मध्य संदेश

वर्ष-2025-26 अंक-11

हाउसिंग एण्ड अर्बन डेवलपमेन्ट कॉर्पोरेशन लिमिटेड
(भारत सरकार का उपक्रम)

A NAVRATNA CPSE

संपादक

डॉ. तृप्ति एम. दीक्षित
क्षेत्रीय प्रमुख
भोपाल

सह- संपादक

श्रीमती आशा वासवानी
वरि. प्रबंधक (सचि.)
एवं हिन्दी नोडल अधिकारी

सहयोग

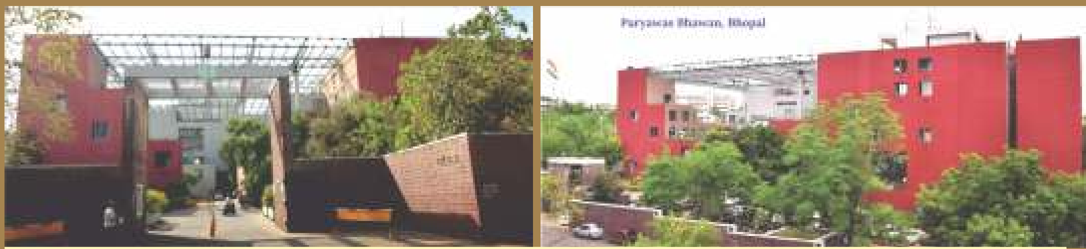
श्रीमती विनय वर्मा
वरि. प्रबंधक (सचि.)

श्री हुकुमचन्द चौकसे
सहा. प्रबंधक

डिजाइन एवं प्रिंट :
एमएसपी ऑफसेट
भोपाल

कवर पेज पर : गोंड कला, मध्य प्रदेश
नेट के सौजन्य से

वित्त पोषित योजनाएं



भोपाल स्थित ऑफिस कॉम्पलेक्स

पुलिस आवास योजना, इंदौर

मल्टीलेवल पार्किंग, इंदौर

मुख्यमंत्री शहरी अधोसंरचना वि.यो. मंदसौर

मुख्यमंत्री शहरी अधोसंरचना वि.यो. धार

जंबार-बागरी औद्योगिक क्षेत्र, विदिशा

डिसक्लेमर :
पत्रिका में प्रकाशित सामग्री,लेख, आलेख जो कार्मिक के निजी विचार है या किसी भी माध्यम से जुटाये गये हैं, उनके लिए हडको प्रबंधन,संपादन मण्डल उतरदायी नहीं हैं।

संदेश

प्रिय साथियों,

मध्य प्रदेश के समग्र विकास में हडको की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। मध्य प्रदेश सरकार और हडको के संयुक्त प्रयासों से आवासन एवं शहरी विकास के क्षेत्र में महत्वपूर्ण प्रगति हो रही है। आवास योजनाएं, शहरी अधोसंरचना एवं विकास परियोजनाएं और स्वच्छता तथा स्वच्छ पेयजल की उपलब्धता सुनिश्चित करने के लिए हडको निरंतर प्रयासरत है। हडको द्वारा विभिन्न प्रकार की आवास एवं अधोसंरचना विकास परियोजनाओं हेतु वित्तीय सहायता उपलब्ध कराई जा रही है जिनमें सड़क विकास, भूमि अधिग्रहण, भूमि विकास, जलापूर्ति परियोजनाओं का विकास, विद्युत परियोजनाएं जैसे कि विद्युत उत्पादन, संचारण एवं वितरण तथा विशेष टर्म लोन योजनाओं के तहत कार्यशील पूंजी शामिल हैं।

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय, राजभाषा के क्षेत्र में भी अपनी गहरी पैठ बनाए हुए है। इसी क्रम में भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय अपनी गृह पत्रिका ''मध्य संदेश'' के ग्यारहवें अंक का प्रकाशन कर रहा है। हमारी राजभाषा देश को एकता के सूत्र में बांधने में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका का निर्वाह कर रही है। निश्चित रूप से यह पत्रिका हडको एवं क्षेत्रीय कार्यालय की गतिविधियों के साथ–साथ कार्मिकों की रचनात्मक एवं साहित्यिक प्रतिभाओं को उजागर करने में भी अपना योगदान देगी।

मैं इस पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु बधाई देता हूँ और आशा करता हूँ कि इस पत्रिका के आगामी अंक भी राजभाषा के उत्तरोत्तर विकास में सहयोगी सिद्ध होंगे।

शुभकामनाओं सहित,

संजय कुलश्रेष्ठ
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

संदेश

हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल, राजभाषा के प्रति अपने दायित्व का सतत् निर्वाह करते हुए कार्यालय की गृह पत्रिका ''मध्य संदेश'' के ग्यारहवें अंक का प्रकाशन कर रहा है। राजभाषा के उत्तरोत्तर विकास की दिशा में भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय का यह प्रयास अत्यंत सराहनीय है। मुझे उम्मीद है कि इस पत्रिका के माध्यम से पाठकों के मन मष्तिष्क में राजभाषा हिन्दी के प्रति और अधिक अभिरूचि जागृत होगी। पत्रिका में प्रकाशित लेख, कविताओं और अन्य रचनाओं के रचनाकार इस अनुपम प्रयास के लिए धन्यवाद के पात्र हैं।

मुझे विश्वास है कि राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन की दिशा में क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल भविष्य में और अधिक कीर्तिमान स्थापित करने में समर्थ सिद्ध होगा।

शुभकामनाओं सहित,

एम नागराज
निदेशक (कॉर्पोरेट प्लानिंग)

संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल द्वारा अपनी गृह पत्रिका ''मध्य संदेश'' का ग्यारहवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। गृह पत्रिकाओं का प्रकाशन विचारों के पारस्परिक आदान–प्रदान और विकास के अनेक अवसर प्रदान करता है जिससे हमारे मानसिक विकास को गति मिलती है। मैं, भोपाल क्षेत्रीय कार्यालय के सभी कार्मिकों एवं पत्रिका के संपादक मण्डल की ओर से किये जा रहे नित नवीन प्रयासों की सराहना करता हूँ।

आशा करता हूँ कि भविष्य में भी राजभाषा की उत्तरोत्तर प्रगति में गृह पत्रिकाओं का प्रकाशन मील का पत्थर सिद्ध होगा। पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई ।

शुभकामनाओं सहित,

दलजीत सिंह खत्री
निदेशक (वित्त)

संपादक की कलम से

हडको क्षेत्रीय कार्यालय, भोपाल द्वारा हिन्दी प्रचार–प्रसार को बढ़ावा देने के उद्देश्य से ई–पत्रिका ''मध्य संदेश'' का प्रकाशन किया जा रहा है। क्षेत्रीय कार्यालय उक्त पत्रिका में विभिन्न लेखों, कहानी, कविताओं का समावेश करते हुए राजभाषा हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग को बढ़ाने के लिए पूर्णतया प्रतिबद्ध है। पत्रिका के इस अंक में क्षेत्रीय कार्यालय के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को अपने हिन्दी ज्ञान व भाषा से लगाव का प्रदर्शन करने का अवसर मिला है। मुझे विश्वास है कि पत्रिका में सम्मिलित लेख/सामग्री पाठकों के लिए उपयोगी व ज्ञानवर्धक होगी। मैं कार्यालय के सभी अधिकारियों/कर्मचारियों को ''मध्य संदेश'' के ग्यारवहें अंक के सफल एवं उद्देश्यपूर्ण ई–प्रकाशन के लिए अपनी शुभकामनाएं संप्रेषित करती हूँ।

शुभकामनाओं सहित ।

तृप्ति

तृप्ति एम. दीक्षित
क्षेत्रीय प्रमुख एवं संपादक

hudco
A NAVRATNA CPSE

विषय-सूची

क्र.	शीर्षक	पृष्ठ क्रमांक
1.	क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल द्वारा गणेश उत्सव मनाया गया	8
2.	कविता	9
3.	हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का ग्रोथ कॉन्क्लेव 2025 के लिए मध्य प्रदेश का दौरा	10
4.	चलो! इस जहाँ को सुन्दर बनायें	13
5.	तुम ही पथ, तुम ही पथिक हो...	14
6.	भोजन समायोजन	15
7.	संस्कृति और आधुनिकता के प्रतिरूप हिंदी फिल्मों के महिला पात्र	16
8.	मेरी लक्षद्वीप यात्रा	19
9.	दान की महिमा	22
10.	क्या है नभ के उस पार?	23
11.	दोष–दुर्गुण छोड़ें, गुण अपनाना सीखें	24
12.	सफलता न मिलने पर दु:खी क्यों ?	26
13.	कौन जीता, कौन हारा?	27
14.	रेडियो खगोलशास्त्र क्या है और यह क्यों जरूरी है?	28
15.	कैसे करें निराशा को निराश	29
16.	पक्षी	30
17.	सामान्य ज्ञान: क्या आप जानते हैं?	31
18.	दु:ख सुख जिदंगी एक प्रतिध्वनि हैं	32
19.	अनमोल वचन	33
20.	पिता की छत्रछाया	34
21.	क्या सीखा हमने इतिहास से	35
22.	डेड इंटरनेट थ्योरी लोगों की जगह एआई करता है बात	36
23.	सफलता का रास्ता	36
24.	क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा आयोजित कार्यक्रमों की झलकियां	37

क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल द्वारा गणेश उत्सव मनाया गया

कविता

डॉ. तृप्ति एम. दीक्षित
क्षेत्रीय प्रमुख

सच है, विपत्ति जब आती है,
कायर को ही दहलाती है,
शूरमा नहीं विचलित होते,
क्षण एक नहीं धीरज खोते,
विघ्नों को गले लगाते हैं,
काँटों में राह बनाते हैं।

मुख से न कभी उफ कहते हैं,
संकट का चरण न गहते हैं,
जो आ पड़ता सब सहते हैं,
उद्योग–निरत नित रहते हैं,
शूलों का मूल नसाने को,
बढ़ खुद विपत्ति पर छाने को।

है कौन विघ्न ऐसा जग में,
टिक सके वीर नर के मग में
खम ठोंक ठेलता है जब नर,
पर्वत के जाते पाँव उखड़
मानव जब जोर लगाता है,
पत्थर पानी बन जाता है।

गुण बड़े एक से एक प्रखर,
हैं छिपे मानवों के भीतर,
मेंहदी में जैसे लाली हो,
वर्तिका–बीच उजियाली हो।
बत्ती जो नहीं जलाता है
रोशनी नहीं वह पाता है।

पीसा जाता जब इक्षु–दण्ड,
झरती रस की धारा अखण्ड,
मेंहदी जब सहती है प्रहार,
बनती ललनाओं का सिंगार
जब फूल पिरोये जाते हैं,
हम उनको गले लगाते हैं।

वसुधा का नेता कौन हुआ?
भूखण्ड–विजेता कौन हुआ?
अतुलित यश क्रेता कौन हुआ?
नव–धर्म प्रणेता कौन हुआ?
जिसने न कभी आराम किया,
विघ्नों में रहकर नाम किया।
जब विघ्न सामने आते हैं,
सोते से हमें जगाते हैं,
मन को मरोड़ते हैं पल–पल,
तन को झँझोरते हैं पल–पल
सत्पथ की ओर लगाकर ही,
जाते हैं हमें जगाकर ही।

वाटिका और वन एक नहीं,
आराम और रण एक नहीं
वर्षा, अंधड़, आतप अखंड,
पौरुष के हैं साधन प्रचण्ड
वन में प्रसून तो खिलते हैं,
बागों में शाल न मिलते हैं।

कङ्करियाँ जिनकी सेज सुघर,
छाया देता केवल अम्बर,
विपदाएँ दूध पिलाती हैं,
लोरी आँधियाँ सुनाती हैं
जो लाक्षा–गृह में जलते हैं,
वे ही शूरमा निकलते हैं।

बढ़कर विपत्तियों पर छा जा,
मेरे किशोर! मेरे ताजा!
जीवन का रस छन जाने दे,
तन को पत्थर बन जाने दे
तू स्वयं तेज भयकारी है,
क्या कर सकती चिनगारी है?

– रामधारी सिंह ''दिनकर''

हडको के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का ग्रोथ कॉन्क्लेव 2025 के लिए मध्य प्रदेश का दौरा

दिनांक: 11 जुलाई 2025
स्थान: इंदौर, मध्य प्रदेश

श्री संजय कुलश्रेष्ठ, अध्यक्ष प्रबंध निदेशक और श्री एम. नागराज, डीसीपी, ग्रोथ कॉन्क्लेव 2025 में भाग लेने और सतत् विकास हेतु संस्थागत सहयोग को मजबूत करने हेतु इंदौर, मध्य प्रदेश का दौरा किया।

1. मध्य प्रदेश सरकार के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर

'भविष्य के शहरों का निर्माण' विषय पर आयोजित मध्य प्रदेश ग्रोथ कॉन्क्लेव 2025 के दौरान, हडको ने मध्य प्रदेश अर्बन डेवलपमेंट कंपनी लिमिटेड (एमपीयूडीसीएल) के साथ एक ऐतिहासिक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। माननीय मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, माननीय शहरी विकास मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीय, माननीय आवास एवं शहरी विकास राज्य मंत्री श्रीमती स्मृति ईरानी की गरिमामयी उपस्थिति में समझौता ज्ञापन का आदान–प्रदान किया गया। प्रतिमा बागड़ी और माननीय संसद सदस्य, इंदौर, श्री शंकर लालवानी, अतिरिक्त मुख्य सचिव, आवास और शहरी विकास, श्री संजय दुबे, सीएमडी, हडको, श्री संजय कुलश्रेष्ठ, क्षेत्रीय प्रमुख, हडको, मध्य प्रदेश क्षेत्र, डॉ. तृप्ति मिश्रा दीक्षित और मध्य प्रदेश सरकार के अन्य वरिष्ठ गणमान्य व्यक्ति।

समझौता ज्ञापन में अगले पाँच वर्षों में हडको द्वारा 1 लाख करोड़ रुपये की वित्तीय सहायता प्रदान करने की प्रतिबद्धता को रेखांकित किया गया है, जिसका उद्देश्य मध्य प्रदेश में आवास और बुनियादी ढाँचा परियोजनाओं की एक विस्तृत श्रृंखला का समर्थन करना है। इसके अतिरिक्त, हडको परामर्श सेवाएँ और क्षमता निर्माण सहायता प्रदान करेगा, जिससे राज्य की विकास यात्रा में हडको के साथ उसकी साझेदारी और मजबूत होगी।

हडको की ओर से डॉ. तृप्ति मिश्रा दीक्षित और एमपीयूडीसीएल के अपर आयुक्त एवं प्रबंध निदेशक श्री के.एल.मीणा (आईएएस) द्वारा समझौता ज्ञापन का आदान–प्रदान किया गया।

2. कार्यक्रम विवरणिका का विमोचन: सरकारी शहरी परिवर्तन शिखर सम्मेलन 2025

सम्मेलन के एक भाग के रूप में, माननीय मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने आगामी इकोनॉमिक टाइम्स 'सरकारी शहरी परिवर्तन शिखर सम्मेलन 2025–मध्य प्रदेश' के आधिकारिक विवरणिका का अनावरण किया। इस कार्यक्रम में हडको के सीएमडी की उपस्थिति ने गरिमामयी योगदान दिया, जो राज्य भर में शहरी परिवर्तन पहलों को आगे बढ़ाने में हडको की अभिन्न भूमिका को दर्शाता है।

3. माननीय मुख्यमंत्री के साथ आमने-सामने की चर्चा

औपचारिक कार्यवाही के बाद, माननीय मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव और हडको के वरिष्ठ नेतृत्व के बीच आमने–सामने की बातचीत हुई।

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक ने निदेशक (कॉर्पोरेट योजना) और क्षेत्रीय प्रमुख के साथ मिलकर मुख्यमंत्री को राज्य में चल रही और प्रस्तावित विकास परियोजनाओं के बारे में जानकारी दी, जहाँ हडको की सहायता एक परिवर्तनकारी भूमिका निभा सकती है। नेतृत्व ने विकसित मध्य प्रदेश के दृष्टिकोण के अनुरूप, टिकाऊ, भविष्य के लिए तैयार शहरों के निर्माण में राज्य सरकार के साथ साझेदारी करने की हडको की प्रतिबद्धता की पुष्टि की।

यह यात्रा भविष्य के परिदृश्य को आकार देने में मध्य प्रदेश सरकार के साथ हडको की सक्रिय भागीदारी और गहन सहयोग की पुष्टि करती है।

4. ग्रोथ कॉन्क्लेव 2025 में हडको का प्रदर्शनी स्टॉल

हडको ने कॉन्क्लेव में एक प्रदर्शनी स्टॉल लगाया, जिसने 'आवास से परे बुनियादी ढाँचे के वित्तपोषण' के लिए समर्पित एक प्रमुख तकनीकी–वित्तीय संस्थान के रूप में अपनी मूल पहचान को प्रभावी ढंग से प्रदर्शित किया। इस स्टॉल ने टिकाऊ शर्तों पर भविष्य के लिए तैयार बुनियादी ढाँचे के निर्माण के हडको के दृष्टिकोण को दर्शाया और बुनियादी ढाँचे के विकास में राज्यों को अपनी विशेषज्ञता के विविध क्षेत्रों और निरंतर समर्थन पर प्रकाश डाला।

स्टॉल को उत्साहजनक रूप से देखा गया और माननीय मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव, माननीय शहरी विकास मंत्री श्री कैलाश विजयवर्गीय, अतिरिक्त मुख्य सचिव (आवास और शहरी विकास) श्री संजय दुबे, शहरी विकास विभाग के आयुक्त और अतिरिक्त आयुक्त, अन्य वरिष्ठ आईएएस अधिकारियों और आम जनता सहित कई गणमान्य व्यक्तियों ने इसका दौरा किया।

❖❖❖❖

चलो! इस जहाँ को सुन्दर बनायें

आनंद सोनी
संयुक्त महाप्रबंधक वित्त

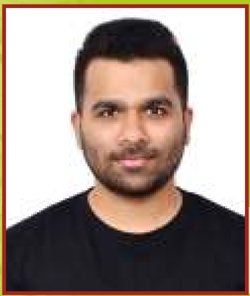
चलो ! इस जहाँ को सुन्दर बनायें...
सो गयीं उम्मीद जो–जो,
आज फिर उनको जगाएँ।
गिर चुके हैं हौसले जो,
आज फिर उनको उठायें।

चलो ! इस जहाँ को सुन्दर बनायें.....
गहरे हुए हर जख्म पर,
प्यार का मरहम लगाएँ।
उठ गई जो नफरतों की,
दीवार को मिलकर गिराएँ।

चलो ! इस जहाँ को सुन्दर बनायें......
बिखर रहें जो नादानी में घर,
उनको हम फिर से बसाएँ।
रूठे हुए सारे रिश्तों को,
अहम् छोड़ नजदीक लाएँ।

चलो ! इस जहाँ को सुन्दर बनायें....
मदद की दरकार हो गर,
हाथ संवेदना का बढ़ाएं।
इस जहाँ में आए हैं तो,
दूसरों के कुछ काम आएँ।

चलो ! इस जहाँ को सुन्दर बनायें......
हो गए वीरान जो–जो,
बाग वो फिर से बसाएँ।
उजड़ती इस माँ धरा को,
विटप से फिर–फिर सजाएँ।



अंकित आगवेकर
वरिष्ठ प्रबंधक (परियोजना)

तुम ही पथ, तुम ही पथिक हो...

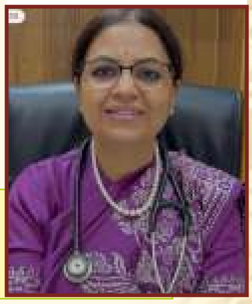
मैं ने अक्सर तुम्हें ऐसे आदमी के बारे में जिससे कोई गलती या अपराध हो जाता है, इस तरह बातें करते हुए सुना है, मानो वह तुममें से ही कोई एक न एक हो, बल्कि कोई अपरिचित और अंजाना हो जो तुम्हारी दुनिया में चोरी छुपे आ घुसा हो, लेकिन मेरा तुमसे यह कहना है कि जिस तरह कोई पवित्र और धर्मात्मा पुरुष भी उस महानता और ऊंचाई से बढ़कर ऊपर नहीं उठ सकता, जो ऊंचाई तुममें से प्रत्येक व्यक्ति के अंदर निवास करती है, उसी तरह कोई अधम और कमजोर व्यक्ति भी उस नीचाई से अधिक नीचे नहीं गिर सकता, जो नीचाई तुममें से प्रत्येक के अंदर है। और जिस तरह पेड़ की एक भी पत्ती समूचे पेड़ की मूक जानकारी में आए बिना पीली नहीं पड़ती, इसी तरह गलती करने वाला व्यक्ति भी तुम सबकी गुप्त इच्छा के बिना गलती नहीं कर सकता।

एक जुलूस की शक्ल में तुम सब साथ–साथ अपने परम पद की ओर बढ़े चले जा रहे हो। तुम स्वयं ही पथ हो और स्वयं ही पथिक हो। और जब तुममें से कोई एक रास्ते में ही गिर कर ढेर हो जाता है, तो वह उनके लिए गिरता है, जो पीछे चले आ रहे हैं, ताकि वे सचेत हो जाएं कि रास्ते की विकट बाधाएं क्या हैं, कहां हैं?

हां, और वह उनकी खातिर भी गिरता है, जो आगे बढ़कर निकल गए होते हैं, क्योंकि यद्यपि उन लोगों की चाल तेज थी और कदम मजबूत, फिर भी वे लोग रास्ते की विकट बाधाओं को रास्ते से हटाए बिना ही आगे बढ़ गए थे !

❖❖❖❖

भोजन समायोजन



डॉ. कल्पना जैन, (एम.डी. मेडिसिन)
कंसलटेंट, एंड्रोक्रोनोलोजिस्ट, ओबेसिटी एण्ड मेटॉबॉलिक एक्सपर्ट, एस.सी.ई. एंड्रोक्रोनोलोजी (यू.के.)

सही मिलान - अधिक पोषण

आज के दशक में जहाँ न्यूट्रिशिन संबंधी बीमारियाँ (Overnurtition अर्थात मोटापा और Undernutrition अर्थात् कुपोषण, एक तरफ कुआँ और एक तरफ खाई की तरह फैली हुई है। ऐसे में यह जानना बहुत जरूरी है कि अपनी थाली में परोसे गए भोजन में हम कौन–कौन से खाद्य पदार्थों को साथ में ग्रहण करें जिससे हम अपने अपने शरीर को और अधिक पोषण दे सकें।

वैज्ञानिक शोधों द्वारा यह सिद्ध हो चुका है कि कुछ खाद्य पदार्थ यदि साथ में खाए–जाएँ जो उनसे प्राप्त होने वाला पोषण कई गुना बढ जाता है, बजाए इसके कि वे अलग–अलग खाए जाएँ।

आईये जानते हैं कुछ उदाहरण वैज्ञानिक तथ्यों के साथः–

1) आयरन और विटामिन सी – हरे पत्तेदार सब्जियों में मौजूद आयरन आसानी से अवशोषित नहीं होता है। लेकिन जब हम इसे विटामिन सी के साथ खाते हैं तो आयरन का अवशोषण कई गुना बढ जाता है। नींबू के साथ ।

2) हल्दी और काली मिर्च– हल्दी में करक्यूमिन नामक एक शक्तिशाली Anti-inflammatory and Anti-oxidant मौजूद होता है। काली मिर्च में मौजूद पाइपरिन नामक तत्व इसके अवशोषण को लगभग 2000% तक बढ़ा देता है। इसलिए हल्दी कालीमिर्च युक्त दूध (Golden Milk) बहुत लाभकारी माना जाता है। आम तौर से जोडों के लिए।

3) ओट्स और दही –यह Probiotic & Prebiotic का एक बहुत ही सफल मिश्रण है, जो हमारी पाचन शक्ति व हेल्दी ऑतों के बैक्टिरिया (Healthy Gut Bacteria) को मजबूत करता है।

4) पारंपरिक भारतीय संयोजन – पारंपरिक भारतीय संयोजन जैसे कि दाल–चावल, किनुआ (Quinua)–दाल/छोले ईत्यादि। अकेले दाल या चावल अधूरे प्रोटीन हैं, क्योंकि इनमें संपूर्ण essential amino acids नहीं होते हैं। लेकिन साथ मे खाने से यह एक दूसरे को compliment करते हैं व हमें complete Protein प्रदान करते हैं।

5) टमाटर और Olive Oil or Avocado- टमाटर में मौजूद Lycopene एक शक्तिशाली Anti-oxidant व Anti-aging तत्व होता है जिसका अवशोषण Olive Oil (Extra Virgin) या Avocado के साथ कई गुना बढ जाता है।

6) Broccoli व Mustard seeds – कैंसर से बचाव करता है।

7) कोको व कॉफी – Mood elevation के लिए Depression को दूर करता है।

8) Blue berries व अखरोट– Brain Health को सपोर्ट करता है।

9) Fat Soluble Vitamins जैसे A,D,E,K युक्त भोजन को Healthy Fat के साथ खाने से उनका अवशोषण बढ जाता है, जैसे गाजर व Olive Oil / Avocado इस प्रकार फूड पेयरिंग स्वाद के साथ–साथ विज्ञान और पोषण का मेल है। सही खाद्य संयोजन न केवल हमें उच्च श्रेणी का पोषण देता है, बल्कि संपूर्ण स्वास्थय में सुधार भी लाता है। इसलिए अगली बार जब हम अपनी भोजन की थाली सजाएँ तो न केवल इस बात का ध्यान रखें कि हम क्या खा रहे हैं, बल्कि किसके साथ क्या खा रहे हैं अर्थात् क्या फूड पेयरिंग के साथ खा रहे हैं।

यही है स्वस्थ जीवन का मूलमंत्र।

❖❖❖❖

संस्कृति और आधुनिकता के प्रतिरूप हिंदी फिल्मों के महिला पात्र

श्रीमती नीतिका वर्मा
आरजे तथा वॉइस ओवर आर्टिस्ट

महिलाओं का सशक्तिकरण लंबे समय से चिंता का विषय रहा है और यह आज भी समय की सबसे महत्वपूर्ण जरूरत बनी हुई है। इसके साथ ही पाश्चात्य विचारधाराओं के सम्मिलन के इस संक्रमणकारी युग में भारतीय संस्कृति की मूलभूत आवश्यकताओं और मान्यताओं को जीवित रखने के लिए भी महिलाओं से ही सर्वाधिक अपेक्षा की जाती है जो उचित भी है । आधुनिक युग में विभिन्न संचार के माध्यमों की व्यापक पहुंच एवं प्रभाव को देखते हुए यह निस्संकोच कहा जा सकता है कि महिला सशक्तिकरण के साथ ही संस्कृति पर होने वाले आघातों का सामना करने और सांस्कृतिक मूल्यों की रक्षा के लिए इन माध्यमों की भूमिका महत्वपूर्ण है। सिनेमा ऐसा ही माध्यम है जिसका समाज पर बहुत व्यापक प्रभाव होता है। फिल्मों के सशक्त महिला किरदारों ने जहां एक ओर समाज को और महिलाओं को को आगे बढ़ने का रास्ता दिखाया है वहीं दूसरी ओर महिलाओं की सांस्कृतिक प्रतिबद्धता को भी स्वर और आकार दिए हैं।

सिनेमा के शुरुआती दौर में महिलाओं को बहुत ही पारंपरिक एवं घरेलू रूप में प्रस्तुत किया गया लेकिन कुछ फिल्म निर्माताओं ने पारंपरिक भूमिका से बिलकुल हटकर महिलाओ के व्यक्तित्व के सशक्त पक्ष का चित्रण करने वाली फिल्में बनाई

जो बहुत सफल भी रहीं।इन फिल्मों में पुरुष प्रधान समाज में महिलाओं ने अपनी सांस्कृतिक विरासत को सहेजते हुए अपनी सामर्थ्य के बल पर अपना अस्तित्व बनाने और आत्मनिर्भर बनकर सम्मानित जिंदगी की आधारशिला रखने में सफलता पाई और दर्शकों के सामने एक मिसाल पेश की है। अब फिल्म निर्माता और इस क्षेत्र से जुड़े जिम्मेदार लोग इस बात को मानने लगे हैं कि महिला सशक्तिकरण में फिल्मों का महत्वपूर्ण योगदान है और इस दिशा में वे गंभीरतापूर्वक काम भी कर रहे हैं।

भारतीय फिल्मों के आरंभिक दौर की फिल्मों की नायिकाएँ धार्मिक और पौराणिक कथाओं की श्रेष्ठ नायिकाओं से प्रेरित थीं। इनमें सर्वाधिक लोकप्रिय नायिका '**सीता**' और '**दुर्गा**' हैं। सीता के रूप में आदर्श घरेलू महिला और दुर्गा के रूप में संघर्षशील महिला के माध्यम से फिल्मों में महिलाओं के सशक्त किरदार गढ़े जाते रहे हैं। इनके अलावा **रजिया सुल्तान, महारानी पद्मावती, महारानी लक्ष्मी बाई, महारानी जोधाबाई, रानी रूपमती, मस्तानी, उमराव जान** आदि सहित अनेक ऐतिहासिक महिलाओं को भी केंद्र में रख कर सफल और प्रेरक फिल्में बनाई गई हैं और अभी भी बन रही हैं। आजादी के बाद के दौर की कुछ फिल्में जैसे '**गोरी**' (1968), '**दहेज**' (1950), '**बीवी हो तो ऐसी**' (1988), '**पति परमेश्वर**' (1958) जैसी फिल्मों में नारी चरित्र सीता के रूप में पति को परमेश्वर मानने वाली महिला के रूप में दिखाया गया। ये अपने पति और परिवार के लिए सब कुछ त्याग देती हैं। '**भाभी**' (1957) इसी श्रृंखला की एक महत्वपूर्ण फिल्म है। यह फिल्म बांग्ला लेखिका प्रभावती देवी सरस्वती के उपन्यास '**बिजिता**' पर आधारित 1954 की बंगाली फिल्म '**बंगा गोरा**' की रीमेक थी। इस कहानी पर बंगाली फिल्म बनने के पहले तमिल में '**कुला धीवम**' और बाद में कन्नड़ में '**जेनु गुडु**' के नाम से बनाया गया था। '**भाभी**' फिल्म में उच्च शिक्षित लड़की शांता (पंढरी बाई) एक विधुर और कम पढे–लिखे व्यापारी रतनलाल (बलराज साहनी) से विवाह करती है और फिर उसके संयुक्त परिवार में आने वाली सभी परिस्थितियों का सामना करती है। देश के अलग अलग क्षेत्रों में इस कहानी पर बनी फिल्मों को बहुत पसंद किया गया। यह बात पूरे देश की सांस्कृतिक एकता का भी अनुमोदन करती है।

'**अभिमान**' (1973) फिल्म में पति के अहम् को संतुष्ट करने के लिए सब कुछ छोड़ देने वाली महिला को भारतीय पारंपरिक समाज में बहुत सम्मान से देखा और उसे महिलाओं का रोल माडल माना जाता रहा। भारतीय परिवेश में '**परिवार**' की महत्ता को समझते हुए फिल्मों में परिवार–केन्द्रित भूमिकाएँ भी बहुत महत्वपूर्ण रही हैं। इन फिल्मों में हीरोइन की भूमिका महत्वपूर्ण है। वे स्त्रियाँ उच्च शिक्षित हैं और परिवार को महत्व देती हैं। ऐसी फिल्मों में '**मैंने प्यार किया**' (1989), '**हम आपके हैं कौन**' (1994), '**कुछ कुछ होता है**' (1998), '**हम साथ साथ हैं**' (1999), '**कभी खुशी कभी गम**' (2000) आदि का नाम लिया जा सकता है जिनमें महिलाओं की भूमिका परिवार केंद्रित रही और वे प्रभावशाली घरेलू महिला के रूप में देखी गई।

आजादी के पहले से ही कुछ ऐसी फिल्में भी बनती रहीं जिनमें महिलाओं से जुडी समस्याओं को उठाने के प्रयास हुए हैं। 1930 के दशक में '**दुनिया ना माने**' में कम उम्र की लड़की की उससे काफी बड़े लड़के से शादी के मुद्दे को उठाया गया। छूआछूत की समस्या देविका रानी की '**अछूत कन्या**' (1936) के माध्यम से उभर कर आई और '**सुजाता**' (1959) फिल्म में सामाजिक स्तरों की भिन्नता के बावजूद अपने अस्तित्व को स्वीकार कराती नायिका अभिव्यक्त हुई। महबूब खान की कालजयी फिल्म '**मदर इंडिया**' (1950) की नायिका '**राधा' (नर्गिस)** के सशक्त किरदार ने महिलाओं में एक जबरदस्त वैचारिक क्रान्ति ला दी। राधा अपने समस्त कष्टों का सामना करते हुए अपने सांस्कृतिक व नैतिक मूल्यों के प्रति समर्पित रह कर कोई समझौता नहीं करती है। '**मदर इंडिया**' की वह स्त्री आज भी भारतीय संस्कारों के प्रति आस्था, नारी जागरण और सशक्तीकरण के क्षेत्र में एक मशाल का कार्य कर रही है।

समकालीन दौर में हिंदी सिनेमा में निर्माताओं के प्रयास और अभिनेत्रियो के सशक्त व चुनौतीपूर्ण भूमिका करने की साहसिक पहल से '**अस्तित्व**' (2000), '**लज्जा**' (2001), '**जिस्म**' (2003), '**चमेली**' (2003), '**सलाम नमस्ते**' (2005), '**चीनी कम**' (2007), '**चक दे इंडिया**' (2007), '**डर्टी पिक्चर**' (2011), '**नो वन किल्ड जेसिका**' (2011), '**कहानी**' (2013) जैसी फिल्में बनीं, जिनमें विवाहेतर संबंध, लिव इन रिलेशन, तलाक, सरोगेसी जैसे आधुनिक समाज के मुद्दों को बेबाकी से उठा कर महिलाओं की एक अलग तस्वीर प्रस्तुत की गई। इन फिल्मों में महिलाएं अपने गहन संस्कृतिबोध के साथ अब घरों से निकलकर बाहर आई हैं और उन्होने आर्थिक आत्मनिर्भरता प्राप्त करके सम्मानजनक तरीके से जीना सीख लिया है। श्रीदेवी अभिनीत फिल्म '**इंगलिश–विंगलिश**' (2012) भी इसका सटीक उदाहरण है जहां आत्मसम्मान से भरी हुई एक बहुत ही सामान्य महिला घर में आर्थिक सहयोग भी करती है।

हिन्दी और मराठी में एक साथ बनी फिल्म '**अस्तित्व**' (2000) की अदिति लंबे समय तक पति द्वारा उपेक्षित रहने के बाद बहुत ही साहस के साथ इस सच को पति के सामने स्वीकार करती है उसका बेटा दरअसल उसके म्यूजिक टीचर का है। पति

द्वारा उसके चरित्र पर सवाल उठाने पर वह किसी तरह के क्षमादान की उम्मीद करने के बजाए अपने वजूद की खोज में घर से बाहर निकल जाना बेहतर समझती है। इस फिल्म को मराठी का सर्वश्रेष्ठ फीचर फिल्म का राष्ट्रीय पुरस्कार मिला था। सिनेमा पूरे समाज को इस तरह का संदेश देकर शोषण के विरुद्ध बदलाव का प्रेरणा स्रोत बन रहा है। इस के प्रभाव से समाज में बदलाव आ रहा है। सच्चाई यह है कि महिलाएं घरों से बाहर आ रही हैं। सिनेमा महिलाओं के कामकाजी व सशक्त रूप को दिखाकर लोगों के विचार में बदलाव लाने और इस दिशा में उन्हें प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

सिद्धार्थ आनंद की फिल्म '**बचना ऐ हसीनो**' में गायत्री (दीपिका पादुकोण) सिडनी में रह कर दिन में बिजनेस मैनेजमेंट की पढ़ाई, शाम को शॉपिंग माल में काम और रात में टैक्सी चलाने का काम करती है। जब नायक उससे पूछता है कि उसे रात में टैक्सी चलाने में डर नही लगता तो वह गाड़ी की डिकी में अपनी सुरक्षा के लिए रखे हथियारों को दिखाती है। ऐसी ही भूमिका '**विक्टोरिया नंबर 203**' (1972) में सायरा बानो ने और '**मेरा नाम जोकर**' में पद्मिनी ने निभाई थी। इन फिल्मों में निर्भीक, स्वतंत्र, आत्मविश्वास से भरपूर आत्मसम्मान वाली महिला दिखती है जो अपनी रक्षा स्वयं करने में सक्षम है। इसी प्रकार पिछले वर्षों में महिला किरदार को ही केंद्र में रखकर '**क्वीन**', '**एन एच–10**', '**जय गंगाजल**' जैसी फिल्में आई जिनमें लडकियों से जुडी समस्याओं पर फिल्म को केंद्रित किया गया। इन फिल्मों में कंगना रानौत, अनुष्का शर्मा व प्रियंका चोपड़ा ने बहुत सशक्त मुख्य भूमिकाएँ कीं। फिल्म '**राजी**'(2018) में आलिया भट्ट ने महिला जासूस का चुनौतीपूर्ण किरदार निभाया और बहुत सराहना पाई। कल्कि कोचलीन अभिनीत फिल्म '**मार्गरीटा, विद अस्ट्रॉ**' एक अलग हट कर बनी हुई फिल्म है जो सेरिब्रल पालसी बीमारी से जूझती लड़की के संघर्ष और इच्छाओं का प्रतिबिम्बन करती है। इनमें महिलाओं का सशक्त पक्ष उभर कर सामने आया। इस प्रकार हिन्दी फिल्मों में अभिनेत्रियों ने अपनी प्रतिभा का लोहा मनवाया और उनकी अपनी स्थिति में भी काफी हद तक सुधार हुआ है।

लेकिन दूसरा पक्ष ये भी है कि अब भी ज्यादातर सिनेमा पुरुष केंद्रित ही होता है। कुछ फिल्म निर्माता सोचते हैं कि यदि हीरोइन फिल्म के केंद्र में रहीं तो फिल्म अपेक्षित कमाई नहीं कर सकेगी। इसी कमाई के चक्कर में कुछ निर्माता अभिनेत्रियों को धड़ल्ले से शो पीस बनाकर 'आइटम गर्ल' के रूप में दिखाने से नहीं चूकते हैं। किन्तु इसके बावजूद, ज्यादातर हिंदी फिल्मों में महिलाएं सशक्त रूप में दिखाई जा रही हैं जो आर्थिक रूप से भी स्वतंत्र हैं। वे शादी और कैरियर के फैसले स्वयं लेती हैं, शादी के बाद भी जिंदगी अपने शर्तों पर जीना चाहती हैं। 'मदर इंडिया' की विधवा राधा पर आई आर्थिक जिम्मेदारियों की बात हो, रमेश सिप्पी की 'शोले' की तांगा चलाने वाली धन्नो हो, या मधुर भंडारकर की '**पेज थ्री**' की पत्रकार, '**पा**' की अकेली परित्यक्ता मां, '**पाकीजा**' की साहेबजान, '**मुगले–आजम**' की अनारकली हो या '**पार्ल्ड**' का राधिका आपटे अभिनीत किरदार हो या ऐसी ही ढेरों मुख्यधारा की फिल्में हों, हिंदी सिनेमा में महिलाओं ने एक लंबी दूरी तय की है। पिछले कुछ वर्षों में ऐसी फिल्मों की संख्या बढ़ी है। '**बाजीराव मस्तानी**', '**डेढ़ इश्किया**', '**गुलाबी गेंग**', '**नीरजा**', '**निल बटे सन्नाटा**', '**पार्छ**', '**पिंक**', '**दंगल**', '**नाम शबाना**', '**बेगम जान**', '**मॉम**', '**मणिकर्णिका**' सहित एक लंबी सूची है जिनको देख कर लगता है कि कुछ फिल्म निर्माताओं ने साहसिक निर्णय ले कर महिलाओं के सशक्त किरदार के फिल्मांकन का रास्ता बनाया है। कोरोना महामारी के बाद रचनात्मक चेतना और अभिव्यक्ति के स्वरूप में आई नई लहर से फिल्में भी अछूती नहीं रही हैं। इन फिल्मों में संजय लीला भंसाली की '**गंगूबाई काठियावाड़ी**', किरण राव की '**लापता लेडीज**', आरती कडव की '**मिसेज**', मेघना गुलजार की '**छपाक**', अनुभव सिन्हा की '**थप्पड़**', और रानी मुखर्जी अभिनीत '**मर्दानी**', '**मर्दानी–2**' और '**मिसेज चटर्जी वर्सेस नॉर्वे**, शेफाली शाह अभिनीत '**डार्लिंग्स**' जैसी अनेक फिल्मों में आधुनिक समय के बोल्ड, विवादास्पद और विषयों के साथ सांस्कृतिक समन्वय की प्रतिबद्धता दिखाई देती है। नई पीढ़ी की लड़कियां इन फिल्मों की सशक्त भूमिकाओं के माध्यम से महिलाओं के सशक्त पक्ष को सामने लाई हैं और उन्होने समाज के लिए प्रेरणा के मानदंड स्थापित किए हैं।

सिनेमा सर्वाधिक सशक्त माध्यम है और फिल्में जहां एक ओर महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए प्रतिबद्ध हैं वहीं उनमें भारतीय संस्कृति और परम्पराओं के प्रति सतर्कता भी है। रचनात्मकता के इन दोनों पहलुओं में सही संतुलन होने से समृद्ध व विकसित भारत के निर्माण को गति मिलेगी।

❖❖❖❖

मेरी लक्षद्वीप यात्रा

विनय वर्मा
वरिष्ठ प्रबंधक (सचि.)

मौका था कुछ खास अवसर को सेलेब्रेट करने का। इसी उद्देश्य से घर में बैठे–बैठे एक दिन अचानक ख्याल आया कि क्यों ना इस खास अवसर को प्रकृति की गोद में प्रकृति को निहारते हुए मनाया जाए। तभी ये भी ख्याल आया कि भगवान की बनाई हुई ये दुनिया जोकि विभिन्न प्रकार की प्रकृति अपने आप में समेटे हुए है, हम इस प्रकृति के कौन से रंग को निहारे। तभी ये तय हुआ कि क्यों ना किसी समुद्री तट का लुत्फ उठाया जाए। जैसे ही समुद्री तट के बारे में ख्याल आया तो सोचा कि मालदीव के बारे में बहुत कुछ सुना है। फिर आपस में बात करते करते ख्याल आया कि भारत के पश्चिम में अरब सागर में स्थित एक सुंदर द्वीपसमूह है लक्षद्वीप, जिसे कुछ दिन पूर्व हमारे देश के प्रधानमंत्री जी ने खुद ही प्रोमोट किया था, और उनके प्रोमोशनल विडियोस देखकर हमने ये उस समय ही सोचा था कि कभी न कभी हम लक्षद्वीप जरूर जायेंगें। अतः हमने सोचा कि जब इतने सुंदर द्वीप हमारे देश में ही है तो देश से बाहर क्यों ही जाया जाए अथवा बाहर का रूख क्यों किया जाए और साथ ही अपनी इकॉनॉमी को ही मजबूत किया जाए, विदेशों पर अपनी पूंजी क्यों ही खर्च की जाए। तो इस तरह हमारा लक्षद्वीप यात्रा का प्लान फाईनल हुआ ।

यहाँ पहुँचने का तरीका –

भारत के केंद्र शासित प्रदेश लक्षद्वीप पहुँचने का प्रवेश द्वार कोच्चि है, जहाँ से आप हवाई जहाज या जहाज द्वारा लक्षद्वीप के लिए उड़ान भर सकते हैं या जल मार्ग द्वारा भी जा सकते हैं। इसके अलावा बैंगलोर व गोआ से भी आप हवाई मार्ग द्वारा सीधे अगाती पहुंचते हैं।

अगाती कुल क्षेत्रफल के हिसाब से यह अधिकतम 10 किमी और चौड़ाई की किलोमीटर के साथ, 3.84 वर्ग किमी के क्षेत्रफल में फैला हुआ है। यहाँ सिर्फ अगाती में ही एक छोटा सा एयरपोर्ट है। यहाँ की फलाईट की टेक ऑफ एवं लैंडिंग सबसे ज्यादा रोमांचित करने के साथ–साथ दुनिया की सबसे खतरनाक लैंडिंग है। लैडिंग के समय अनुभव होता है जैसे कि आप समुद्र में ही लैंडिग करने वाले हो। जबकि टेक ऑफ के समय फलाईट को रनवे पर चलने का टाईम ही नहीं मिल पाता है, क्योंकि रनवे हैही नही, इतना बढा, और मात्र 18 सेकण्ड रनवे पर चलकर फलाईट टेक ऑफ कर लेती है।

हमारी यात्रा में हमने टूर ऑपरेटर की मदद ली थी, क्योंकि यहाँ बिना परमिट के नहीं जा सकते। अतः हमारे टूर ऑपरेटर ने हमें परमिशन निकलवाकर दी। एयरपोर्ट पर पहुंचते ही सबसे पहले आपका परमिट चेक होता है उसके बाद ही आपको आगे जाने की अनुमति होती है। हमारा परमिट ईत्यादि चेक होने के पश्चात् हमारे टूर ऑपरेटर द्वारा बुक की गई कार हमें एयरपोर्ट लेने आ गई जो हमें सीधे वहा के अगाती पोर्ट पर ले गई। जहाँ पर फिर से परमिट ईत्यादि चेक हुए एवं तत्पश्चात हम शिप जहाज में बैठकर कावारत्ती पहुंचे (लगभग 2 घंटे की यात्रा), जोकि वहाँ की प्रशासनिक राजधानी है। खास बात यह है कि आप यहाँ के जिस भी द्वीप पर जाओगे आपकी

वहाँ जाने की परमिशन पहले से ही करवानी होगी, अन्यथा आपको वहाँ जाने नहीं दिया जाएगा। अगाती से जलमार्ग द्वारा कवरात्ती पहुँचने पर पह वहाँ हमारा स्वागत वेलकम ड्रिंक अर्थात् नारियल पानी से हुआ। यहाँ ज्यादा रिसोर्ट ईत्यादि नहीं है। हमारा स्टे एक होम स्टे में था। बहुत ही शानदार होम स्टे था। किचन फ्रिज, टीवी. ए.सी. ईत्यादि सभी घर जैसी सुविधाएं इस होम स्टे में थी। होम स्टे के दरवाजे से लगभग 15 फीट की दूरी पर ही समुद्री लहरें आती थीं जोकि रात के समय और करीब लगभग 8 फीट तक आ जाती थीं। वहाँ की सुबह जल्दी 5 बजे से ही हो जाती है तथा रात लगभग 8–9 बजे तक। हमने वहाँ की सुबह का, समुद्र किनारे सूर्य समुद्र पर धीरे–धीरे अपनी लालिमा बिखेरते हुए सनराईज के अद्भुत नजारे का आनंद लिया। समुद्री किनारे पर हमारा होम स्टे होने के कारण हमारा नाश्ता, खाना, और डिनर सभी समुद्र किनारे ही होता था। हमने बहुत सारे सूक्ष्म समुद्री जीवों का लुत्फ खुद उठाया जिनमें छोटे छोटे घोंघे जो कि पीठ पर शंख लिए चलते हुए देखें, कई तरह के बेहद ही खूबसूरत रंग बिरंगे समुद्री कोरलस, कई तरह की रंग बिरंगी मछलियाँ, सीप, शंख देखे। कवरत्ती लक्षद्वीप की प्रशासनिक राजधानी है। यहाँ का Acqua Museum देखने लायक है जिसमें समुद्री जीव जन्तुओ के अवशेष एवं समुद्र के अंदर के बहुत ही सुंदर कोरल्स हैं, जिनमें से बहुत सारी चीजें मेडिसिन बनाने में तथा परॅफयूम ईत्यादि बनाने में उपयोग में आती हैं। यहाँ की खास बात यह है कि यहाँ पर्ल या कोरल या अन्य कोई समुद्री चीजों का extraction बिल्कुल भी allowed नहीं हैं। अगर कोई एक सीप भी वहाँ से ले जाएगा तो पकडा जाएगा, एयरपोर्ट पर इतनी सख्त चेकिंग है। यहाँ का लाइटहाउस अद्भुत नजारा देता है। एक तरफ नारियल के पेड ही पेड तो दूसरी तरफ समुद्री लहरें बहुत ही अद्भुत लगती हैं।

इस यात्रा का मुख्य आर्कषण –

हमारी लक्षद्वीप यात्रा एक unforgettable यात्रा का अनुभव है, जिसमें स्वच्छ समुद्र तटों, कोरल रीफ और जल क्रीड़ा जैसे स्नॉर्कलिंग, स्कूबा डाइविंग, ग्लास बोट राईडिंग, कनोंइग, क्याकिंग ईत्यादि वॉटर स्पोर्ट्स शामिल हैं। यहां मुख्य आकर्षण, एक दम शांत वातावरण है जहाँ न ही तो पर्यटकों की भीड है। यहाँ हमने विभिन्न द्वीपों पर रात में रुक कर स्थानीय जीवन शैली का अनुभव भी किया। यहाँ की यात्रा का अनुभव अन्य किसी भी घूमने वाली जगह से पूरी तरह भिन्न था। लक्षद्वीप एक खास बात यह देखी कि यहाँ की लगभग 92 प्रतिशत जनसंख्या मुस्लिम है, और इस समुदाय द्वारा अपने पर्यटकों को दी जाने वाली सेवाओं की किसी से भी तुलना नहीं की जा सकती। कस्टमर सेटिसफेक्शन ही उनका मुख्य उद्देश्य है, न कि पैसा कमाना। हमारा टूर ऑपरेटर कावारत्ती में हमें एक बडे से मंदिर में भी दर्शन कराने ले गया वो भी उस समय जब वहाँ संध्या आरती चल रही थी, और उस वक्त टूर ऑपरेटर के खुद के रोजे खोलने का समय था। यह उनके कस्टमर सेटिसफेक्शन की भावना को दर्शाता है।

यहाँ का मुख्य भोजन नॉन वेज है और वेजिटेरियन लोगों के लिए

मुख्य रूप से चावल और उससे बनी हुई डिशश ही मुख्य भोजन है। साथ ही यहाँ भोजन से लेकर अन्य सभी सामान थोडा महँगा होता है क्योंकि यहाँ का आवागमन का साधन सिर्फ जल मार्ग द्वारा ही होता है।

समुद्र तट और जल क्रीड़ा –

यहां के खूबसूरत समुद्र तटों पर टहलने, सन बाथ का आनंद लेंने का अपना ही मजा है, और स्नॉर्कलिंग, स्कूबा डाइविंग, कयाकिंग, जैसी कई जल क्रीड़ाओं मन को रोमांचित कर देती है। समुद्र का पानी इतना साफ है कि लगता है मानो ग्लास में से आर पार देख लें। हमने वहाँ स्कूबा डायविंग की, स्र्नाकलिंग, कयाकिंग एवं ग्लास बोट राईड की। और ग्लास बोट राईड के समय हमें एक अत्यंत ही विशालकाय कछुआ दिखा जिसने हमें बहुत ही रोमांच से भर दिया। स्कूबा डाईविंग के दौरान रंगबिरंगी तरह तरह की मछलियाँ दिखीं एक दम साफ पानी में और इतने सारे कोरलस दिखे, देखकर लगा कि सही में समुद्री दुनिया हमारी इस दुनिया से कई गुना विशाल एवं कई तरह की प्रकृति से भरी हुई है, जिसके बारे में हम लोंगों का ज्यादा कुछ पता भी नहीं है।

द्वीप भ्रमण –

यहाँ छोटे छोटे लगभग 36 द्वीप है, जिनमें से सिर्फ 10 द्वीपों पर ही मानव बसाहट है, और जिनमें से लगभग सिर्फ 4 द्वीपों पर ही टूरिस्टों को घमूने जाने की परमिशन है। कवरत्ती, कल्पत्ती, मिनिकॉय और बांगरम जैसे द्वीपों पर ही जाने की परमिशन है, वो भी वहाँ की वेदर कंडीशन्स पर निर्भर करती है। साथ ही हर द्वीप पर जाने की परमिशन होगी आपके पास तभी आपको वहाँ जाने दिया जाएगा यहाँ विभिन्न द्वीपों के बीच यात्रा के लिए नौका सेवाएँ और हेलीकाप्टर से जाया जा सकता है। लक्षद्वीप के द्वीप भारत की भारतीय नौसेना के नियंत्रण में हैं, जिसमें आईएनएस द्वीपरक्षक (कवरत्ती) और आईएनएस जटायु (मिनिकॉय) नामक दो महत्वपूर्ण नौसैनिक अड्डे शामिल हैं। हमारे टूर ऑपरेटर ने हमें कवरत्ती का नौसेना बेस भी घुमाया ।

मेरी लक्षद्वीप यात्रा सही मायनों में एक अद्भुत यात्रा का अनुभव कराती है, और आज भी हम लोग जब फोटोस ईत्यादि देखते हैं या अपनी इस यात्रा का अनुभव करते हैं तो मन रोमांच से भर जाता है।

❖❖❖❖

दान की महिमा

श्रीमति अंजली खुशलानी
पत्नि श्री धर्म प्रकाश खुशलानी
प्रबंधक (वित्त)

तन से सेवा कीजिये, मन से भले विचार।
धन से इस संसार में, करिये पर उपकार।।

दानशीलता मनुष्य का विशिष्टतम गुण है। हमारी भारतीय संस्कृति में दान की महत्ता का वर्णन वेदों, पुराणों तथा कई धर्म ग्रन्थों में किया गया है। प्राचीनकाल में ऋषि मुनियों ने धन की असमानता को दूर करने के लिए खुशी व दुःख के प्रसंगों में समाज को दान देने के लिये प्रेरित किया।

सनातन धर्म में ऐसा माना जाता है कि आज जो भी हमारे पास है वह हमारे पिछले जन्म में किये गए अच्छे कर्मों व दान–पुण्य का नतीजा है। इतिहास में कई ऐसे उदाहरण है जैसे: कर्ण, राजा बलि, राजा हरीशचन्द्र, ऋषि दधीचि आदि महान दानवीरों ने अपनी दानशीलता से देश व समाज का कल्याण किया। हमारे बड़े बुजुर्ग भी कहा करते है कि अपनी कमाई का दसवां हिस्सा दान कर देना चाहिए। हम जितना दान करते है वह कई गुना बढ़कर हमारे पास वापस आ जाता है। यह आवश्यक नहीं है कि दान केवल धन का ही किया जाए। धन के साथ–साथ शिक्षा, भोजन, वस्त्र, जल, ज्ञान, औषधि के अलावा गऊदान, क्षमादान, अंगदान व कन्यादान का भी विशेष महत्व है। निःस्वार्थ भाव से श्रद्धापूर्वक किया गया दान हमारे सारे पाप कर्मों को नष्ट कर देता है। सुपात्र व्यक्ति को दिया गया दान अत्यन्त फलदायी होता है।

प्रकृति भी हमें हमेशा यही सिखाती है कि जितना हो सके देना सीखो। जिस प्रकार सूर्य अपना प्रकाश, चन्द्रमा अपनी शीतलता, वृक्ष अपनी छाया, नदी अपना जल बिना किसी स्वार्थ के सबको देते है। हमें यही समाज के कल्याण के लिये हमेशा जरूरतमंदों की मदद करना चाहिए।

धर्म ग्रन्थों में धन की तीन गतियां बताई गई है– दान, भोग और नाश। यदि हमारे पास अत्याधिक धन है और हम दूसरों की मदद नहीं करते तो वह धन या तो भोग में खर्च हो जाएगा या फिर किसी न किसी तरीके से वह धन स्वयं ही नष्ट हो जाएगा। दान तन, मन और धन से किया जा सकता है लेकिन इसमें से सबसे मुख्य मन है क्योंकि जब तब मन में भाव उत्पन्न न हो, किसी के लिए दया व संवेदनशीलता जागृत न हो तो सबकुछ होते हुए भी दान देना अत्यन्त मुश्किल हो जाता है।

कहानी– एक भिखारी सुबह–सुबह भीख मांगने निकला। चलते समय उसने एक मुट्‌ठी भर जौ के दाने अपने झोले में रख दिये ताकि झोला खाली न दिखे। वह ईश्वर से प्रार्थना कर रहा था कि आज उसे बहुत अधिक भिक्षा मिले। अचानक उसने देखा कि सामने से राजपथ पर उस देश के राजा की सवारी आ रही है। यह देखकर वह बहुत खुश हुआ, उसने सोचा आज तो राजा के सामने झोली फैलाउँगा और राजा मझे मालामाल कर देंगें। जैसे–जैसे राजा की सवारी निकट आती गई भिखारी की खुशी व उत्सुकता बढ़ती गई और भिखारी अमीर होने की कल्पनाओं में खो गया। भिखारी जैसे ही सचेत हुआ उसने देखा कि उस देश का राजा अपनी बहुमूल्य चादर फैलाकर उसके सामने खड़ा है और उससे भिक्षा मांग रहा है। राजा उससे कुछ देने की नहीं बल्कि लेने की याचना कर रहा है, यह देखकर भिखारी अचंभित हो गया उसे कुछ समझ में ही नहीं आ रहा था कि वह क्या करे। लेकिन राजा के पुन: याचना करने पर भिखारी ने अपने झोले में से जौ के दो दाने निकाले और राजा की चादर पर रखकर दु:खी मन से वहां से चला गया।

हालांकि उस दिन भिखारी को बाकी दिनों के अपेक्षा अधिक भिक्षा मिली लेकिन उसे अपनी झोली से दो दाने जौ के देने का मलाल दिनभर रहा। शाम को घर आकर उसने अपने झोले को पलटा तो उसकी आंखें फटी की फटी रह गई क्योंकि वह जो मुट्‌ठी भर जौ के दाने ले गया था उसमें से दो दाने सोने के हो गए थे। अब उसे दान की महिमा समझ में आई। पर अब वह कर भी क्या सकता था। वह बहुत पछ्ता रहा था कि काश मैंने राजा को सारे जौ के दाने दे दिये होते तो आज मेरे सारे सपने पूरे हो जाते। लेकिन उस भिखारी को तो केवल लोगों से लेने की आदत थी उसने कभी देना सीखा ही नहीं था।

आजकल दान देने में भी दिखावा अधिक हो रहा है दान के नाम पर लोग अपना झूठा विज्ञापन व प्रचार करते है। थोड़ा देकर अपना बड़ा–बड़ा नाम वहां लिखवा देते है। कुछ लोग अपने अशुद्ध धन को शुद्ध करने के उद्‌देश्य से भी धन दान कर देते है।

“ चिड़िया चोंच भर ले गई, घट्‌यो न नदी को नीर,
दान दिये धन ना घटे, कहि गयो दास कबीर ”

❖❖❖❖

क्या है नभ के उस पार?

महक नन्दवानी
पत्नि अंकित आगवेकर

उन्मुक गगन की चिड़िया थी मैं
छूना चाहती थी आकाश

कई बार थककर गिरकर हो गई थी मैं लाचार,
नया सवेरा आता रोज, नयी संकल्प शक्ति के साथ

उड़ चलती मैं एक बार फिर छने वो ऊँचा आकाश
इस ऊँचे नभ के तारो से कभी नहीं था मुझको प्यार

सूरज की लालिमा से कभी नहीं मन ललचाया
चंदा की सुंदरता से, कभी न खुश खुद को पाया

कैसे मेरा मन ललचाता, कैसे सुंदरता भाती
कैसे कर सकती थी मैं, ऊँचे नभ के तारों से प्यार

हर नई सुबह मेरे लिए, झड़ी प्रश्न की ले आती

सभी प्रश्न का सार एक था,
क्या है इस नभ के उस पार ?

क्या इस ऊँचे नभ के पार, है ऐसा ही एक संसार
ऐसी ही धरती हवा, है ऐसे ही जल और आग

फिर तो उस पार भी नभ के नीचे
एक छोटी सी चिड़िया होगी

उसके चंचल मन में भी यही एक जिज्ञासा होगी
क्या है इस नभ के उस पार?

दोष-दुर्गुण छोड़े, गुण अपनाना सीखें

आशा वासवानी
वरिष्ठ प्रबंधक (सचि.)

श्री माँ शारदा देवी ने अपने शरीर छोड़ने के पाँच दिन पहले एक भक्त महिला को उपदेश दिया 'बेटी। यदि शांति चाहो तो किसी का दोष मत देखना। दोष देखना केवल अपना। संसार को अपना बना लेना सीखो। कोई पराया नहीं है, यह सारी दुनिया तुम्हारी अपनी है। मैंने अपने जीवन में कभी किसी का दोष नहीं देखा।'

किसी का दोष देखने या उसके बारे में नकारात्मक सोचने से अपने मन में भी उसी तरह की छवि बन जाती है और इस तरह हमारे मन में नकारात्मकता का प्रवेश हो जाता है। यह एक तरह का अंधकार है, जो यदि हमारे मन में किसी भी रूप में है तो नुकसानदेय है। हम सभी स्वेच्छा से या दूसरों को देखकर या आदतवश दूसरों की बुराई करना सीख जाते हैं। दूसरों की कमियों को देखना, उनकी गलतियाँ ढूँढ़ना, दूसरों को नीचा दिखाने की कोशिश करना–ये सब हमारी आदतों में शामिल हो जाता है और यह हमारे व्यक्तित्व के विकास में बहुत बाधक सिद्ध होता है।

बुराई करने की आदत यदि हमारे जीवन में शामिल है तो यह हमारे व्यक्तित्व का नकारात्मक पहलू है, जो हमारे विकास में हमेशा बाधक है। इसके कारण हम अपने लक्ष्य से भटक जाते हैं और संसार के दोष ही देखते रहते हैं, अच्छाइयाँ नहीं देख पाते। दोष या बुराइयाँ देखते रहने से उनमें ही रस मिलने लगता है और धीरे–धीरे कभी–कभी की जाने वाली बुराई स्वभाव का स्थायी हिस्सा बन जाती है।

बुरा करने की यह आदत केवल हम तक ही सीमित नहीं रहती, बल्कि इसका प्रभाव हमसे जुड़े अन्य लोगों पर भी होता है और धीरे–धीरे सब लोग अन्य लोगों की बुराई करने की गतिविधि में सम्मिलित हो जाते हैं। दूसरे लोग कितने गलत हैं? कितनी कमियाँ हैं उनमें ? इस तरह हम दूसरे लोगों के बारे में नकारात्मक सोचकर अपना समय गँवाते हैं। स्वयं के बारे में अच्छा चिंतन न करके, दूसरों के बारे में अच्छा न सोचकर बुरा ही सोचते रहते हैं। इससे किसी का भी भला नहीं होता और इसके कारण हमारी क्षमताएँ, कार्यशैली, निर्णय क्षमता व विचारशैली पर ऐसा नकारात्मक प्रभाव पड़ता है कि जिसके कारण हम अपने जीवन के उच्चस्तरीय सोपानों के द्वार अपने लिए स्वयं बंद कर लेते हैं। क्योंकि सकारात्मकता व सृजनात्मकता का अभाव हमारे विकास के मार्ग को अवरुद्ध कर देता है।

बुराई करने की इच्छा को निंदा रस भी कहते हैं और लोग इसमें अनावश्यक रुचि भी लेते हैं, लेकिन शायद इसके दुष्परिणामों को नहीं जानते हैं। इस आदत की वजह से उनके चारों ओर एक ऐसा नकारात्मक औरा (सूक्ष्म आवरण) बन जाता है जिसकी वजह से कोई भी सकारात्मक विचार व भाव उनकी ओर आकर्षित नहीं होता। एक छोटी सी बुराई करने की आदत यदि इतनी हानिकारक है तो क्यों न इससे पीछा छुड़ाया जाए।

घर–परिवारों में बुराई, चुगली करने की आदत के कारण लड़ाई–झगड़े होते रहते हैं, कलह मची रहती है और घर की सुख–शांति खो जाती है। बुराई करने की आदत यदि अधिक बढ़ जाए तो व्यक्ति को दूसरों की बुराइयाँ, कमियाँ या गलतियाँ ही दिखाई व सुनाई देने लगती हैं और इस तरह उसके अंदर एक ऐसा भाव उत्पन्न होता है जो मात्र उसके व्यक्तित्व को तनाव, कुंठा और अस्थिरता देने के अतिरिक्त कुछ और प्रदान नहीं करता।

घर में यदि बड़े लोग बच्चों के सामने दूसरों की बुराई करते हैं तो उनमें भी दूसरों की कमियाँ ढूँढ़ने, चुगली करने व झूठ बोलने की आदत शामिल होने लगती है, जो उनके भविष्य के लिए अच्छा नहीं है। बच्चों का मन बहुत कोमल होता है। वे जैसा देखते हैं, सुनते हैं, वैसा ही करने लग जाते हैं। क्या सही है, क्या गलत, इससे उन्हें कोई लेना–देना नहीं होता। इसलिए बच्चों में इस तरह की आदतें विकसित न हों, इसके लिए माता–पिता व घर के अन्य सदस्यों को ही जिम्मेवार होना

पड़ेगा और सबसे पहले परिवार के सदस्यों को यह संकल्प लेना होगा कि किसी भी तरह की बुराई को अपने अंदर प्रवेश नहीं करने देंगे, न किसी बुराई की चर्चा करेंगे और न ही उसे सुनने में उत्सुकता दिखाएँगे।

लेकिन ये कार्य करते रहना बहुत मुश्किल है; क्योंकि आदतवश इतने लंबे समय से यदि हम किसी की कमियाँ या बुराइयाँ देख रहे हैं तो अचानक उसे न करना संभव नहीं हो पाता और स्वाभाविक रूप से यह हो जाता है। इसलिए इस बात के लिए भी सतर्क रहें कि यदि हमें किसी की कमजोरी या गलती दिखाई देती है तो कोई बात नहीं, परंतु हम उसके अंदर की एक अच्छाई को अवश्य याद करेंगे। ऐसा करने पर धीरे–धीरे हम उसके अच्छे कार्यों की ओर ध्यान देने लगते हैं।

अब प्रश्न यह उठ सकता है कि यदि हम हमेशा किसी के अच्छे कार्यों को देखेंगे और उसकी कमियों को नहीं, तो उसकी कमियों को कैसे दूर करेंगे ? इसके लिए यही कहना उचित है कि कमियाँ तो स्वतः ही व्यक्ति को पहले दिखने लगती हैं, अच्छाई पीछे रह जाती है, जैसे–पूरा कमरा साफ–सुथरा है और उसका थोड़ा सा भाग गंदा है तो वह भाग हमें पहले दिखेगा।

इसी तरह कमियाँ, गलतियाँ स्वतः ही उभरकर व्यक्ति को दिखती हैं; लेकिन यदि हम अपने जीवन में इतने सतर्क रहें कि उस व्यक्ति के द्वारा किए गए अच्छे कार्यों को पहले प्राथमिकता दें, उसके बाद उसकी कमियों को उजागर करके उन्हें दूर करने का प्रयास करें तो सुनने वाला व्यक्ति भी अपनी अच्छाई को देख सकेगा और प्रसन्नता के साथ अपनी कमियों को दूर करने के लिए सहमत हो सकेगा।

केवल दूसरों के साथ ही नहीं, हमें अपने जीवन में भी अच्छाई को देखने की आदत डालनी चाहिए और अपनी कमियों को दूर करने के लिए सतर्क रहना चाहिए। हो सकता है कि हमारे अंदर बहुत सारी कमियाँ या बुराइयाँ हों, लेकिन उनके बारे में सोचने से वे दूर नहीं होंगी, बल्कि बढ़ती जाएँगी। उन्हें दूर करने का एक ही तरीका है कि हम अपने अंदर की अच्छाई व विशेषताओं के बारे में सोचें कि हमारे अंदर क्या–क्या गुण हैं और हम क्या–क्या कर सकते हैं? फिर अपनी क्षमताओं का सदुपयोग करें। ऐसा करने से हम ज्यादा अच्छा काम कर सकेंगे। जब कभी मन में स्वयं के प्रति नकारात्मक वृत्ति हो तो उसे दूर करने के लिए हमें अपने अंदर की सकारात्मकता को देखना चाहिए, ताकि हम निरंतर आगे बढ़ते रहें।

इस तरह सकारात्मक वृत्तियों को जाग्रत करके अपनी नकारात्मक वृत्तियों पर विजय पाई जा सकती है। इसके लिए यदि दूसरों से सहायता मिले तो ठीक अन्यथा स्वयं से ही दो मीठे बोल बोलकर, अपने अंदर की खूबसूरती को निहारकर हम अपना भला कर सकते हैं। यही तो स्वः संकेत (autosuggestion) है, जिसके द्वारा हम अपने जीवन की दिशाधारा को बदल सकते हैं और इसी सूत्र को अपनाकर दूसरों के जीवन को भी श्रेष्ठ दिशा दे सकते हैं।

❖❖❖❖

सफलता न मिलने पर दुःखी क्यों ?

सुनील कुमार
वरिष्ठ प्रबंधक (वित्त)

आपने सफलता को लक्ष्य करके कड़ी मेहनत की परन्तु परिणाम इच्छा के विपरीत हो गया। इस तथ्य को लेकर दुःखी होना या अपने मन में निराशावादी विचार लाना या हताश होना इसका समाधान नहीं है। परमपिता परमेश्वर ने प्रत्येक मनुष्य को इतनी क्षमता दी है कि वह सत्तचिंतन से अपनी समस्याओं का समाधान कर लक्ष्य तक पहुंच सकता है। इसलिए अपने भीतर की ताकत को जागृत करना चाहिए।

कभी उत्साह के साथ बढ़ रही चींटियों की कतार को देखिए उनमें से एक चींटी की राह पर यूं ही उंगली रखकर रास्ता रोक कर देखिए। वह रुकेगी नहीं, उंगली के चारों ओर घूमते हुए ढूंढेगी कि रास्ता कहां है। उसके रास्ते पर चाहे जितने रोड़े अटकाएं, वह किसी ना किसी तरह अपनी यात्रा जारी रखेगी। मरकर गिर जाने तक वह अपना उत्साह नही खोती, ना उम्मीद छोड़ती है।

पतली सी घास को जमीन से उखाड़ कर उसकी जड़ों को गौर से देखिए। कितने उत्साह के साथ जमीन के अंदर गहराई में जड़ों को फैलाकर वह धरती में टिकी होती है। हम देखते हैं कि घास का बीज हवा के साथ उड़कर जहाँ भी थोड़ी सी मिट्टी और नमी मिल जाती है तो वह अपना अस्तित्व वहाँ बना लेती है और एक दिन अपनी जीवट, प्राणशक्ति से अपनी पहचान भी बना लेती है।

मनुष्य के जीवन में हर व्यक्ति या परिस्थिति, हमारे अनुकूल नहीं होती, हम जिस चीज को पाने की इच्छा करते हैं, उसके ना मिलने पर एक खीझ, झुंझलाहट और हताशा के साथ मन दुखी होता है। यही हमें ध्यान रखना चाहिए कि संसार में मनुष्य को हर जगह सफलता नहीं मिलती और हर जगह हमारे अनुकूल काम नहीं होता, इसलिए हमें निराश न होकर अपना प्रयास, आत्मविश्वास और संकल्प को छोड़ना नहीं चाहिए और जो भी हमें मिल रहा है उसे स्वीकार कर आगे बढ़ने का प्रयास करना चाहिए। अपने मन को संयमित रख कर संकल्प को बनाये रखना चाहिए।

हम ये सोचते है कि दूसरे लोग हमारे दुःख से दुःखी हो या हमारे साथ ही निराशा और हताश हो तो यह आशा करना नितांत व्यर्थ है। अपनी परिस्थिति और समस्याओं के लिए स्वयं उत्तरदायी होते हैं और इसका निराकरण हमें ही करना चाहिए। अगर हमें कोई उपलब्धि प्राप्त होती है या हमें सफलता मिलती है तो हमें अहंभाव को छोड़कर आत्मविश्वास के साथ आगे की दिशा में सोचना चाहिए।

अपने पूर्व में की गयी त्रुटियों के लिए और अपनी कमियों को जानते हुए उसके परिणाम को समझते हुए उसे एक सबक या शिक्षा मानकर उस रास्तें में अपने को परिपक्व बनाना चाहिए। उम्मीदों को पालने से ही निराशा होती है। अहं का त्याग कर, किसी भी तरह के परिणाम के लिए अपने आप को तत्पर रखना चाहिए। विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य न खोकर अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए शांति के साथ प्रयास करना चाहिए। लक्ष्य प्राप्त करने की अटलता ही हमें मंजिल तक पहुंचायेगी।

कौन जीता, कौन हारा?

देवाशीष दीक्षित
सुपुत्र– डॉ. तृप्ति एम. दीक्षित, क्षेत्रीय प्रमुख

मध्यप्रदेश के पश्चिम में महेश्वर नाम का प्रसिद्ध स्थान है। नर्मदा नदी के तट पर होने के कारण इस स्थान का बहुत महत्व है। प्राचीनकाल में यह हैहयवंश की राजधानी थी और माहिष्मती के नाम से जानी जाती थी। यही वह जगह है, जहां आचार्य मंडन मिश्र रहते थे। मंडन मिश्र बहुत बड़े विद्वान थे। उनकी पत्नी भारती भी उच्चकोटि की विदुषी थीं। इस दंपती से मिलने के लिए दूर–दूर से विद्वान आते थे।

दक्षिण भारत, काशी और अवंतिका के विद्वान आकर कई–कई दिनों तक उनके यहां रहते थे। एक बार आदिगुरु शंकराचार्य आए। वे ओंकारेश्वर में गोविंदपादाचार्य से विद्या प्राप्त कर लौट रहे थे। मंडन मिश्र की ख्याति सुनकर उन्होंने महेश्वर आना जरूरी समझा। महेश्वर तब बहुत विशाल नगर था। शंकराचार्य के पास मंडन मिश्र के घर का पता नहीं था। उन्होंने कुएं पर पानी भर रही एक स्त्री से संस्कृत में पूछा, 'माता ! कुत्र वसति मंडन मिश्र?' स्त्री ने संस्कृत छंद में ही प्रत्युत्तर दिया–

''स्वत: प्रमाणं परत: प्रमाणं कीरांगना यत्र गिरं गिरन्ति। द्वारस्थनीडान्तरसंनिरुद्धं जानीहि तन्मंडन पण्डितौक:।।''

अर्थात् वेद स्वत: प्रमाण है या परत: प्रमाण है। जगत ध्रुव है या अध्रुव है। इन बातों पर जिस घर के दरवाजे पर टंगे हुए पिंजरे के तोता–मैना चर्चा कर रहे हों, समझ लेना, वही घर मंडन मिश्र का है। शंकराचार्य को स्त्री का उत्तर सुनकर आश्चर्य हुआ। जब वे चलते–चलते मंडन मिश्र के द्वार तक पहुंचे, तो यह देख कर चकित रह गए कि तोता मैना गहन शास्त्रार्थ कर रहे थे। तोता और मैना मिलकर अंतिम निर्णय पर पहुंच रहे थे कि तभी द्वार खुला। मंडन मिश्र ने शंकराचार्य का भावपूर्ण स्वागत किया। दोनों महान आचार्य थे। बहुत प्रेम से मिले। दोनों के बीच लंबा शास्त्रार्थ हुआ। कौन जीता, कौन हारा, यह महत्वपूर्ण नहीं है। महत्व इस बात का है कि इन आचार्यों ने ज्ञान को बिना सूचनातंत्र के जन–जन तक पहुंचाया। तोता–मैना के शास्त्रार्थ से बड़ा प्रमाण क्या हो सकता है?

रेडियो खगोलशास्त्र क्या है और यह क्यों जरूरी है?'

कार्तिकेय दीक्षित
सुपुत्र– डॉ. तृप्ति एम. दीक्षित, क्षेत्रीय प्रमुख

रेडियो खगोलशास्त्र, खगोलशास्त्र की एक विशेष शाखा है जिसमें ब्रह्मांडीय पिंडों और घटनाओं का अध्ययन रेडियो तरंगों के माध्यम से किया जाता है, न कि केवल दृश्य प्रकाश से। हमारी आँखें और सामान्य प्रकाशीय दूरबीनें विद्युत चुंबकीय स्पेक्ट्रम का केवल एक छोटा हिस्सा ही देख पाती हैं। लेकिन ब्रह्मांड में होने वाली कई महत्वपूर्ण घटनाएँ 'जैसे ब्लैक होल, न्यूट्रॉन तारे, गैस के बादल और दूर की आकाश गंगाएँ' रेडियो तरंगों के रूप में संकेत भेजती हैं, जो हमारी आँखों से पूरी तरह अदृश्य होते हैं।

रेडियो खगोल शास्त्र की मदद से हम ब्रह्मांड के उन हिस्सों को भी देख सकते हैं जो धूल या गैस के बादलों से ढके होते हैं और जहाँ दृश्य प्रकाश नहीं पहुँच पाता। इससे हमें तारों के जन्म, आकाश गंगाओं की संरचना, ब्रह्मांड की उत्पत्ति, और यहाँ तक कि डार्क मैटर जैसे रहस्यमय तत्वों के बारे में जानने का मौका मिलता है। यह तकनीक सूर्य की सतह के नीचे होने वाली हलचलों को समझने में भी सहायक है।

चूँकि अंतरिक्ष से प्राप्त रेडियो संकेत बहुत ही कमजोर होते हैं, इन्हें पकड़ने के लिए विशाल रेडियो डिश एंटेना का उपयोग किया जाता है, जो कई बार दुनिया के अलग–अलग हिस्सों में एक साथ जुड़कर एक बहुत बड़ी दूरबीन का काम करते हैं। इन संकेतों को समझने के लिए उन्नत कंप्यूटर, डेटा प्रोसेसिंग तकनीक, और खगोल शास्त्रियों व कंप्यूटर वैज्ञानिकों का संयुक्त प्रयास आवश्यक होता है।

इस प्रकार, रेडियो खगोल शास्त्र हमें ब्रह्मांड की उस अदृश्य दुनिया की झलक देता है जिसे हम अपनी आँखों से नहीं देख सकते, लेकिन जो हमेशा सक्रिय और बदलती रहती है।

❖❖❖❖

कैसे करें निराशा को निराश

धर्म प्रकाश खुशलानी
प्रबंधक (वित्त)

सामान्य जिंदगी में अक्सर ऐसी परिस्थितियाँ आती हैं, जिनमें हम असहाय महसूस करते हैं, हमारा मनोबल कमजोर हो जाता है और मन एक अजीब सी उदासी से घिर जाता है। इस स्थिति में नींद बहुत कम आती है, खाना खाने का मन नहीं करता और किसी से बात करने का भी मन नहीं होता यदि ऐसी मनःस्थिति महसूस की जा रही है तो सतर्क रहने की आवश्यकता है; क्योंकि ये सभी लक्षण डिप्रेशन (अवसाद) की शुरुआत के हो सकते हैं। यदि यही स्थिति लंबे समय तक बनी रहे तो मेजर डिप्रेशन की भी शुरुआत हो सकती है, जिसके लक्षण हैं– एकाग्रता में कमी हो जाना, अपनी पसंदीदा गतिविधि में मन न लगना, प्रियजनों का साथ अच्छा न लगना और जल्दी थक जाना इत्यादि।

डब्ल्यू.एच.ओ.(WHO) की एक रिपोर्ट के अनुसार–संसार में 120 मिलियन लोग मेजर डिप्रेशन का शिकार हैं। इसमें स्त्री व पुरुष दोनों शामिल हैं, लेकिन 15 से 44 साल के लोग इस समस्या से ज्यादा जूझ रहे हैं और ऐसी संभावना है कि सन् 2025 तक मेजर डिप्रेशन संसार की दूसरी सबसे बड़ी बीमारी होगी। आज भी दिल की बीमारियों के बाद अगर इंसान को सबसे ज्यादा कोई बीमारी परेशान कर रही है तो वह डिप्रेशन ही है।

डिप्रेशन एक मानसिक रोग है, जिसमें हमारी मनःस्थिति बहुत हताश हो जाती है। मन उदास हो जाता है और व्यक्ति किसी भी कार्य को करने के लिए उत्साहित नहीं होता, ठीक ढंग से बातचीत नहीं करता और बातचीत के दौरान उसके भाव निराशाजनक होते हैं। ऐसा व्यक्ति नकारात्मक विचारों के साये में जीता है, सकारात्मक सोचने और सही निर्णय लेने की क्षमता उसमें नहीं रह जाती। ऐसा व्यक्ति जिंदगी की किसी भी तरह की सामान्य चुनौती को भी स्वीकार नहीं करता और उससे अपने कदम पीछे हटा लेता है। डिप्रेशन का एक कारण यह भी है कि हमारे शरीर में कुछ न्यूरोट्रांसमीटर्स होते हैं, जो ठीक ढंग से काम नहीं करते, इसलिए भी इस बीमारी के लक्षण दिखने लगते हैं।

डिप्रेशन का एक कारण यह भी है कि हम जिंदगी के प्रति सही समझ विकसित नहीं कर पाते। इसी कारण बाह्य रूप से जब हमें असफलता मिलती है, ऐसा तनाव मिलता है जिससे हम जूझ नहीं पाते और उससे भयभीत होते हैं, अपनी क्षमताओं व सफलताओं पर संदेह करने लगते हैं और नकारात्मकता से भरने लगते हैं तो यही सब परिस्थितियाँ हमें डिप्रेशन की ओर ले जाती हैं।

यदि हमें डिप्रेशन दिलाने वाली इन परिस्थितियों को अपने नियंत्रण में करना है तो हमें अपने सोचने–विचारने, कार्य करने व जिंदगी जीने के रवैये को ठीक करना होगा। हमारे चिंतन में यदि सकारात्मकता, नवीनता, सृजनात्मकता है तो हम कभी भी अवसाद से नहीं घिर सकते, बल्कि उस मनःस्थिति से जूझ रहे व्यक्तियों को भी आशा की किरण दिखा सकते हैं एवं उनकी मदद कर सकते हैं। इसके लिए हमें अपनी विचारशैली को उच्चस्तरीय चिंतन व विचारपद्धति से भरना होगा और इसके लिए जरूरी है कि हम प्रतिदिन स्वाध्याय करें और इसे अपने जीवन का एक अभिन्न अंग बनाएँ। स्वाध्याय से नवीन विचारों का पोषण हमारे मस्तिष्क को सतत मिलता रहेगा और हम अपनी आत्मसमीक्षा भी कर सकेंगे कि हम सही दिशा में चल पा रहे हैं अथवा नहीं।

इसके अलावा उपासना को भी हम अपनी नियमित दिनचर्या में शामिल करें जिसका उद्देश्य परमपिता परमात्मा के सान्निध्य को अनुभव करना है, जिससे हमारा व्यक्तित्व भी दैवीय गुणों से संपन्न हो सके। जब हम भगवान को भक्ति भरे हृदय से पुकारते हैं तो हमारे एवं दिव्य चेतना के मध्य एक ऐसा संवाद स्थापित हो जाता है जिससे मन की शंकाएँ–कुशंकाएँ, हताशाएँ–निराशाएँ स्वतः ही तिरोहित हो जाती हैं।

इसके अतिरिक्त संयमित आहार लेना, पर्याप्त नींद लेना, प्रातःकालीन स्वच्छ प्राणदायक वायु का सेवन करना एवं नित्यप्रति योग–व्यायाम करना भी हमारी मनःस्थिति को शांत व प्रसन्न करता है और उसे सक्रिय बनाता है। उगते हुए प्रातःकालीन सूर्य को नमस्कार करना और उन्हें अर्घ्य प्रदान करते हुए उनसे शुभकामनाएँ करना भी हमारी मनःस्थिति को स्वस्थ व सक्रिय बनाता है, जिसके कारण हमारी आंतरिक क्षमताओं में गहरा सामंजस्य बनता है और हम बेहतर ढंग से किसी भी तरह की परिस्थिति से जूझने में सक्षम बनते हैं।

आज की युवा पीढ़ी जिस तरह कभी भी हताशा व अवसाद का शिकार हो जाती है, वैसा ही भावी पीढ़ी के साथ न हो, इसके लिए हमें अभी से प्रयास करने होंगे। बच्चों को स्वस्थ जीवनशैली सिखाने के साथ उनके अंदर कुछ ऐसी व्यावहारिक कुशलता भी विकसित करने का प्रयास करना चाहिए कि वे जिंदगी में हताश करने वाली परिस्थितियों व तनावपूर्ण स्थितियों को भी सरलता से झेल सकें और इन परिस्थितियों से उबर सकें, क्योंकि जिंदगी में कभी भी किसी भी तरह की परिस्थिति का सामना करना पड़ सकता है। यदि हम पहले से उन परिस्थितियों के बारे में नहीं जानते तो एकदम से उनका सामना होने पर हम परेशान हो सकते हैं, भयभीत हो सकते हैं और डिप्रेशन का भी शिकार हो सकते हैं। बच्चों के अंदर भी कहानियों के माध्यम से स्वाध्याय, प्रातःकालीन उगते हुए सूर्य का ध्यान व अर्घ्यदान देने की आदत डालनी चाहिए। बच्चे अपनी स्वस्थ व प्रसन्न मनःस्थिति में बने रहें, इसके लिए उन्हें रोचक ढंग से जिंदगी की महत्त्वपूर्ण बातें समझानी चाहिए और जीवन जीने की कला सिखानी चाहिए।

इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि डिप्रेशन हमें तभी हो सकता है, जब हम पूरी तरह से नकारात्मक विचारों व नकारात्मक भावनाओं के साये से घिर जाते हैं और जब सकारात्मक विचारों का प्रकाश आना बंद हो जाता है। इसलिए हमें सकारात्मकता से अपना संबंध हमेशा बनाए रखना चाहिए, सच्चिंतन करना चाहिए और सत्कर्म के द्वारा अपने आंतरिक जीवन को प्रकाशित करना चाहिए। यदि हम मनःस्थिति से कमजोर हैं तो ही डिप्रेशन का रोग हमारे भीतर जा सकेगा अन्यथा सशक्त व बुलंद मनःस्थिति के सामने तो निराशा को भी निराश ही होना पड़ेगा।

❖❖❖❖

पक्षी

हर्षा चौकसे
सुपुत्री हुकुमचन्द चौकसे

चलते–चलते यूँ ही,
कदम अचानक से थम गए मेरे।

देखा जो मैंने एक पेड़ पर
बहुत से पक्षियों के बसेरे ।।

मस्त थे वे सब अपनी ही मस्ती में
बाकी दुनिया से बेखबर

भौचक्का सा रह गया मैं,
देखाकर उनका प्यार आपस में इस कदर।

मैं डूबा ही था इन पक्षियों के ख्यालों में
तभी कुछ भनक सी पड़ी कानों में मेरे।।

एक बेबस से इंसान को
कुछ लोग थे घेरे।।

तभी मेरा ध्यान उन पक्षियों से हटकर
उन इंसानों पर जा पहुँचा।

आपस में लड़ना और एक दूसरे को मारना
आज के इंसान तो उन पक्षियों से भी हैं, गए गुजरे ।।
आज के इंसान तो उन पक्षियों से भी हैं, गए गुजरे।।

सामान्य ज्ञान: क्या आप जानते हैं?

विनोद शर्मा
वरिष्ठ प्रबंधक (आई. टी.)

1. ऑस्ट्रेलिया में एक झील का रंग गुलाबी है। ऑस्ट्रेलिया में 'लेक हिलियर' नामक एक झील है जिसका पानी प्राकृतिक रूप से गुलाबी रंग का है।
2. भूटान विश्व का एकमात्र ऐसा देश है जहाँ धूम्रपान पर पूर्ण प्रतिबंध है। भूटान में सार्वजनिक स्थानों पर धूम्रपान करना अवैध है और देश के भीतर तंबाकू की बिक्री पर भी प्रतिबंध है।
3. माउँट एवरेस्ट की ऊँचाई हर साल लगभग 4 मिमी बढ़ जाती है। टेक्टोलिक प्लेटों की गति के कारण माउंट एवरेस्ट की ऊँचाई हर साल धीर–धीरे बढ़ रही है।
4. कोका–कोला का रंग मूल रूप से हरा था। कोका–कोला में जो कैरमेल रंग होता है, वह एक कृत्रिम जोड़ है। बिना रंग मिलाए, इसका प्राकृतिक रंग हरा होता है।
5. पौलेंड का एक जंगल क्रुवड फॉरेस्ट नाम से प्रसिद्ध है, जिसमें पेड़ अपने आधार पर मुड़े हुए हैं। इस जंगल में पेड़ में निचले हिस्से में अजीब तरह से मुड़े हुए है, जिनके कारण वैज्ञानिक भी हैरान है।
6. कुत्तों की सूँघने की क्षमता इंसानों से 10,000 गुना अधिक होती है। कुत्तों के पास सूँघने की असाधारण क्षमता होती है जो उन्हें जटिल गंधों को पहचानने और उनका पता लगाने में सक्षम बनाती है।
7. मनुष्य का खून लगभग 60,000 मील लंबी रक्त वाहिकाओं में प्रवाहित होता है। यदि मानव शरीर की सभी रक्त वाहिकाओं को एक साथ जोड़ा जाए, तो उनकी कुल लंबाई लगभग 60,000 मील होगी।
8. अंटार्कटिका एकमात्र महाद्वीप है जहां कोई सरीसृप नहीं पाया जाता। अंटार्कटिका की कठोर जलवायु परिस्थितियों के कारण, वहाँ कोई सरीसृप नहीं रहते हैं।
9. हाथी एक मात्र ऐसा जानवर है जो कूद नहीं सकता। हाथियों की शारीरिक रचना और उनके भारी वजन के कारण वे कूद नहीं सकते।
10. वेटिकन सिटी दुनिया का सबसे छोटा देश है। वेटिकन सिटी केवल 0.44 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्रफल में फैला है और यह दुनिया का सबसे छोटा स्वतंत्र राज्य है।
11. केचुए के पास पांच दिल होते हैं। केचुओं के पास पाँच छोटे दिल होते हैं जो उनके शरीर में रक्त प्रवाहित करने में मदद करते हैं।
12. चींटी अपने वजन से 50 गुना अधिक वजन उठा सकती है। चीटियाँ अपनी ताकत और टीमवर्क के लिए जानी जाती है, और वे अपने शरीर के वजन से कई गुना अधिक वजन उठा सकती है।
13. जिराफ की जीभ 45 सेंटीमीटर लंबी हो सकती है। जिराफ की लंबी जीभ होती है जो उन्हें पेड़ से पत्ते खाने में मदद करती है।
14. मैकडोनाल्ड का सबसे बड़ा रेस्तरां रूस में स्थित है। मास्को, रूस में स्थित मैकडोनाल्ड का रेस्तरां दुनिया में सबसे बड़ा है। ये तथ्य सामान्य ज्ञान की दुनिया में अद्वितीय और रोचक जानकारी प्रदान करते हैं।

प्रीतीबाला त्रिपाठी
वरिष्ठ प्रबंधक (सचिवीय)

जिन्दगी एक प्रतिध्वनि है

जिन्दगी कहने को तो कुछ शब्द का मिलन है लेकिन मानव के रूप में भगवान द्वारा मिला सबसे कीमती तोहफा भी कह सकते हैं हम इसे। अगर हम इसे सरल भाषा में बोलना चाहें तो मनुष्य द्वारा जीने की कला को जिन्दगी कहते हैं। जिन्दगी खुशी का सागर है तो इसे दु:ख की नदी भी बोल सकते हैं। तभी तो शायद यह बोला जाता है, खुशियां ये गम सहती है, लेकिन फिर भी कुछ ना कहती है। जिंदगी के बहुत से पड़ाव होते हैं। कुछ हमें हंसना सिखाते हैं तो कुछ रुलाते हैं। लेकिन जिंदगी की हर घटना हमें कुछ ना कुछ सिखाती है।

खुशी के पल हमें और अच्छा करने की ताकत देते हैं तो गम के सागर से बाहर आने की ताकत। हमारे अच्छे कर्म का फल जिंदगी के किसी पड़ाव में खुशी जरूर देते हैं वहीं अगर कर्म बुरे हुए तो जिंदगी भले उस समय उसका फल ना दे लेकिन आने वाली जिंदगी को जरूर मिलता है। तभी तो कहते हैं जैसा तुम जिंदगी को दोगे जिंदगी भी जरूर तुम्हें उसका उधार चुकाएगी। जिंदगी को प्रतिध्वनि के समान समझा गया है। जिस प्रकार अच्छे आवाज की प्रतिध्वनि भी हमें अच्छी लगती है ठीक उसी प्रकार खुशी के बदले जिंदगी भी खुशी देती है। ऐसा कहा जाता है कि जिसने जिंदगी जीना सीख लिया उसने अपने मानव जीवन का मीठा रस पी लिया। मानव जीवन में तो ऐसा भी माना जाता है, हमारे एक जगत में किए गए अच्छे एवं बुरे कर्म का फल दूसरी जिंदगी में भी मिलता है।

जिंदगी जीने की कला तो हम मनुष्य मरते वक्त तक अच्छे से नहीं सीख पाते। लेकिन अगर जिंदगी में हुई गलतियों को अपनी कमजोरी न मान कर अपनी ताकत के रूप में उभारना एक सफल जिंदगी का दायित्व है।

कुछ पंक्तियां जिंदगी के नाम

क्या कहें हम भी ऐ यारों,
कभी झरने की मधुर ध्वनि
तो कभी फूलों की खुशबू सी लगती है ये जिंदगी,
कभी हंसाती तो कभी रुलाती है ये जिंदगी।
लेकिन हर हाल में दुख के सामने
न घबराओ यारों,
दुख को भी अपनी खुशियों में बदल डालो
जो उस के सामने ही जिंदगी भी अपना सर गिराती है।

मानव ऐसा बोलते हैं कि जिंदगी देने वाला भी ऊपर वाला है और इसको लेने वाला भी ऊपर वाला है। हम तो मात्र एक कठपुतली हैं। जिसे वही हंसाता है, वहीं रुलाता है। लेकिन मैं कहीं न कहीं इस बात से सहमत नहीं हो पाती। हमें जीवन देने वाला ऊपर वाला है परंतु यह हम पर है कि हम किन रंगों से इसे भरते हैं। या हम चाहें तो बोल सकते हैं कि किन रंगों का प्रयोग उनकी इस अनोखी आकृति को पूरा करने के लिए करते हैं। जिंदगी का असली मतलब मैं कुछ निम्नलिखित पंक्तियों के द्वारा समझाना चाहूँगी–

हर खुशी है लो के दामन में पर हंसने का वक्त नहीं,
दिन रात दौड़ती दुनिया में अपनों के लिए वक्त नहीं।
माँ के प्यार का अहसान तो है
पर माँ को माँ कहने का वक्त नहीं,
सारे रिश्तों को हम मार चुके उन्हें दफनाने का वक्त नहीं।

ऊपर की ये पंक्तियां पढ़ें तो हमें आज की जिंदगी का पता चलता है। सब इतने व्यस्त हो गए हैं कि जिंदगी जीना ही भूलते जा रहे हैं। हाँ, माना कहीं कहीं यह सही हैं अपनी जिंदगी हो, लेकिन रिश्ते नाते, खुशी, हंसना, रोना भी जिंदगी का भाग हैं अगर हमें जिंदगी की राह पर इन्हें भूल जाते हैं तो इसका मतलब हमने जिंदगी जीने की कला ही नहीं सीखी कभी। उदाहरण के तौर पर हम इसे समझें तो जैसा की हम देखते हैं अगर गाने वाले दस लोग हैं कुछ की आवाज बहुत मधुर तो कुछ की कानों को चुभती है लेकिन इन आवाजों की हर प्रतिध्वनि वो हमारे कान स्वीकार करते हैं। ठीक उसी प्रकार जिंदगी को भी हर घटना, हर खुशी, हर दुख को खुद में समा कर चलना चाहिए, ये रिश्ते नाते, दोस्ती यह भी जिंदगी का एक अहम हिस्सा है। तो हम क्यों इसे भूलते जा रहे हैं।

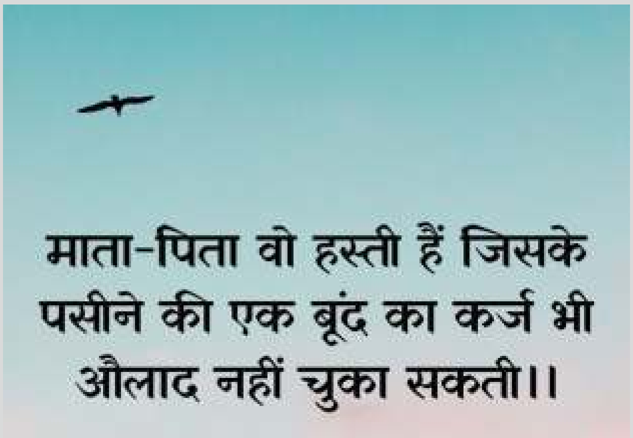
रिश्ते नातों को साथ लेकर जीने वाले व्यक्तियों की जिन्दगी की प्रतिध्वनि भी बहुत खुशी देने वाली होती है।

अब तू ही बता ऐ जिंदगी
पल-पल मरने वालों
के लिए जीने का भी वक्त नहीं,
जीने का भी वक्त नहीं।

जिंदगी को इस प्रकार जियो कि उसकी प्रतिध्वनि तुम्हारे पल–पल को मोहित कर दे क्योंकि यह मानव जीवन बहुत अच्छे कर्मों का फल है।

❖❖❖❖

अनमोल वचन



पिता की छत्रछाया

हुकुमचंद चौकसे
सहायक प्रबंधक

पिता की छत्र छाया एक ऐसा मुहावरा है जो हमारे समाज में पितृत्व के महत्व और प्रभाव को व्यक्त करता है। यह न केवल एक वाक्यांश है बल्कि यह एक भावना है जो हर बच्चे के दिल में गहराई से जड़े जमाए हुए होती है। पिता का साया, उनकी छत्र छाया जीवन के हर मोड़ पर एक बच्चे के लिए संबल ओर शक्ति का स्रोत होता है।

पिता हमारे जीवन के पहले गुरू होते हैं जो हमें जीवन के विभिन्न पहलुओं को सिखाते हैं। उनकी देख रेख में हम जीवन के पहले कदम से लेकर हर मुश्किल रास्ते पर आगे बढ़ने का साहस प्राप्त करते हैं। पिता की छत्र छाया हमें केवल भौतिक सुरक्षा ही नहीं बल्कि मानसिक और भावनात्मक समर्थन भी प्रदान करती है। उनकी उपस्थिति से हमें यह विश्वास मिलता है कि चाहे जीवन में कितनी भी कठिनाई क्यों न आए उनका साथ हमें कभी नहीं छोड़ना चाहिए।

हमारे समाज में पिता को परिवार का मुखिया जाना जाता है। उनकी भूमिका केवल परिवार की आर्थिक जिम्मेदारी तक सीमित नहीं होती बल्कि वे अपने बच्चों के व्यक्तित्व के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पिता की छत्र छाया के अंतर्गत एक बच्चा न केवल सुरक्षित महसूस करता है, बल्कि वह जीवन के विभिन्न मूल्यों को भी सीखता है। जैसे कि ईमानदारी, परिश्रम, अनुशासन और धैर्य, ये मूल्य जीवन में सफलता की नींव रखते हैं।

पिता की छत्रछाया का एक और महत्वपूर्ण पहलू यह है कि यह बच्चों को जीवन के संघर्षों से लड़ने की ताकत प्रदान करता है। जब भी बच्चे किसी चुनौती का सामना करते हैं, तो पिता का मार्गदर्शन और समर्थन उन्हें उन चुनौतियों का सामाना करने के लिए तैयार करता है। पिता की छत्र छाया में रहकर ही बच्चे यह समझ पाते हैं कि जीवन में कोई भी मुश्किल ऐसी नहीं होती, जिसे सच्चे दिल और मेहतन से पार किया न जा सके।

पिता का साया बच्चों के लिए एक ऐसी ढाल की तरह होता है जो उन्हें हर तूफान से बचाता है। वे अपने बच्चों के लिए हर संभव प्रयास करते हैं ताकि वे जीवन में सफल हो सकें। उनके कंधों पर दुनिया की हर समस्या का बोझ होता है परंतु वो उसका एहसास नहीं होने देते। वे चुपचाप अपनी जिम्मेदारियों को निभाते रहते हैं ओर अपनी मेहतन से अपने बच्चों के लिए एक सुरक्षित और खुशहाल भविष्य का निर्माण करते हैं।

पिता की छत्रछाया के महत्व को शब्दों में बाँध पाना मुश्किल है। यह एक ऐसी भावना है जो हर बच्चे के दिल में बसी है। पिता का साया हमें न केवल जीवन में आगे बढ़ने की प्रेरणा देता है, बल्कि हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की शक्ति भी प्रदान करता है। उनका प्यार और समर्थन हमारे जीवन का सबसे बड़ा उपहार है, जिसे हम कभी भी पूरी तरह से चुकता नहीं कर सकते हैं।

क्या सीखा हमने इतिहास से

तुलसीराम मांडगे
एम.टी.एस.

कहते हैं इतिहास हमें सिखाता है, पर क्या सच में हम वो सीखते हैं जो वह सिखाता है। भारत का पिछले 1000 वर्षों का इतिहास देखें तो क्या ऐसा कोई पन्ना होगा जहाँ पिछली की गई गलतियों से सीख लेते हुए दोबारा कोई गलती न की गई हो। चाहे वो राजाओं के द्वारा की गई गलती हो या जनता के द्वारा, पर दोहराई जरूर गई है। एक समय था भारत वर्ष स्वतंत्र व खुशहाल था। गरीबी, भूखमरी जैसे थी ही नहीं परन्तु ज्यादा समय न रह पाई क्योंकि इतिहास का सिखाया पाठ बहुत जल्द बिसर गए लोग।

युद्ध पहले भी हुए, हार–जीत लगी रही फिर भी कभी ऐसा नहीं हुआ कि भारतभूमि की अवस्था इतनी जीर्ण–क्षीण हो गई की उससे उबरना अभी तक संभव नहीं हो पाया है। पृथ्वीराज चौहान ने जो तरायन के युद्ध में किया क्या वो सही था। मुहम्मद गौरी को बार–बार भागने का अवसर दिया। अपने राजपूती अहम के मद में चूर होकर ये भी न सोच सके कि कहीं ये गलती उनके राज्य व मातृभूमि को नुकसान तो नहीं पहुँचाएगी और आखिर वही हुआ जिसका डर था मुहम्मद गौरी ने फिर से आक्रमण कर पृथ्वीराज चौहान को हरा दिया और वो दौर भी आया कि भारतभूमि समय के गर्त में ऐसी धंसी की उससे उबरने में सैकड़ों साल लग गए। हमारी मातृभूमि के दामन पर जो एक बार गंदगी का दाग लगा फिर उसके बाद उसे मिटाने में हजारों–लाखों वीरों के लहू का बलिदान करना पड़ा। उस एक गलती की सजा उस नासूर जख्म की तरह हो गया कि भरने की जगह वो और गहराता चला गया। क्या उस गलती से हमने कुछ सीखा? क्या हम आज वह गलती नहीं दोहराते? वह भी एक दौर था जो गुजर गया पर कैसे गुजरा ये उनसे पूछो जिन्होंने उस दौर को अपनी छाती पर से गुजरते हुए देखा है। सैकड़ों सालों की मुगलों–तुर्की की गुलामी के बाद क्या हमने कुछ सीखा था? जो अंग्रेजों ने भी हम पर सौ वर्षों से ज्यादा राज किया वो तो गनीमत थी कि हमारे पास लूटने के लिए कुछ बचा नहीं था। सोना–चांदी, हीरे–जवाहरात वो सब तो मुहम्मद गोरी, महमूद गजनवी, तैमूर लंग जैसे लुटेरे ले गए। कहते हैं कि जब गजनवी लौटा था अपने मुल्क तो मीलों लम्बी ऊँटों और खच्चरों की कतार थी जिस पर सोने–चाँदी, हीरे–जवाहरात थे जो कि हमारा था पर गलतियों की सजा तो भुगतनी ही होती है। इनके जाने के बाद अंग्रेजों के पास लूटने के लिए जो भी था सब लूट लिया हमारा खनिज भंडार, मसाले इत्यादि और तो और हमारी आवरू भी। जो कोहिनूर आज महारानी के मुकुट में चमकता है वो भी हमारा है। पर हमारा अधिकार उस पर कुछ भी नहीं। वो तो व्यापारी बनकर यहाँ आए थे पर हमारे आपस के मतभेदों का ऐसा फायदा उठाया कि हमारे देश को ही खरीदकर अपना बना गए। हम अपने ही देश में पराए हो गए और वो पराए होकर भी यहीं के हो गए। आपस की फूट का दायरा तो देखो वो कुछ लाख लोग हम करोड़ों भारतीयों पर राज करके चले गए। कुछ भी कहो हम कुछ सीखें हों या न सीखे हों पर गुलामी करना जरूर सीख गए हैं। आज का दौर भी वही चला आ रहा है जी हुजूरी, चुगलखोरी का दौर। क्या सीखा हमने इतिहास से अपने, सिर्फ गुलामी, नफरत, मतभेद, जातिवाद इत्यादि। क्या यही है इतिहास का पाठ, इतिहास की सीख ? क्या इतिहास देखने के बाद आपस की फूट खत्म हुई, नफरत कम हुई? क्या हमने अपने आपको बेहतर तरीके से पेश किया? क्या गुलामी की जंजीरों को तोड़ दिया है? क्या हम कह सकते हैं कि इतिहास से हमने सीख ली है? मेरे मन में आज भी सवाल है – क्या सीखा हमने इतिहास से ?

❖❖❖❖

डेड इंटरनेट थ्योरी लोगों की जगह एआई करता है बात

कुमारी सौम्या वर्मा
पुत्री श्रीमती विनय वर्मा
वरिष्ठ प्रबंधक (सचि.)

'डेड इंटरनेट थ्योरी' को लेकर इंटरनेट पर एक बार फिर बहस छिड गई है। हाल ही में ओपन एआई के सीईओ सैम ऑल्टमैन ने स्वीकार किया कि शुरूआत में वे इस थ्योरी को गंभीरता से नहीं लेते थे। लेकिन अब उन्हें ऐसा लगता है कि सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर काफी संख्या में एकाउंट्स इंसानों के बजाए बडे भाषा लैंग्वेज (LLMs) द्वारा चलाए जा रहे हैं। क्योंकि जो ऑन–लाईन बातचीत और पोस्ट हमें दिखाई देती है, वह कितनी वास्तविक और कितनी कृत्रिम है। डेड इंटरनेट थ्योरी यह दावा करती है कि इंटरनेट पर दिखने वाली बातचीत और इंटरैक्शन असल में इंसानों के बजाए बॉट्स और एआई जनरेटेड कंटेंट का हिस्सा हैं। तकनीकि विशेषज्ञें का मानना है कि यदि यह थ्योरी सही साबित होती है तो इंटरनेट पर विश्वास और परदर्शिता पर बडा संकट खडा हो सकता है। जब यूजर्स यह नहीं पहचान पाएंगे कि सामने इंसान है या मशीन, तो सूचना की विश्वसनीयता पर सवाल उठने लगेंगे। इससे न केवल सोशल मीडिया की प्रकृति बदल जाएगी, बल्कि लोकतंत्र, जनमत और यहाँ तक की लोगों की निजी राय भी प्रभावित हो सकती है। यही वजह है कि विशेषज्ञ इस थ्योरी को केवल कल्पना नहीं, बल्कि डिजिटल भविष्य की गंभीर चेतावनी मान रहे हैं।

सायबर सिक्योरिटी कंपनी इंप्मर्वाट की रिपोर्ट के मुताबिक आज इंटरनेट ट्रेफिक का लगभग आधा हिस्सा बॉट्स से आ रहा है। यानि हर दूसरी क्लिक, पोस्ट या बातचीत के पीछे जरूरी नहीं है कि कोई इंसान हो। कई रिसर्च यह भी दिखाते हैं कि सोशल मीडिया प्लेटफार्म्स पर एआई आधारित कंटेंट की मौजूदगी तेजी से बढ रही है। इसके कारण असली और नकली यूजर्स में फर्क करना कठिन हो गया है। यही वजह है कि 'डेड इंटरनेट थ्योरी' को अब सिर्फ साजिश मानने के बजाए लोग एक संभावित सच्चाई मानने लगे हैं।

❖❖❖❖

सफलता का रास्ता

सफलता और उन्नति की चाह तो सबको होती है।
पर इसके लिए कुछ नियमों का पालन बहुत जरूरी है।

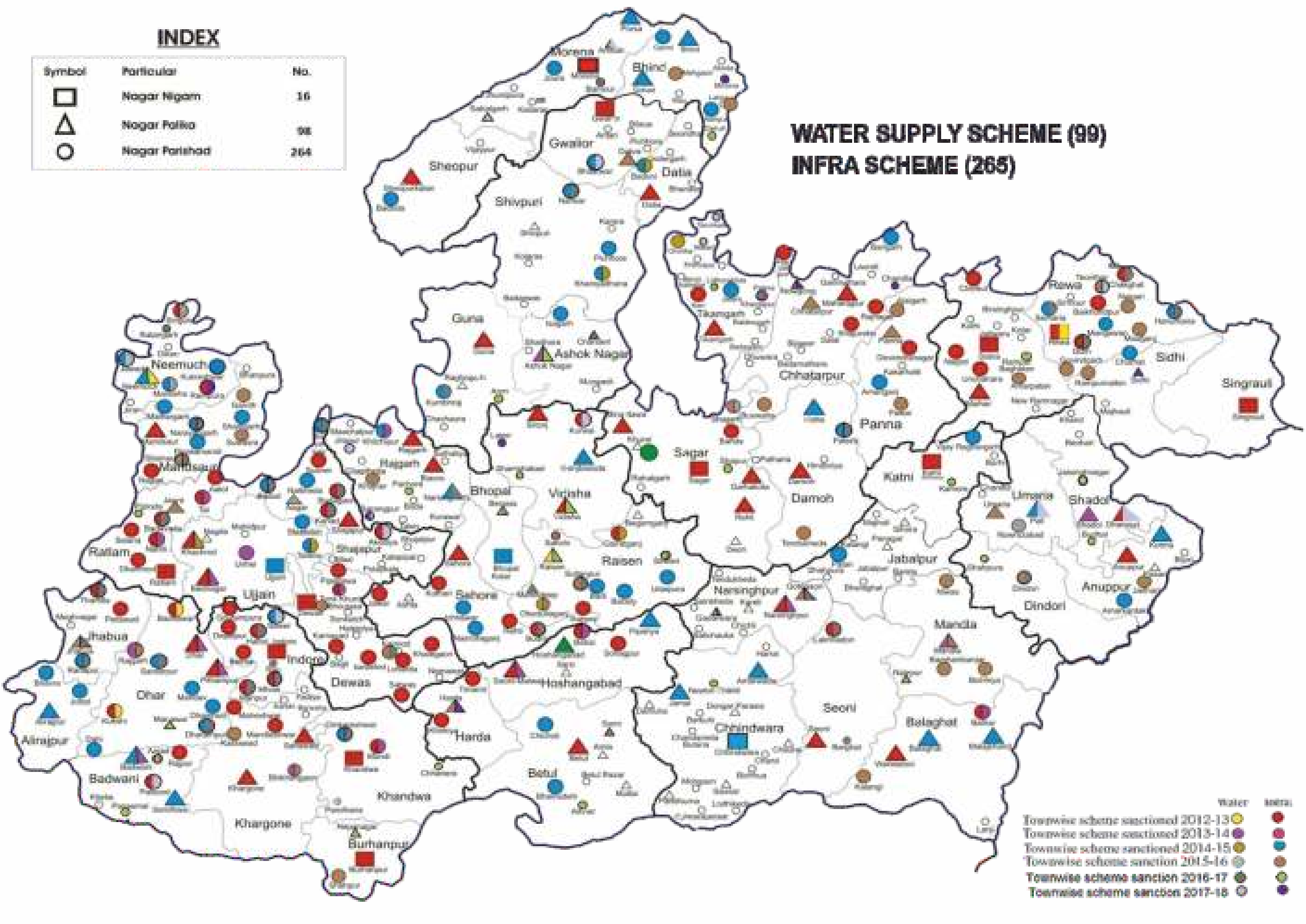
भाग्य के सहारे रहना छोड़ दीजिए। हर आदमी किसी न किसी रूप में भाग्य पर विश्वास करता है। इसी विश्वास पर मानव सन्तोषी बन जाता है। उसे जो कुछ भी मिल जाता है उसी से वह संतुष्ट हो जाता है। वह परिश्रम और प्रयास करना छोड़ देता है। इससे उसके भाग्य की गाड़ी तो आगे बढ़ती है पर गति नहीं पकड़ती। भाग्य परिवर्तनशील होता है जिसे मेहनत से बदला भी जा सकता है। उदाहरण के लिए साधारण से परिवार में जन्मे अब्राहम लिंकन अमेरिका के राष्ट्रपति बने और हमारे प्रधानमंत्री लालबहादुर शास्त्री भी बहुत गरीब परिवार से थे।

झूठे सपने देखना छोड़ दें। सपने जैसे कि थोड़े ही समय में करोड़पति बने या प्रथम ही आएँ, हर काम में तुरन्त सफल हो जाना। यह सपने देख कर मनुष्य या तो गलत राह पर चल पड़ेगा या भाग्य से हार मान लेगा। सपने देखें मगर सच्चे सपने देखें जो की परिश्रम और अटूट प्रयास से पूरे होते हैं।

झलकियां

क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल द्वारा मनाया अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

Spatial Spread of ULBs (271/378) Supported During Last Few Years



मध्यप्रदेश जनजातीय संग्रहालय

क्षेत्रीय कार्यालय-भोपाल
पर्यावास भवन, जेल रोड, अरेरा हिल्स, भोपाल– 462011