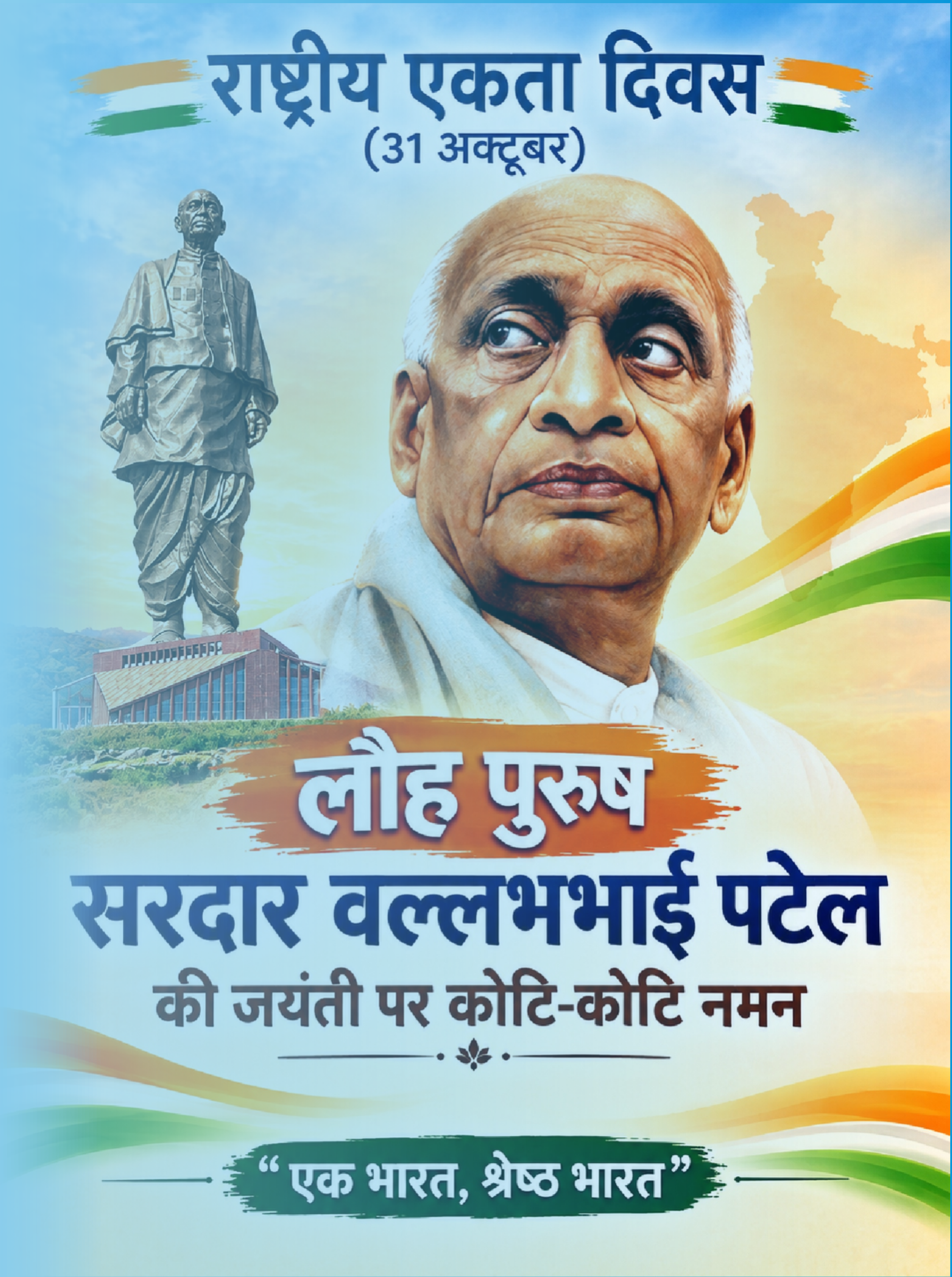
ISSN 2455-9644
RNI NO. MAHHIN/2012/45032

आसरा मुक्तांगन

हिंदी साहित्यिक मासिक पत्रिका

अक्टूबर-2026 / वर्ष-15, अंक-03 / पृष्ठ-40

₹ 30/- समाज, संस्कृति, साहित्य, शिक्षा, कला, अध्यात्म, स्वास्थ्य, अनुसंधान


राष्ट्रीय एकता दिवस
(31 अक्टूबर)
लौह पुरुष
सरदार वल्लभभाई पटेल
की जयंती पर कोटि-कोटि नमन
“एक भारत, श्रेष्ठ भारत”

आसरा
मुक्तांगन
www.aasaraamuktangan.org
अक्टूबर–2026 वर्ष : 15, अंक : 03

प्रकाशक–मुद्रक : महानंदा शिरकर
प्रधान संपादक : डॉ. रमेश मिलन
संपादक : डॉ. विमलेश शिरकर
प्रबंध संपादक : मोहन शिरकर
कार्यकारी संपादक : पवित्रा सावंत
उप–संपादक : डॉ. रमेश यादव, गुरुप्रित

संपादकीय मंडल
- डॉ. सुलभा कोरे
- डॉ. सतीश पाण्डेय
- प्रो. कुसुम त्रिपाठी
- श्री स. वि. लव्हटे
- श्री संजय भारद्वाज
- श्री बाळकृष्ण लोहोटे

सलाहकार मंडल
- डॉ. चंद्रशेखर आष्टीकर
- सरिता आहुजा (कनाड़ा)
- माधवराव अंभोरे
- जानकी प्रसाद, दिल्ली

समन्वयक एवं प्रवक्ता
- डॉ. रत्नाकर सं. अहिरे

जनसंपर्क एवं विशेष आयोजन
- किशन नेनवानी
- दिनेश सिंह
- सुनील पाटिल
- प्रकाश काळे (पर्यावरणवादी)
- श्रीमती स्वप्नाली अमर कोरगांवकर

विधि सलाहकार
- ऍड. रमेश शाह

विशेष प्रतिनिधि
- डॉ. वेणुगोपाल कृष्ण, चेन्नई
- आशीष कुमार, मुंबई

कार्यकारी निष्पादक
- डॉ. रमेश नारायण

संपादकीय सहयोग एवं सज्जा
राम शास्त्री

इस अंक में

संपादकीय– डॉ. विमलेश शिरकर
हिन्दी : समय के साथ चलती हुई भाषा 5
मोहन शिरकर– बालमन और समाधान 6
डॉ. रमेश मिलन–
सरदार पटेल के भाषणों के प्रेरक और आनंददायी अंश 7
डॉ. विजय गर्ग–
क्या हम सचमुच एक–दूसरे के करीब हैं? 10
डॉ. सुनील देवधर–
वीणा और वाणी का नाद भारतीय संगीत 12
डॉ. उमा तंवर–
घर से समाज तक बदलती महिला की भूमिका 15
कुसुम मानव– मन स्वस्थ तो जीवन स्वस्थ 18
श्यामलता गुप्ता– परिधान 20
उग्रसेन यादव– पर्यावरण– त्यौहार आएं, प्रकृति भी मुस्कुराए 23
हृषिकेश शरण– पाप पक जाने पर दुख देने लगता है 25
राम शास्त्री– हिंदी में बदलता डिजिटल संसार 26
अभय भड़ाना– बेटी को अवसर दीजिए, सहानुभूति नहीं 28
पवित्रा सावंत– माँ, बेटी, बुजुर्ग, मजदूर, प्रकृति 31
दीक्षा– शक्ति पूजा 32
नवीन कुमार पंचौली– धरती माँ 33
गतिविधियां–
एक छोटी मदद, किसी का बड़ा सहारा 34
पर्यावरण संरक्षण पर सुधीर क्लासेस 35
विद्यार्थियों का मार्गदर्शन 35
पर्यावरण संरक्षण को लेकर मान्यवरों की सद्भावना भेंट 36
आध्यात्म– 36
मानवता से ऊपर कोई धर्म नहीं 37

आसरा मुक्तांगन

अकादमिक मंडल

न्यायमूर्ति अनंत डी. माने
उच्च न्यायालय, मुंबई सेवानिवृत्त
श्री हृषिकेश शरण
प्रशासक
डॉ. नरेशचंद्र
प्रति कुलपति, मुंबई वि.वि.

साहित्य मंडल

डॉ. सूर्यबाला
साहित्यकार
डॉ. दामोदर खड़से
साहित्यकार
डॉ. रामजी तिवारी
शिक्षाविद–समीक्षक
डॉ. दामोदर मोरे
मराठी कवि

तकनीकी सलाहकार

ॲड. नबिलाल शेख

सहयोग

राष्ट्रभाषा प्रसार समिति, वर्धा
धनंजय शिंदे

पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में लेखकों के अपने विचार हैं। संपादक का इनके साथ सहमत होना आवश्यक नहीं हैं।
– संपादक

'आसरा मुक्तांगन' का अभियान
'वृक्ष लगाएं, बढ़ाएं'

वर्तमान में तापमान हर जगह बढ़ रहा है। पसीना, गर्मी और उससे उत्पन्न तकलीफें...मानव झुलस रहा है, जमीन तप रही है, उसमें दरारें पड़ रही है, पशु–पक्षी आदि सभी जीव गर्मी में झुलस कर मर रहे हैं और पेड़–पौधे भी पानी के अभाव में सूख रहे हैं।

यह है 'ग्लोबल वार्मिंग' का परिवेश, जो हम सबको एक ऐसे माहौल की ओर ले जा रहा है, जहां हमारे विश्व, हमारी भविष्यगत पीढ़ी को बहुत कुछ भुगतना पड़ेगा। हमने घर, रास्ते बनाएं, हमने अपने लिए संरचनात्मक सुविधाएं जुटायी और इन सब बातों को अंजाम देने के लिए हम वृक्षों को काटते गए।

वृक्ष इस पृथ्वी का सहारा, हमारा पनाहगार जो भूमि के अंदर जाकर अपनी जड़ों से पानी को संवर्धित करता है और जमीन से ऊपर बढ़कर बादलों को आसमान से नीचे उतरवाकर बरसात करवाता है तथा हमें छांव देकर कार्बन डाइऑक्साइड का उत्सर्जन कम करते हुए ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाता है। वृक्ष का महत्व, पर्यावरण में उसकी उपयुक्तता असाधारण है, जिसे हमें जानना, पहचानना और समझना होगा। अन्यथा हम स्वयं भी झुलसते रहेंगे और हमारी भविष्यगत पीढ़ी को इससे भी ज्यादा झुलसाते रहेंगे।

पर्यावरण के संवर्धन को 'आसरा मुक्तांगन' ने अपना जीवन उद्देश्य बनाया है। हर परिवार दो–तीन वृक्ष लगाएं, उनका संवर्धन करें। इसलिए 'आसरा मुक्तांगन से संबंधित सभी संस्थाओं, सदस्यों, समर्थनकर्ताओं, संरक्षकों तथा भारत के सभी परिवारों से अनुरोध है, अपील है कि वे 'वृक्ष संवर्धन अभियान' के बारे में अपने क्रियाकलापों, गतिविधियों से संबंधित फोटो– जानकारी के साथ नीचे दिए गए पते पर 'आसरा मुक्तांगन' हेतु प्रेषित करें। आपके प्रयासों को उचित स्थान और प्रोत्साहन देना, हमारा काम होगा...

मंगल प्रभात, सूर्य नगर, विटावा, ठाणे–400605
ईमेल– asaramuktangan@gmail.com
मोबाइल– 09029784346, 08108400605

'आसरा मुक्तांगन' के संदर्भ में

'आसरा मुक्तांगन' राष्ट्रभाषा हिंदी तथा राष्ट्र को समर्पित एक साहित्यिक मासिक पत्रिका है। समाज, संस्कृति, साहित्य, शिक्षा, कला, अध्यात्म, स्वास्थ्य और अनुसंधान को दृष्टिगत रखते हुए एक सशक्त राष्ट्र की नींव को परिपुष्ट करना पत्रिका प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य है। नवयुवकों, नारी तथा बुजुर्गों में जागृति का संचार करना तथा देश में घर–घर तक साहित्य और संस्कृति के उच्चतम संस्कारों को पुष्पित एवं पल्लवित करने के लक्ष्य पूर्ति हेतु, पत्रिका सतत प्रयत्नशील है। पत्रिका का प्रकाशन 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना से ओतप्रोत प्रकाशक एवं संपादक मंडल का एक सारस्वत अभियान है।

–आसरा मुक्तांगन

संपादकीय– डॉ. विमलेश शिरकर

हिन्दी : समय के साथ चलती हुई भाषा

बदलती पीढ़ी और हिंदी का नया संसारसमय का पहिया जब घूमता है, तो उसके साथ समाज, संस्कृति और अभिव्यक्ति के माध्यम भी बदलते हैं। आज की नई पीढ़ी जिस दौर में सांस ले रही है, वह केवल सूचना का दौर नहीं, बल्कि तीव्र डिजिटल परिवर्तन का काल है। ऐसे में यह सवाल बार–बार सामने आता है कि क्या तकनीक और इंटरनेट के इस युग में हिंदी पीछे छूट रही है, या फिर वह नए आवरण में और अधिक सशक्त होकर उभर रही है?

सच्चाई यह है कि भाषा कभी स्थिर नहीं रहती; वह बहती नदी की तरह अपना मार्ग स्वयं बनाती है। जब मुद्रण (प्रिंट) क्रांति आई थी, तब भी यह शंका जताई गई थी कि क्या लोक–स्मृति और वाचिक परंपरा बची रहेगी? लेकिन हिंदी ने किताबों और समाचार पत्रों को अपना नया घर बनाया। ठीक उसी तरह, आज जब संवाद का प्राथमिक केंद्र 'स्क्रीन' बन चुका है, तब नई पीढ़ी हिंदी को केवल पुरानी किताबों या औपचारिक आयोजनों तक सीमित नहीं रख रही, बल्कि उसे अपने डिजिटल संसार का सक्रिय हिस्सा बना रही है।

आज का युवा भले ही रोमन लिपि में टाइप करता हो या 'हिंग्लिश' का प्रयोग करता हो, लेकिन उसकी संवेदनाओं की भाषा अब भी हिंदी ही है। यूट्यूब पर प्रसारित होने वाली वेब सीरीज़, पॉडकास्ट, स्टैंड–अप कॉमेडी, ऑडियो बुक्स और सोशल मीडिया की रील–शॉट्र्स इस बात का जीवंत प्रमाण हैं। सामग्री की मांग (कंटेंट डिमांड) के मामले में हिंदी का डिजिटल बाज़ार अभूतपूर्व गति से बढ़ा है। आज ज्ञान, मनोरंजन, समाचार और विचारों के लिए युवा वर्ग हिंदी मंचों की ओर तेज़ी से रुख कर रहा है।

हालाँकि, इस नए संसार के साथ कुछ चुनौतियाँ भी आई हैं। इंटरनेट की तेज़ी में भाषा के व्याकरण, शुद्धता और गरिमा पर कई बार आघात होता है। सतही शब्दों का चलन और तात्कालिक लोकप्रियता की होड़ में भाषा के गहरे अर्थ खोने का जोखिम बना रहता है। परंतु, इसे केवल संकट के रूप में देखना उचित नहीं होगा। यह एक संक्रांति काल है, जहाँ भाषा नए प्रयोगों से गुज़र रही है। ज़रूरत इस बात की है कि हम नई पीढ़ी को हिंदी से जोड़ने के लिए पुराने आग्रहों से बाहर निकलें। हिंदी को केवल 'बचाने' का विषय न मानकर, उसे आधुनिक ज्ञान–विज्ञान, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, कोडिंग, रोज़गार और वैश्विक संचार की तकनीक से जोड़ना होगा। जब हिंदी युवा की आकांक्षाओं और उसके करियर की भाषा बनेगी, तभी उसका भविष्य पूरी तरह सुरक्षित और उज्ज्वल होगा।

बदलती पीढ़ी ने हिंदी को एक नया कैनवास दिया है। इस कैनवास पर भाषा के पुराने संस्कारों और नए समय के विचारों का जो संगम हो रहा है, वही हिंदी को 'समय के साथ चलती हुई जीवंत भाषा' बनाए रखने का असली आधार है।

❑❑❑

जिज्ञासा समाधान–

मोहन शिरकर

बालमन और समाधान

बच्चों के मन में उठने वाले सवालों के सरल, व्यावहारिक और उपयोगी समाधान।

1. सवाल : मेरा मन हमेशा मोबाइल चलाने का करता है। क्या करूँ?

जवाब : मोबाइल आज पढ़ाई, मनोरंजन और जानकारी का उपयोगी साधन है, लेकिन जब वह हमारी आदत बन जाए और पढ़ाई, खेल या परिवार के समय में बाधा डालने लगे, तो सावधान होना चाहिए।

सबसे पहले यह समझें कि आप मोबाइल पर क्या और क्यों देखते हैं। पढ़ाई के लिए इस्तेमाल होने वाला समय और मनोरंजन का समय अलग रखें। अपने लिए रोज़ मोबाइल चलाने की एक निश्चित सीमा तय करें। खाली समय में किताब पढ़ना, चित्र बनाना, खेलना या दोस्तों से बातचीत करना शुरू करें।

याद रखें, मोबाइल आपका साधन है, आपका मालिक नहीं।

2. सवाल : मैं रात को देर तक जागता हूँ और सुबह उठने में परेशानी होती है। क्या करूँ?

जवाब : अच्छी नींद शरीर और मस्तिष्क दोनों के लिए आवश्यक है। नींद पूरी न होने पर थकान, चिड़चिड़ापन और पढ़ाई में ध्यान लगाने में कठिनाई हो सकती है।

रोज़ सोने और जागने का लगभग एक निश्चित समय रखें। सोने से कम–से–कम 30 से 60 मिनट पहले मोबाइल, टीवी और अन्य स्क्रीन से दूरी बनाने का प्रयास करें। रात में भारी भोजन और देर तक जागने की आदत से बचें।

दिन में शारीरिक खेलकूद करें और सुबह कुछ समय धूप में बिताएँ।

यदि लंबे समय तक नींद की समस्या बनी रहे, तो माता–पिता के साथ डॉक्टर से सलाह लें।

अच्छी नींद आलस नहीं, स्वस्थ जीवन की जरूरत है।

❑❑❑

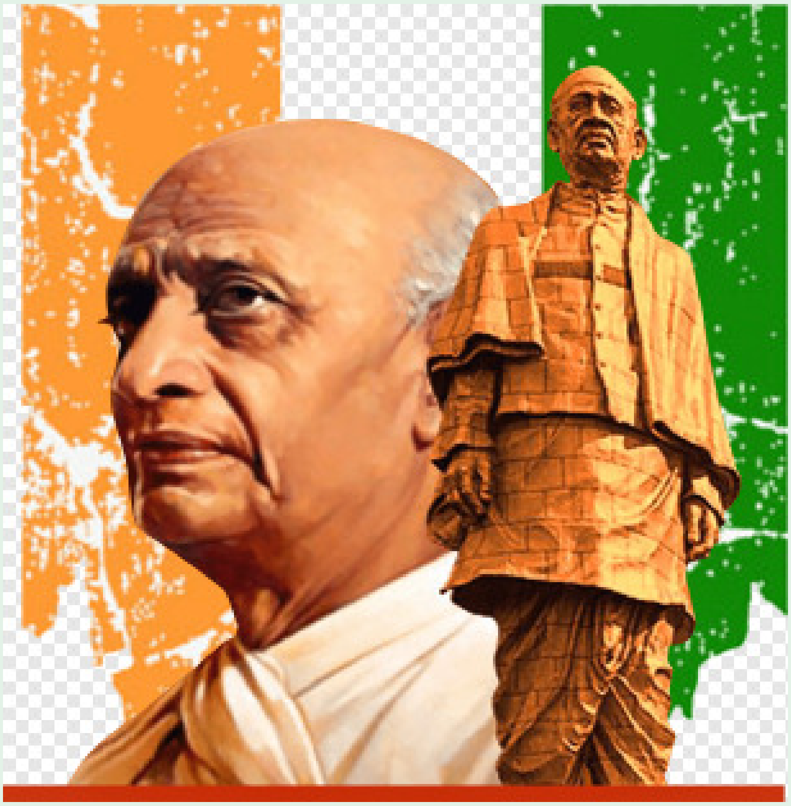
दिव्यवाणी

प्यार का इक संसार बसाओ तब दुनिया बच पायेगी।
नफ़रत की दीवार गिराओ तब दुनिया बच पायेगी।
आपस में मत यूं टकराओ तब दुनिया बच पायेगी।
इक दूजे को गले लगाओ तब दुनिया बच पायेगी।
कभी किसी को न ठुकराओ तब दुनिया बच पायेगी।
जन जन को अपनाते जाओ तब दुनिया बच पायेगी।
दिलों की ये दूरियां मिटाओ तब दुनिया बच पायेगी।
नज़दीकी को और बढ़ाओ तब दुनिया बच पायेगी।
कहे 'हरदेव' सभी से जग में सद्व्यवहार बढ़ाना है।
गुरू ज्ञान से भाईचारा कायम करते जाना है।

विरासत–

डॉ. रमेश मिलन

सरदार पटेल के भाषणों के प्रेरक और आनंददायी अंश



बारडोली सत्याग्रह के समय तथा अन्य अवसरों पर सरदार वल्लभभाई पटेल की कविता की रोचकता एवं साहित्यिकता से परिपूर्ण देहाती अंदाज में किसानों, युवकों और देशवासियों के समक्ष दिये गए भाषणों के अंश:

(क) "मिट्टी का बड़ा घड़ा टूटने पर उसके अनेक छोटे टुकड़े हो जाते हैं और उनमें से कोई एक टुकड़ा भी ऐसे घड़े को तोड़ने के लिए काफी है। इसलिए वह टुकड़ा घड़े से क्यों डरे? अगर किसी को टूटने का डर होगा तो वह घड़े को होगा, टुकड़े को नहीं।"

(ख) "जब दूध और पानी को मिला दिया जाता है तो उन्हें अलग नहीं किया जा सकता, जब दूध उबलता है तो उसे बचाने के लिए पानी पहले जलकर भाप बन जाता है और दूध को ऊपर लाकर उसे बचाता है। तुरंत ही पानी को बचाने के लिए दूध उफन कर आग बुझाने की कोशिश करता है। इसी तरह आवश्यक है कि किसान और साहूकार मिलकर एक–दूसरे की मदद करें। सावधान रहिए ताकि आपके बीच कोई फूट डालने की कोशिश न कर पाए।"

(ग) "मैं आपको प्रकृति का नियम सिखाना चाहता हूँ। किसान होने के नाते आप जानते हैं कि जब कपास के कुछ बीज जमीन में डाले जाते हैं, और सड़कर नष्ट हो जाते हैं तो बहुत सारा कपास उपजता है। अगर कोई बिना मृत्यु के स्वर्ग जा सकता तो हम भी विधानसभा में केवल प्रस्ताव पारित कर स्वतंत्रता पा सकते हैं।"

(घ) "आरंभ में कुछ किसानों ने मुझसे कहा कि बेहतर होगा कि हम थोड़ा पहले जगे, थोड़ा अधिक मेहनत करें और बढ़े हुए लगान की अदायगी करें, बजाय इसके कि यह सब कष्ट झेलें।" ऐसे लोग क्यों जिंदा हैं? सरदार ने पूछा। क्या यह बेहतर नहीं होगा कि वे मर जायें और बैलों के रूप में उनका

पुनर्जन्म, बजाय इसके कि वे यही जीवन जियें, जो बैल की जिंदगी से भिन्न नहीं है? मैं गुजरात के लोगों को महिमामंडित देखना चाहता हूँ। मैं गुजरातियों से कहता हूँ कि हो सकता है आप शरीर से कमजोर हों, लेकिन दिल से हमें बाघ और सिंह होना चाहिए। आत्म–सम्मान के लिए आपमें अपना बलिदान करने का साहस होना चाहिए। ये दो चीजें, जो आप लाखों रुपये खर्च करके भी नहीं खरीद सकते हैं, आप इस संघर्ष से पा सकते हैं। अवसर आपके दरवाजे पर आया है। इसे आप अपना सौभाग्य मानिए कि आप पर लगान का अतिरिक्त भार लगाया गया है।"

(ङ) "भय से आप नर्म पड़ सकते हैं कि अपने प्रति हो रहे अन्याय के खिलाफ न लड़ें। यह नरी कायरता है। जब मैं रात में गाँवों में जाता हूँ तो मुझसे कोई यह पूछने की जहमत मोल लेना नहीं चाहता कि मैं कौन हूँ। रविशंकर महाराज मुझे बताते हैं कि आपके तालुके में अजनबी को देखकर एक कुत्ता भी नहीं भौंकता, और मैं भैंसा किसी पर हमला करता है। आपने कुछ अधिक मात्रा में भलमनसाहत की खुराक ले ली है। कुछ अभिमानी होना चाहिए और न्याय के लिए तथा अन्याय के खिलाफ लड़ना सीखिए।"

(च) अपने एक भाषण में सरदार ने किसानों से कहा, "जैसे मोटरगाड़ी से बैल हड़क जाता है, आप लोग सरकार और जमींदारों के अनुचरों से हड़क जाते हैं। क्या इन लोगों के दो सिर या चार हाथ हैं? आपको उनसे डरना है या उन्हें आप से डरना है? आप तो दुनिया को खिलाते हैं। आपके जितना कर्तव्यनिष्ठ कौन है? मैं यह नहीं कहता हूँ कि आप निर्दोष हैं लेकिन दुनिया में सब से कम पापी वह व्यक्ति है, जो पसीने की कमाई खाता है। आप तो अपनी मेहनत का फल भी नहीं चखते बल्कि दूसरों को खिलाते हैं। आप किसानों के बारे, यह दुनिया थोड़ी देर के लिए भी नहीं टिक सकती और अगर दुनिया ही नहीं रहेगी तो जमींदार कैसे रह सकते हैं?"

(छ) सरदार पटेल ने महाराष्ट्र की त्याग, संयम और संस्कृति की भावना के साथ गुजरात के व्यावहारिक दृष्टिकोण के विषय में कहा, "जब शिवाजी की आवश्यकता थी, ईश्वर ने हमें शिवाजी दिया। जब हमें लोकमान्य तिलक की आवश्यकता थी, ईश्वर ने हमें लोकमान्य तिलक दिया। आज हमें व्यापारी राज से संघर्ष करने के लिए एक बनिया नेता की जरूरत है, तो ईश्वर ने हमें गाँधीजी को दिया है। आप गाँधीजी की सलाह को एक तपस्वी की सलाह बताते हैं। मैं कोई तपस्वी नहीं हूँ। मैं घर–गृहस्थी छोड़ने वाला नहीं हूँ। मैं तो केन्द्रीय सभा के अध्यक्ष को भी कहता हूँ, आप क्यों अपना समय बरबाद कर रहे हैं? गाँवों में आइये। हम सरकार को सबक सिखायेंगे।"

(ज) ब्राह्मण और गैर–ब्राह्मणों के सवाल पर उन्होंने कहा, "ब्राह्मणों से ईर्ष्या क्यों? आपको इन ब्राह्मणों ने क्या नुकसान पहुँचाया है? क्या आप जानते हैं कि अन्य 'ब्राह्मणों' ने आप दोनों को अधिक नुकसान पहुँचाया है? ये शासक पाँच हजार मील दूर से आये हैं, तो किसी जाति के नहीं, आप ब्राह्मण और गैर–ब्राह्मण दोनों, 'ब्राह्मणों' के रूप में उनकी पूजा करते हैं और दिन–रात उनकी चापलूसी करते हैं। क्या आप इन 'ब्राह्मणों' को अपने ऊपर या इन दूसरे ब्राह्मणों पर जोर–जबरदस्ती करने से रोकना चाहते हैं? अगर हम मान भी लें कि ब्राह्मणों ने आपको नुकसान पहुँचाया है, फिर भी दूसरे 'ब्राह्मणों' जैसा तो नहीं। आप ब्राह्मणों को अपने से ऊँचा क्यों समझते हैं? जो खेती करके दूसरों को भोजन देता है, वह सबसे ऊँचा और महान है। मैं इसी सम्प्रदाय का हूँ। आप उन्हें ऊँचा और अपने को नीचा क्यों समझते हैं?"

(झ) जेल की डायरी के कुछ अंशकृ"सवेरे उठने पर मैंने कैदियों को चारों ओर देखा। वे तो लाइनों में बड़े थे। वहाँ एक ही शौचालय था। एक स्थान शौच जाने के लिए था, दूसरा पानी लेने के लिए। यह अनुभव था और मैंने सोचा जाने के लिए जाने का फैसला लिया। मुझे नहाने के लिए खुले में एक पात्र

रखा था। चूँकि कोई छिपाव नहीं था, इसलिए मैं खुले में ऐसे करने के पक्ष में नहीं था।"

"जेलर और अधीक्षक आए और जानना चाहा कि मुझे किसी चीज की जरूरत है क्या? मैंने जवाब दिया कि मुझे दया के तौर पर कुछ नहीं चाहिए और मैं तभी कुछ माँगने पर विचार कर सकता हूँ जब मुझे पता चले कि मुझे क्या पाने का अधिकार है। हरेक को वजन के हिसाब से दो रोटी और माप से दाल या सब्जी मिलती थी। जब मैं जेल से बाहर था तो चार या पाँच बार शौच के लिए जाता था। बाहर, चाय या सिगरेट पीने पर भी पेट साफ नहीं होता था। यहाँ ऐसा कोई सवाल नहीं था, इसलिए मैंने दिन में केवल एक बार शौच के लिए जाने का फैसला किया और अंततः तीन दिन बाद पेट साफ होता था।"

(ञ) भारत छोड़ो आंदोलन के समय लोगों का आह्वान करते हुए, "हमने अपने को ईश्वर के हाथों में सौंप दिया है। हमारे जितना कोई सूखी नहीं है। हमने किसी से कुछ नहीं छीना है, इसलिए हम कुछ भी खोने नहीं जा रहे हैं। हमें यह महसूस करना होगा कि जितनी भी प्रतिकूल परिस्थितियाँ पैदा हों, अराजकता हो, हमें कीड़ों की मौत नहीं मरना चाहिए। हमें गाँधीजी से एक बात सीखनी है और वह है निर्भीकता। हमें भले नहीं मालूम हो कि गोली का सामना हिम्मत से कैसे किया जा सकता है, लेकिन हम कायरों की तरह भागेंगे तो नहीं। अहिंसा अपनाकर अपने को बचाना चाहिए, और अगर संभव न हो तो हिंसा से भी, जिसका जन्म होता है, उसकी मृत्यु निश्चित है। फिर कायर की तरह क्यों मरना? हम बहादुर की तरह क्यों न मरें?"

(ट) सरदार पटेल ने लोगों का हौसला बढ़ाते हुए कहा, "जापान रेडियो प्रतिदिन चीख रहा है कि हम भारत की एक इंच जमीन भी नहीं चाहते। हम ब्रिटिश सरकार को भगाने के लिए लड़ रहे हैं। हमारे कुछ लोग भी उनके सर में सर मिला रहे हैं। वे कहते हैं कि यह देशभक्ति की बात है। सुभाष बाबू भी वहीं हैं। लेकिन हमें न जापान रेडियो के बताए रास्ते पर चलना है और न इस पर भरोसा करना है कि रूस स्वतंत्रता प्राप्ति में हमारी मदद करेगा। हमने फैसला किया है कि हमें किसी की मदद नहीं चाहिए। जापानियों के भारत आने पर खुशी जाहिर करना, गुलामी की मनोवृत्ति है। स्वतंत्र राष्ट्र की एक और केवल एक ही धारणा हो सकती है कि हमें ब्रिटिश सरकार को निकाल बाहर करना है और किसी को भी उसके स्थान पर आने नहीं देना है।"

(ठ) देश के स्वतंत्र होने तथा विभाजन होने के बाद अमृतसर में सिखों की विशाल रैली को संबोधित करते हुए सरदार पटेल का वक्तव्य, "आप पाकिस्तान से भारत आने वाले सिखों और हिन्दुओं को जिंदा चाहते हो या मुर्दा? अगर आप चाहते हैं कि उनकी पाकिस्तान में हत्या कर दी जाए, तो आप मुसलमानों की हत्या कर सकते हैं और पाकिस्तान में लाखों हिन्दुओं और सिखों की हत्या के भागी बन सकते हैं। अगर आप ऐसा करते हैं तो आप दूसरी और अपने ही लोगों के हत्यारे कहलायेंगे जो नर–संहार के समकक्ष है। अगर आप चाहते हैं कि हमारे अपने लोग पाकिस्तान से सुरक्षित भारत पहुँचें, तो आप मुसलमानों को सुरक्षित पाकिस्तान जाने की सुविधाएँ दीजिए। अगर आपका आचरण कुछ और होता है, तो पाकिस्तान में हिन्दुओं और सिखों का अस्तित्व मिट जायेगा।" सरदार के व्यावहारिक और सीधे–सादे अंदाज ने तुरंत सिखों का हृदय छू लिया।

(त) लखनऊ की एक सभा में उन्होंने कहाकृ"जो भारत में रह गए उन्हें अब पाकिस्तान पर नजरें टिकाए रखने की जरूरत नहीं है। इससे आसान यही होगा कि जो सोचते हैं कि उनका भविष्य सीमा के उस पार ही सुरक्षित रहेगा, वे वहीं चले जायें।"

❑❑❑

विशेष आलेख–

क्या हम सचमुच एक–दूसरे के करीब हैं?

डॉ. विजय गर्ग

आज हम तकनीकी रूप से पहले से कहीं अधिक जुड़े हुए हैं। मोबाइल फोन ने दूरियों को सिमटा दिया है। देश–विदेश में बैठे मित्रों और रिश्तेदारों से पलभर में संपर्क हो जाता है। सोशल मीडिया पर हम एक–दूसरे की जिंदगी की तस्वीरें देखते हैं, शुभकामनाएँ देते हैं और अपनी गतिविधियाँ साझा करते हैं। लेकिन इस डिजिटल जुड़ाव के बीच एक सवाल धीरे–धीरे गंभीर होता जा रहा है– क्या हम वास्तव में एक–दूसरे के करीब हैं?

हमारे मोबाइल में संपर्कों की लंबी सूची है, सोशल मीडिया पर सैकड़ों मित्र हैं और हर दिन अनगिनत संदेश प्राप्त होते हैं। फिर भी मन की बात कहने के लिए किसी अपने की तलाश बनी रहती है। यह हमारे समय का सबसे बड़ा विरोधाभास है कि संपर्क बढ़ रहे हैं, लेकिन आत्मीय संवाद कम होता जा रहा है।

एक ही घर में रहने वाले परिवारों की स्थिति पर नजर डालें तो तस्वीर और स्पष्ट दिखाई देती है। भोजन की मेज पर परिवार के सदस्य साथ बैठे होते हैं, लेकिन सबकी नजरें अपने–अपने मोबाइल पर टिकी रहती हैं। बच्चे वीडियो देखने में व्यस्त हैं, माता–पिता संदेशों और समाचारों में उलझे हैं। घर में शोर तो है, पर बातचीत नहीं। साथ तो है, लेकिन एक–दूसरे के लिए समय और ध्यान कम होता जा रहा है।

किसी व्यक्ति के पास बैठना और उसके मन के पास होना, दो अलग बातें हैं। सोशल मीडिया हमें किसी की गतिविधियों से परिचित करा सकता है, लेकिन उसकी चिंताओं, संघर्षों और अनकहे दुखों को समझने के लिए केवल स्क्रीन पर्याप्त नहीं होती। किसी की तस्वीर पर 'सुंदर', 'बहुत अच्छा' या 'बधाई' लिख देना आसान है, लेकिन उससे यह पूछना कि वह वास्तव में कैसा महसूस कर रहा है, शायद अधिक जरूरी है।

आज अकेलापन केवल उन लोगों की समस्या नहीं है जो अकेले रहते हैं। कई बार भीड़ में रहने वाला व्यक्ति भी भीतर से बेहद अकेला होता है। उसके आसपास लोग होते हैं, बातचीत होती है, संदेश आते हैं, फिर भी उसे लगता है कि उसकी बात सुनने वाला कोई नहीं है। इसका एक कारण यह भी है कि हम सब अपनी बात कहने में इतने व्यस्त हो गए हैं कि दूसरों को सुनने का धैर्य खोते जा रहे हैं।

सोशल मीडिया पर दिखाई देने वाला जीवन भी इस स्थिति को प्रभावित करता है। लोग प्रायः अपनी उपलब्धियाँ, यात्राएँ, खुशियाँ और सफलताएँ साझा करते हैं। दुख, असफलता और मानसिक थकान अक्सर तस्वीरों के पीछे छिप जाती है। दूसरों का चमकता हुआ जीवन देखकर कई लोग अपने जीवन की तुलना करने लगते हैं। उन्हें लगता है कि बाकी सभी खुश हैं और केवल वे ही परेशानियों से घिरे हुए हैं। यह भावना व्यक्ति को भीतर से और अधिक अलग–थलग कर सकती है।

रिश्तों में संवाद की कमी का असर केवल भावनात्मक जीवन पर नहीं पड़ता, बल्कि आपसी विश्वास पर भी पड़ता है। जब पति–पत्नी एक–दूसरे से खुलकर बात नहीं करते, माता–पिता बच्चों की उलझनों को सुनने का समय नहीं निकालते या मित्र केवल औपचारिक संदेशों तक सीमित रह जाते हैं, तो धीरे–धीरे रिश्तों में दूरी पैदा होने लगती है। कई बार बड़ी समस्याएँ इसलिए जन्म लेती हैं क्योंकि छोटी–छोटी बातों पर समय रहते बातचीत नहीं हुई।

हालाँकि सोशल मीडिया को

पूरी तरह दोषी ठहराना उचित नहीं होगा। तकनीक ने समाज को अनेक सकारात्मक अवसर भी दिए हैं। दूर रहने वाले परिवारों को जोड़ना, पुराने मित्रों से संपर्क स्थापित करना, ज्ञान का प्रसार करना और सामाजिक अभियानों को आवाज देना– ये सभी इसके महत्वपूर्ण लाभ हैं। समस्या तकनीक के अस्तित्व में नहीं, बल्कि उसके असंतुलित उपयोग में है। जब आभासी दुनिया वास्तविक रिश्तों का स्थान लेने लगती है, तब चिंता का विषय पैदा होता है।

रिश्तों को मजबूत बनाए रखने के लिए हमें बहुत बड़े बदलावों की आवश्यकता नहीं है। दिन में कुछ समय परिवार के साथ बिना मोबाइल के बैठना, बच्चों की बातें ध्यान से सुनना, किसी मित्र को केवल हालचाल पूछने के लिए फोन करना और अपने प्रियजनों के साथ भावनाएँ साझा करनाकृये छोटी–छोटी आदतें संबंधों में नई गर्माहट ला सकती हैं। हर समस्या का समाधान देना आवश्यक नहीं होता; कई बार किसी को धैर्यपूर्वक सुन लेना ही सबसे बड़ी मदद होती है।

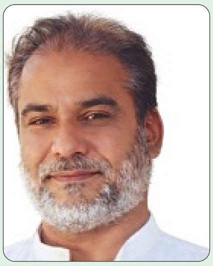
हमें यह भी समझना होगा कि संवाद केवल शब्दों का आदान–प्रदान नहीं है। संवाद में संवेदना, धैर्य, सम्मान और समझ शामिल होते हैं। किसी की चुप्पी को महसूस करना, उसकी खुशी में सच्चे मन से खुश होना और कठिन समय में उसके साथ खड़े रहना ही वास्तविक निकटता है।

आज आवश्यकता इस बात की है कि हम डिजिटल दुनिया का हिस्सा बने रहें, लेकिन उसके गुलाम न बनें। सोशल मीडिया पर सक्रिय रहते हुए भी अपने आसपास के लोगों की उपेक्षा न करें। मोबाइल की स्क्रीन पर मिलने वाली प्रतिक्रियाओं से अधिक महत्व उस आत्मीय मुस्कान का है जो किसी अपने के सामने बैठकर मिलती है।

अंततः, करीब होना केवल एक–दूसरे की ऑनलाइन गतिविधियों को जानना नहीं, बल्कि एक–दूसरे के मन को समझना है। हमारे संपर्कों की संख्या नहीं, बल्कि हमारे संबंधों की गहराई हमारे जीवन को समृद्ध बनाती है। इसलिए कभी–कभी मोबाइल को एक तरफ रखकर अपने आसपास देखना चाहिए। हो सकता है, कोई अपना बहुत देर से हमारी ओर देख रहा हो– सिर्फ इसलिए कि हम उससे दो पल दिल से बात कर लें।

❑❑❑

हिन्दी पखवाड़ा विशेष–



डॉ. सुनील देवधर

वीणा और वाणी का नाद भारतीय संगीत

गीतं वाद्यं तथा नृत्यं त्रयं संगीत मुच्यते।

गीत यानी शब्द, वाद्य यानी ताल और लय तथा नृत्य यानी भाव और मुद्रा से सजा और संवरा, हमारा ये संगीत मंदिरों और देवालयों में जन्मा है, और साथ ही एक विशिष्ट गरिमा और परम्परा से युक्त है। समयान्तर से दरबारों और महफिलों ने इसे अपने ढंग से सजाया और लोकप्रिय बनाया। लेकिन प्रवीणता और प्रस्तुति का आधार शास्त्रीय ही रहा। सामवेद ने राग रागिनियों की व्यापक चर्चा की। ऋतु, काल और समय आदि के आधार पर रागों की रचना हुई। रागों की प्रस्तुति का निर्धारण किया गया और एक निश्चित विधान बना। स्वर और वर्ण से विभूषित ध्वनि, जो मनुष्य का मनोरंजन करे, उसे राग कहा गया।

योयं ध्वनि विशेषस्तु स्वर वर्ण विभूषितः
रंजको जन चित्तानाम् स रागः कथितो बुधैः।

संगीत यानी सात सुरों का संसार. ये सात सुर हैं – षड्ज, ऋषभ, गंधार, मध्यम, पंचम, धैवत और निषाद।

यही स्वर ताल के साथ मिलकर शब्द की अभिव्यक्ति और व्यंजना को और भी अधिक प्रखर मुखर और सार्थक कर देते हैं। और एक अकल्पनीय नाद की रचना हो जाती है।

शारंग देव ने अपने ग्रंथ संगीत रत्नाकर में शिव को 'नादतनु' कहा है। संगीतयोगी स्वर को ही नाद कहते हैं. और नाद को नादब्रह्म। कवि की कल्पना में शिव परिवार में संगीत न केवल समाया है बल्कि शिव परिवार के सदस्यों, आयुधों और गणों से एक एक स्वर का जन्म होता है।

शिव षड़ज्
और ऋषभ गिरिजा,
गंधार है गणपति,
ऋद्धि मध्यम (है)
सिद्धि पंचम
त्रिशुल धैवत की गति,
शिवचरण में सात सुर हैं
निषाद का आकार नन्दी
ताल डमरू में बसा है,
गीत में गंगा प्रवाहित
सुरों के संसार में
नैम ही ओंकार भक्ति।

यही ओंकार है संगीत का सार. संगीत आनन्द और मनोरंजन तक ही सीमित नहीं है. बल्कि समग्र जीवन के विकास में इस की महत्वपूर्ण भूमिका है। ये संगीत धर्म और भाषा की सीमा से परे हैं. ये एक दैवी कला है, डिवाईन आर्ट है।

भारतीय संगीत भागिरथी के समान है जो सबको यानी अच्छे और बुरे को भी समेट कर, शुद्ध रूप में पवित्र कर निनादित करती है।

पद्म पुराण में प्रसंग आता है, नारद पूछते हैं, भगवन् आप कहाँ रहते हैं? प्रभु कहते हैं– हे नारद, मैं स्वर्ग में नहीं रहता, और न ही योगियों के ह्रदय में वास करता हूँ. बल्कि मैं तो वहाँ उपस्थित रहता हूँ, जहाँ मेरे भक्त गान करते हैं–

नाहं वसामि वैकुंठे, योगिनो ह्रदये न च
ममभक्ता यत्र गायन्ति, तत्र तिष्ठामि नारद।

कितनी सत्यता, कितनी प्रामाणिकता और कितनी

सार्वभौमिकता है इस कथन मे. जिस सामासिक संस्कृति की बात हम करते हैं, जिस गंगा जमुनी तहजीब को हम जीते हैं, और जिस कम्पोज़िट कल्चर की विशेषता को हम सहेजते हैं, उसके अनेकानेक उदाहरण भारतीय संगीत में विद्यमान है.

संगीत जीवन रुपी द्वार पर बांधा हुआ रस रूपी तोरण है, जो नवचेतना का संचार करता है, और घर को संस्कार से भरता है.

तोरण तो रण पर,
जीवन को
यौवन से भर
उठता सस्वर
मालकौंस हर,
नश्वरता को नव स्वरता दे,
करता भास्वर,
ताल ताल पर,
जीवन को यौवन से भर
(निराला)

जीवन का उदार और समन्वयवादी रुप संस्कृति में रचा बसा होता है. और जहाँ जहाँ संस्कृति, प्रकृति से संयुक्त होती है, वहॉ व्यष्टि और समष्टि का लय होकर, द्वैत मिट जाता है।

भारतीय संस्कृति में संगीत प्रकृति की देन है. कारण स्पष्ट है, कि संगीत ध्वनि से उपजता है और ध्वनि की उत्पत्ति सृष्टि से हुई है. सृष्टि की उत्पत्ति के साथ ही उत्पन्न हुई ध्वनियों को मनुष्य ने परिष्कृत करके स्वर के रुप में ढाल दिया. संगीत का दर्शन, भूगोल यानी प्रकृति और संगीत के सम्बन्ध को स्पष्ट करता है.

वाद्यों की संरचना इस सम्बन्ध को और अधिक उजागर और प्रमाणित करती है. वीरान रेगिस्तान में मीलों तक रेत का विस्तार है. वहाँ एक तार की हलकी सी टंकार भी सुनाई देती है, जो मीलों तक फैलती है. शायद

इसीलिए सुन्दरतम तार वाद्य रेगिस्तानी इलाकों में बने, और वहॉ के संगीत के प्रमुख वाद्य बने.

इसके विपरीत जहॉ गहरे वन हैं जंगलों का घना अंधेरा है, जानवरों का भय है, वहॉ भारी तालवाद्यों की परम्परा है. भारत ही नहीं सारे एशिया, अफ्रीका, लातिन अमेरिका की जनजातियों के संगीत के केन्द्र में भारी तालवाद्य होते हैं।

समुद्र के किनारे का संगीत घोष और गर्जन से प्रेरित है, यही कारण है कि संसार के अधिकांश फूंकवाद्य भूमध्य सागरीय क्षेत्रों, कोस्टल इलाकों या लोक समाजों में प्रचलित है। लेकिन पहाड़ो का संगीत बहुत धीमा और मन्द्र है, वो शांत है। उसमें बहुत गति नहीं है।

संगीत सारी प्रकृति के सभी उपादानों का मेल और मिश्रण है। इसमें एक अद्‌भुत पूरकता है. और इस पूरकता में भी विविधता और भिन्नता है। क्योंकि आरंभ से ही भारतीय संगीत दो धाराओं में प्रवाहित होता रहा. एक धारा वैदिक या सामसंगीत और दूसरी अवैदिक या लौकिक संगीत की धारा।

साम संगीत संस्कार और विधान में बंधा परिष्कृत संगीत है. जबकि लौकिक संगीत लोकरुचि के अनुसार विकसित हुआ। साम संगीत में नियमों का अनुशासन है तो लोकसंगीत में जनजीवन का संभाषण। एक में गंभीरता है तो दूसरे में चपलता।

देशे देशे जनानाम्, यदरुच्याभिरंजकम।
गानम च वादनं नृत्यं तद देशीत्याभिपियते।

यानी लोकसंगीत जिसमें संगीत के तीनो भेद गायन वादन और नृत्य शामिल है, प्रत्येक देश में भिन्न होता है।

संगीत उस प्राकृतिक और सनातन भाषा का नाम है जिसके माध्यम से प्राणिमात्र उनके समयानुसार मन के अव्यक्त भावों को प्रकट करता है। संगीत साधना का उद्देश्य है एक विशेष अनुकूल भाव को अन्तःकरण में पैदा करना. उस विशेष भाव से चेतना निर्मल होती है। इस भाव की निर्मिती में राग का स्वभाव सहायक होता है। प्रत्येक राग का रुप नहीं स्वरूप उसके स्वभाव का शाश्वत स्पंदन है।

करुणा भरी हृदय में तोड़ी सुनाकर,
कर दिया मन शांत फिर भैरव ने आकर
फिर किया बेचैन मन आ सोहनी ने
देस ने व्याकुल किया विरह को जगाकर।
गौड़ मेघ मल्हार ने, कर दी बरसात फिर
नीर को थामा मगर गंभीर दरबारी ने आकर
कर सभी के नाम दी कल्याण ने संध्या समर्पित
प्रकृति दासी बनी 'वसन्त' का निर्देश पाकर।

प्रकृति के बीच रहकर ही मनुष्य ने सभी रसों और स्वरों का अनुभव किया। नदी की कलकल, हवा की सरसर, पर्वतों की घरघर, पक्षियों का कलरव और सागर का गर्जन। उसे विस्मित और आकर्षित करता रहा, वेदना / संवेदना के भावों से भरता रहा।

दरअसल संगीत के केन्द्र में सदा ही प्रकृति है, ये प्रकृति ही मूल रुप में स्त्री है, हमारी परम्परा की गीतरचना स्त्री ही करती है। जब एक बालक जन्म लेता है तभी एक स्वर और गीत भी पैदा होता है. और इस जन्म का पहला समारोहण स्त्री ही करती है, स्त्री ही रचती है। अपनी कोमलता, संवेदना, मधुरता, रसमयता, अलंकारिता और सुन्दरता वो मनुष्य को सौंपती है। वो उसे सिर्फ जन्म ही नही देती बल्कि उसके साथ जनमने वाले संगीत को भी जनमती है।

भारतीय संगीत का स्रोत और कहीं नहीं बल्कि भारतीय चिंतन में है। ये संगीत हमारे लिए एक आदर्श धरातल का संकेत करता है. वीणा और वाणी मिलकर जो नाद पैदा करते हैं उसी की अनुगूंज में अभ्युदय और निःश्रेयस की प्राप्ति का मार्ग संभव है।

वीणा वादन तत्वज्ञः श्रुतिजाति विशारदः
तालज्ञश्च प्रयासेन मोक्षमार्गम् चगच्छति।

ए–101, कुणाल बेलेजा, बावधन, पुणे–411 021

❑❑❑

महिला विशेष–

घर से समाज तक बदलती महिला की भूमिका

डॉ. उमा तंवर

किसी भी समाज की वास्तविक प्रगति का आकलन इस बात से किया जा सकता है कि वहाँ महिलाओं को कितना सम्मान, स्वतंत्रता और समान अवसर प्राप्त है। भारतीय समाज में महिलाओं की भूमिका सदियों से महत्वपूर्ण रही है, लेकिन लंबे समय तक उनकी पहचान मुख्यतः घर और परिवार की जिम्मेदारियों तक सीमित मानी जाती थी। समय के साथ परिस्थितियाँ बदलीं और महिलाओं ने अपनी योग्यता, परिश्रम तथा आत्मविश्वास के बल पर यह साबित किया कि उनकी क्षमताओं को किसी एक भूमिका में बाँधा नहीं जा सकता।

आज की महिला घर संभालने के साथ–साथ शिक्षा, चिकित्सा, विज्ञान, प्रशासन, व्यापार, राजनीति, कला, खेल और सामाजिक सेवा जैसे अनेक क्षेत्रों में अपनी पहचान बना रही है। यह बदलाव केवल महिलाओं के जीवन में आया परिवर्तन नहीं है, बल्कि पूरे समाज की सोच और संरचना में हो रहे बदलाव का संकेत है।

महिला सशक्तीकरण की सबसे मजबूत नींव शिक्षा है। शिक्षा ने महिलाओं को केवल पढ़ना–लिखना नहीं सिखाया, बल्कि उन्हें अपने अधिकारों, क्षमताओं और संभावनाओं को पहचानने का अवसर भी दिया है। एक शिक्षित महिला अपने जीवन से जुड़े निर्णय अधिक जागरूकता के साथ ले सकती है। वह परिवार के स्वास्थ्य, बच्चों की शिक्षा और भविष्य की योजनाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जब एक लड़की शिक्षित होती है, तो उसका लाभ केवल उसे नहीं, बल्कि पूरे परिवार और आने वाली पीढ़ियों को मिलता है।

आज अनेक लड़कियाँ उच्च शिक्षा प्राप्त कर विभिन्न क्षेत्रों में आगे बढ़ रही हैं। ग्रामीण क्षेत्रों में भी शिक्षा के प्रति जागरूकता बढ़ी है। हालांकि आर्थिक कठिनाइयाँ, सामाजिक रूढ़ियाँ और सुरक्षा संबंधी चिंताएँ अब भी कई लड़कियों की शिक्षा में बाधा बनती हैं। इसलिए महिला शिक्षा को केवल व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं, बल्कि सामाजिक विकास की अनिवार्य शर्त के रूप में देखना चाहिए।

महिला के जीवन में आर्थिक आत्मनिर्भरता का भी विशेष महत्व है। जब महिला अपनी मेहनत और योग्यता से आय अर्जित करती है, तो उसके भीतर आत्मविश्वास बढ़ता है और परिवार में उसकी भूमिका मजबूत होती है। आज महिलाएँ नौकरी के साथ–साथ छोटे व्यवसाय, हस्तशिल्प, कृषि, ऑनलाइन कार्य और स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से आर्थिक गतिविधियों में भाग ले रही हैं। अनेक महिलाएँ घर से व्यवसाय शुरू करके परिवार की आय बढ़ा रही हैं और दूसरी महिलाओं के लिए भी अवसर पैदा कर रही हैं।

हालाँकि आत्मनिर्भरता का अर्थ केवल कमाई करना नहीं है। घरेलू कार्यों और परिवार की देखभाल में महिलाओं के योगदान को भी सम्मान दिया जाना चाहिए। घर संभालना और परिवार की देखभाल करना समाज के लिए महत्वपूर्ण श्रम है, जिसे अक्सर उचित महत्व नहीं मिलता।

परिवार और समाज के महत्वपूर्ण निर्णयों में महिलाओं की भागीदारी भी समय के साथ बढ़ी है। विवाह, शिक्षा, रोजगार, बच्चों के भविष्य और आर्थिक योजनाओं जैसे विषयों पर अब महिलाएँ अपनी राय अधिक स्पष्टता से रख रही हैं। सार्वजनिक जीवन में भी उनकी उपस्थिति बढ़ी है। लेकिन वास्तविक सशक्तीकरण तभी संभव है, जब महिला को केवल निर्णयों में शामिल ही न किया जाए, बल्कि उसकी राय को महत्व भी दिया जाए और उसे स्वतंत्र रूप से निर्णय लेने का अवसर मिले।

आज की महिला अनेक भूमिकाएँ एक साथ निभाती है। वह माँ, पत्नी, कर्मचारी, उद्यमी और समाज की जिम्मेदार नागरिक हो सकती है। इन सभी भूमिकाओं के बीच संतुलन बनाना आसान नहीं होता। विशेष रूप से कामकाजी महिलाओं को घर और कार्यालय दोनों जगह जिम्मेदारियाँ निभानी पड़ती हैं। इसलिए महिला सशक्तीकरण का अर्थ केवल महिलाओं को रोजगार देना नहीं, बल्कि परिवार में जिम्मेदारियों का उचित बँटवारा करना भी है। घर के काम और बच्चों की देखभाल परिवार के सभी सदस्यों की साझा जिम्मेदारी होनी चाहिए।

महिला सशक्तीकरण की चर्चा ग्रामीण महिलाओं के बिना अधूरी है। गाँवों में महिलाएँ खेती, पशुपालन, हस्तशिल्प और छोटे व्यवसायों के माध्यम से परिवार तथा ग्रामीण अर्थव्यवस्था में योगदान देती हैं। स्वयं सहायता समूहों ने अनेक महिलाओं को आर्थिक गतिविधियों और सामूहिक नेतृत्व से जोड़ा है। फिर भी शिक्षा, स्वास्थ्य, डिजिटल संसाधनों और बाजार तक पहुँच की कमी जैसी चुनौतियाँ उनके सामने मौजूद हैं। इन बाधाओं को दूर करना पूरे समाज की जिम्मेदारी है।

महिलाओं को शिक्षा और रोजगार के अवसर देने के साथ–साथ उनके सम्मान, सुरक्षा और अधिकारों की रक्षा भी आवश्यक है। उन्हें ऐसा वातावरण मिलना चाहिए, जहाँ वे बिना भय के अपनी बात रख सकें, अपने सपनों को पूरा कर सकें और अपनी प्रतिभा का उपयोग समाज के विकास में कर सकें।

महिला की प्रगति केवल उसकी व्यक्तिगत उपलब्धि नहीं होती। जब एक महिला शिक्षित, आत्मनिर्भर और निर्णय लेने में सक्षम बनती है, तो उसका प्रभाव परिवार, समाज और आने वाली पीढ़ियों तक पहुँचता है। इसलिए महिला सशक्तीकरण को किसी एक दिवस या अभियान तक सीमित न रखकर जीवन का निरंतर सामाजिक संकल्प बनाना चाहिए।

किसी समाज की वास्तविक प्रगति तब होती है, जब उसकी महिलाएँ केवल जिम्मेदारियाँ निभाने तक सीमित न रहें, बल्कि अपने सपनों को पूरा करने और समाज की दिशा तय करने में भी बराबरी से भागीदारी निभाएँ। महिला की उड़ान केवल उसकी अपनी उड़ान नहीं है, बल्कि पूरे समाज के बेहतर भविष्य की संभावना है।

❑❑❑

‘व्यंग्य यात्रा’

‘व्यंग्य यात्रा’ हिंदी साहित्य की एक प्रतिष्ठित त्रैमासिक पत्रिका है, जो मुख्य रूप से व्यंग्य विधा को समर्पित है। व्यंग्य साहित्य के संवर्धन और संरक्षण की एक महत्वपूर्ण कड़ी है। यह पत्रिका समकालीन समाज की सच्चाइयों को व्यंग्य के माध्यम से उजागर करने का प्रभावी मंच है।

संपादक

प्रेम जनमेजय

73, साक्षर अपार्टमेंट्स, ए–3 पश्चिम विहार
नई दिल्ली–110063

मोबाइल : 91.9811154440
ई–मेल–
yatravyangya2004@gmail.com
premjanmejai@gmail.com

प्रबंध सहयोग
राम विलास शास्त्री
मोबाइल : 9911077754, 8920111592

क्या आप ‘आसरा मुक्तांगन’ परिवार में शामिल होना चाहते हैं?

‘आसरा मुक्तांगन’ की सदस्यता स्वीकार कर आप इस परिवार के सदस्य बन सकते हैं।

(चेक ड्राफ्ट ‘आसरा मुक्तांगन’ के नाम से ही देय होंगे)
बैंक का नाम– Bank of India (Mumbai)
Ac No. : 030120110000055
IFSC : BKID0000301

‘आसरा मुक्तांगन’

पोस्ट बैग नं.–1, कलवा, ठाणे–400605 महाराष्ट्र
Email :Aasaramuktangan@gmail.com
Mobile : 8108400605 / 9029784346

SCAN & PAY

boim-030151290055@boi

‘आसरा मुक्तांगन’ के मानद संरक्षण एवं सहयोग हेतु क्यू.आर. कोड स्कैन करें और अपनी जानकारी 9152925759 पर भेज दें ताकि ‘ई–पत्रिका’ आपको समय पर भेज सकें।

कुसुम मानव

मन स्वस्थ तो जीवन स्वस्थ

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के संदर्भ में तनाव, अकेलापन, चिंता और सकारात्मक जीवन की ओर बढ़ते कदम

स्वास्थ्य का अर्थ केवल शारीरिक रूप से रोगमुक्त होना नहीं है। वास्तविक स्वास्थ्य तब प्राप्त होता है, जब हमारा शरीर स्वस्थ होने के साथ–साथ मन भी शांत, संतुलित और प्रसन्न हो। आज की तेज रफ्तार जिंदगी में हम अपने शारीरिक स्वास्थ्य पर तो ध्यान देने लगे हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य को अक्सर नजरअंदाज कर देते हैं। हम थकान, तनाव, चिंता और बेचैनी को जीवन का सामान्य हिस्सा मानकर चुपचाप सहते रहते हैं। यही कारण है कि आधुनिक सुविधाओं से भरपूर जीवन के बावजूद अनेक लोग भीतर से परेशान और अकेलापन महसूस कर रहे हैं।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस हमें यह याद दिलाता है कि मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। मन की स्थिति का प्रभाव हमारे विचारों, व्यवहार, रिश्तों और दैनिक जीवन पर पड़ता है। यदि मन लगातार तनाव में रहे, तो उसका असर नींद, भूख, कार्यक्षमता और शरीर के स्वास्थ्य पर भी दिखाई दे सकता है। इसलिए स्वस्थ जीवन के लिए मन की देखभाल करना हमारी प्राथमिकता होनी चाहिए।

आज तनाव हमारे जीवन का एक आम अनुभव बन चुका है। नौकरी का दबाव, आर्थिक चिंताएँ, पढ़ाई की प्रतिस्पर्धा, पारिवारिक जिम्मेदारियाँ और भविष्य की अनिश्चितता लोगों को लगातार प्रभावित करती हैं। कई बार व्यक्ति अपनी परेशानियों को किसी के साथ साझा नहीं कर पाता। वह बाहर से सामान्य दिखाई देता है, लेकिन भीतर ही भीतर चिंता और मानसिक थकान से जूझ रहा होता है। समस्या तब और बढ़ जाती है, जब समाज मानसिक परेशानी को कमजोरी समझने लगता है।

हमें यह समझना होगा कि तनाव महसूस करना किसी व्यक्ति की कमजोरी नहीं है। हर इंसान के जीवन में कठिन परिस्थितियाँ आती हैं और कभी–कभी मन का असंतुलित होना स्वाभाविक है। महत्वपूर्ण यह है कि हम अपनी भावनाओं को पहचानें, उन्हें स्वीकार करें और आवश्यकता पड़ने पर सहायता लेने में संकोच न करें।

अकेलापन भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली एक गंभीर स्थिति बनता जा रहा है। आज सोशल मीडिया के माध्यम से हम दुनिया से जुड़े हुए हैं, फिर भी कई लोग भावनात्मक रूप से खुद को अकेला महसूस करते हैं। मित्रों और परिचितों की लंबी सूची होने के बावजूद मन की बात कहने के लिए किसी अपने की कमी महसूस हो सकती है। अकेलेपन से बाहर निकलने के लिए आत्मीय रिश्तों, परिवार के साथ बातचीत और सामाजिक जुड़ाव को महत्व देना आवश्यक है। किसी व्यक्ति की बात ध्यान से सुन लेना और उसके साथ कुछ समय बिताना भी उसके मन को राहत दे सकता है।

मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए जीवनशैली में छोटे–छोटे बदलाव महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं। पर्याप्त नींद, संतुलित भोजन, नियमित शारीरिक गतिविधि और प्रकृति के साथ समय बिताना मन को स्वस्थ रखने में सहायक हो सकते हैं। सुबह की सैर, योग, ध्यान, संगीत, पुस्तक पढ़ना या अपनी रुचि का कोई रचनात्मक कार्य तनाव कम करने में मदद कर सकता है। हर व्यक्ति को अपने लिए कुछ ऐसा समय अवश्य निकालना चाहिए, जिसमें वह काम और जिम्मेदारियों से अलग होकर स्वयं पर ध्यान दे सके।

सकारात्मक जीवन का अर्थ यह नहीं है कि जीवन में कभी दुख, असफलता या परेशानी न आए। सकारात्मक सोच का वास्तविक अर्थ है कठिन परिस्थितियों के बीच भी उम्मीद बनाए रखना और समस्याओं का सामना करने के लिए उचित कदम उठाना। अपनी तुलना लगातार दूसरों से करने के बजाय अपनी प्रगति पर ध्यान देना, छोटी उपलब्धियों का आनंद लेना और गलतियों से सीखना जीवन को अधिक संतुलित बना सकता है।

परिवार और समाज की भूमिका भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में अत्यंत महत्वपूर्ण है। हमें ऐसा वातावरण बनाना चाहिए, जहाँ व्यक्ति अपनी परेशानियों को बिना डर और संकोच के साझा कर सके। बच्चों पर पढ़ाई और सफलता का अनावश्यक दबाव न डाला जाए। बुजुर्गों को अकेला न छोड़ा जाए और युवाओं की चिंताओं को केवल बहाने के रूप में खारिज न किया जाए। किसी की परेशानी सुनना, उसे समझने का प्रयास करना और जरूरत पड़ने पर विशेषज्ञ की सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करना संवेदनशील समाज की पहचान है।

यदि तनाव, उदासी, चिंता, नींद की समस्या या निराशा लंबे समय तक बनी रहे और दैनिक जीवन प्रभावित होने लगे, तो मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ या चिकित्सक से सलाह लेना उचित है। जिस तरह शारीरिक बीमारी के लिए डॉक्टर के पास जाना सामान्य है, उसी तरह मानसिक परेशानी में सहायता लेना भी सामान्य और जिम्मेदार कदम है।

मन को स्वस्थ रखने के लिए हमें अपनी भावनाओं का सम्मान करना होगा। हर समय मजबूत बने रहने का दिखावा करने के बजाय कभी–कभी अपनी थकान स्वीकार करना, विश्राम लेना और दूसरों से मदद माँगना भी जीवन का आवश्यक हिस्सा है। स्वयं के प्रति दयालु होना, अपनी सीमाओं को समझना और जीवन में संतुलन बनाए रखना मानसिक स्वास्थ्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम हैं।

अंततः, स्वस्थ जीवन केवल लंबी उम्र का नाम नहीं, बल्कि ऐसी जिंदगी का नाम है जिसमें मन को शांति, रिश्तों को आत्मीयता और जीवन को उद्देश्य मिले। शरीर की देखभाल के साथ मन की देखभाल भी हमारी जिम्मेदारी है। हमें अपने आसपास के लोगों के मानसिक स्वास्थ्य के प्रति संवेदनशील होना चाहिए और स्वयं भी जरूरत पड़ने पर सहायता लेने में संकोच नहीं करना चाहिए।

क्योंकि जब मन स्वस्थ होता है, तो कठिन रास्तों पर चलने का साहस बढ़ता है, रिश्तों में मिठास आती है और जीवन की छोटी–छोटी खुशियाँ भी अर्थपूर्ण लगने लगती हैं। सचमुच, मन स्वस्थ तो जीवन स्वस्थ।

❑❑❑

श्यामलता गुप्ता

परिधान

"मम्मी अभी तक सुचित्रा नहीं आई। स्वतंत्रता समारोह में क्या गई, वह तो वहीं जाकर बैठ गई," सौरभ ने अपनी मम्मी लता से कहा।

"अरे! आ जाएगी बेटा, अब किसी कार्यक्रम में जाओ, समय तो लगता है। मैं हूँ न तुम्हारी बिटिया की देखभाल करने को।" लता ने सौरभ से कहा।

सौरभ को स्मरण हो आए थे अपने मित्र के शब्द, "महिलाओं को घर से निकलने का बहाना चाहिए, बस फिर क्या है? दुनियादारी से दूर और अपनी दुनिया में मस्त।"

अपने मित्र की बात ध्यान में आते ही वह मम्मी से सुचित्रा की शिकायत करते हुए बोला, "ऐसा क्या मम्मी, उसे ही कार्यक्रम की अध्यक्षता करनी है?"

लता ने उसकी बात का समर्थन करते हुए कहा, "हाँ बेटा, स्वतंत्रता दिवस समारोह में विभिन्न प्रतियोगिताओं में भाग लेने वाली बेटियों को पुरस्कृत करने में उसकी भी सहभागिता रहेगी, ध्वजारोहण होगा, अतिथियों के भाषण भी होंगे, समय तो लगेगा ही।"

"ऐसा क्या वह चीफ गेस्ट है?" सौरभ ने चुटकी लेते हुए कहा।

लता बोली, "अरे बेटा, सुचित्रा चीफ गेस्ट तो नहीं है। लेकिन मुझे बता कर गई है कि समारोह आयोजन की प्रमुख वही है। तो समारोह समापन से पूर्व चले आना शोभनीय थोड़े ही है। फिर तू बता, तुझे क्या चाहिए, मैं बना कर देती हूँ।"

तभी सुचित्रा ने दरवाजे पर दस्तक दी।

"लो आ गई सुचित्रा, शोर मचा रखा है सुचित्रा अभी तक नहीं आई," लता ने सौरभ की ओर देखते हुए कहा।

लता ने जैसे ही गेट खोला, वह सुचित्रा को देख कर हतप्रभ रह गई। उसके सिर पर रंग–बिरंगी पगड़ी बंधी हुई थी। लता ने उसे बाहों में भरकर गले से लगा लिया। "वाह! बहू रानी बहुत सुंदर लग रही है। पहले तो मैं तेरी नजर उतारूँगी। तेरे मनमोहक रूप को देखकर किसी की नजर न लग गई हो।"

सौरभ अब चुप कहाँ रहने वाला था। हँस कर कहने लगा, "भला इसकी किसी की नजर लग सकती है। कौन–सा चौदहवीं का चाँद है, मम्मी ज्यादा सिर पर मत चढ़ाओ।"

सुचित्रा मुस्कराते हुए बोली, "देखो जी, नारी को चाँद कहना या चाँद से तुलना करने में अब कोई दम नहीं है। मेरी तुलना ही करनी है तो गुलाब के सुंदर फूल से करो।"

"रहने दे, रहने दे, यह मुँह और मसूर की दाल। बड़ी आई, गुलाब का फूल बनने वाली," सौरभ ने सुचित्रा से व्यंग्यात्मक भाषा में कहा।

लता ने बीच–बचाव करते हुए कहा, "सौरभ, तू अब चुप कर, मुझे वहाँ के समारोह की बात पूछने दे। पहले तो सुचित्रा यह बता कि तुझे ये शानदार पगड़ी (साफा) क्यों और किसने पहनाया?"

सुचित्रा ने सकुचाते हुए कहा, "मम्मी आज मुझे समारोह का अध्यक्ष बनाया गया था। जो मुख्य अतिथि थे, उन्होंने यह पगड़ी पहना कर मेरा सम्मान किया। उस समय सारा हॉल तालियों से गूँज उठा। मैं तो अभिभूत हो गई। आप सब होते तो कितना खुश होते? मुझसे और मुख्य अतिथि से सभी प्रतियोगी बच्चियों और कुछ समाज सेविकाओं को पुरस्कृत भी कराया गया।"

"यह सुनकर सुचित्रा मुझे बहुत

खुशी हो रही है। गर्व का भी अनुभव कर रही हूँ। लगता है यह आदर—सम्मान तुझे नहीं मुझे ही मिला है।" सुचित्रा का हाथ थाम कर लता ने प्यार जताते हुए कहा।

सुचित्रा ने लता के चरण स्पर्श करते हुए कहा, "मम्मी जी इस सम्मान की सही हकदार तो आप ही हो। आप ही तो मुझे हर समय संस्कारित करती हो और राष्ट्रीय और सामाजिक पर्वों के कार्यक्रमों में सहभागिता के लिए प्रेरित करती हो।"

सौरभ से अब नहीं रहा गया। सुचित्रा को देखते हुए उपहास करते हुए बोला, "एक पगड़ी ही तो बची थी, महिलाओं ने वह भी पहननी शुरू कर दी है और सोचने लगी हैं कि पुरुष बन गई हैं।"

सुचित्रा पलटवार करते हुए सौरभ से बोली, "देखो जी, छोटे मुँह बड़ी बात! सच्चाई तो यह है कि आपका यह कटाक्ष पुरुष मानसिकता की संकीर्णता का प्रतीक है।"

"अब मैंने सच बात कह दी तो तुम्हें बुरा लगा।" सौरभ ने खड़े होते हुए कहा।

सुचित्रा बोली, "सच्चाई तो मैं आपको बताती हूँ, पुरुषों ने विदेशियों की नकल पर पैंट, शर्ट, जींस आदि पहनने शुरू किए...."

सौरभ बीच में ही बात काटते हुए बोला, "तो?"

"तो, यह है कि भारतीय परिधान में तो धोती, कुर्ता, पाजामा, अचकन आदि थे। पुरुषों ने ही सबसे पहले इनका त्याग किया। और हाँ, पुरुषों ने अपनी चोटी तक कटवा डाली। तब कोई चर्चा नहीं," सुचित्रा ने ताना मारते हुए कहा।

"कुछ और कहना है तो वह भी कह ले, मन की

सारी निकाल ले। एक साथ ही जवाब दूँगा," सौरभ तमतमा कर बोला।

लता ने हस्तक्षेप करते हुए कहा, "अब तुम दोनों चुप करो। बहुत हो गया। चल सुचित्रा तू अब कुछ खा–पी ले। गुड़िया तो दूध पीकर आराम से सो रही है।"

सौरभ बोला, "मम्मी आप अभी रुक जाओ, सुचित्रा को अपनी बात पूरी करने दो।"

सुचित्रा ने कहना शुरू कर दिया, "पुरुषों ने चोटी कटवा ली तो कोई बात नहीं, महिलाओं के कटे बाल देखकर नाक–भौं सिकोड़ते हैं। स्त्रियों के बारे में भी तो सोचिए। पैंट कमीज पहनने की तुलना में साड़ी ब्लाउज पहनना ज्यादा समय मांगता है। पारंपरिक परिधान पहनकर उनकी चाल स्वतः ही धीमी पड़ जाती है। पुरुषों के साथ कहीं जाती है तो शोर मचता है, चोटी की चाल से चल रही है। पैरों में क्या मेहंदी लगी है और न जाने क्या–क्या?"

लता मंद–मंद मुस्करा रही थी और दोनों की बातों का आनंद ले रही थी।

सौरभ बोला, "हो गया या और कुछ?"

सुचित्रा ने कहा, "हाँ अभी है। मेरा आपसे और सभी पुरुषों से एक प्रश्न है।"

सौरभ बोला, "हाँ वह भी प्रश्न पूछो, मैं जवाब दूँगा। तुम आज अध्यक्षता करके आई हो या यहाँ भी कर लो।"

सुचित्रा ने संभल कर बैठते हुए कहा, "पारंपरिक लहंगा, घाघरा या साड़ी पहनकर भाग–दौड़ की जा सकती है क्या? क्या सलवार, कमीज या पैंट–कुर्ती महिलाओं के लिए सुविधाजनक नहीं हैं? जबकि इनको पहनकर दैनिक कार्य–व्यवहार सुविधापूर्वक और तेजी से हो सकते हैं। सिर पर पल्लू रखने और घूँघट के आवरण से ही एक घुटन–सी महसूस होती है। क्या आप स्वीकार करते हैं?"

सौरभ हँसते हुए बोला, "हाँ तुम्हारे ये तर्क तो मुझे स्वीकार्य हैं। तभी तो आज देश में कश्मीर से केरल तक महिलाओं ने इस परिधान को अपना लिया है। पुरुषों ने भी इसे मान्यता दे दी है।"

अब लता बोली, "बच्चो! अपनी बातों की तूफान मेल में अब तुरंत ब्रेक लगा दो और मेरी बात सुनो। नारी सौंदर्य की साक्षात मूर्ति है। वह भावनाओं से जितनी कोमल है, उतनी ही दैहिक दृष्टि से कमनीय है। प्राकृतिक आभा से परिपूर्ण स्त्री को हल्का तथा सादा श्रृंगार भी द्विगुणित शोभा प्रदान कर देता है। आज जैसे सुचित्रा ने पगड़ी (साफा) पहनी तो लगा जैसे सारा सौंदर्य इसमें सिमट गया हो।"

सुचित्रा ने सासू माँ की प्यारी सी बातें सुनकर उनके दोनों हाथ अपने हाथों में थाम लिए।

लता ने कहा, "मेरी बात पूरी होने दो बच्चो। मैंने तुम्हारी पीढ़ी से पहले का घूँघट करने का समय भी देखा है और वर्तमान के बदलते हुए उन्मुक्त वातावरण को भी देख रही हूँ। बात पगड़ी या साफा से शुरू हुई थी तो उसी पर समापन करते हुए कहती हूँ कि पगड़ी सिर्फ सजावटी परिधान नहीं है, वह जिम्मेदारी का भी सूचक है। यही कारण है कि अब महिलाओं ने भी बच्चे, परिवार, समाज और राष्ट्र के प्रति अपने उत्तरदायित्व को गहराई से निभाने का संकल्प ले लिया है और बड़ी ही कुशलता से हर क्षेत्र में उस भूमिका का निर्वहन कर रही हैं।"

सुचित्रा और सौरभ मम्मी के समक्ष स्वीकृति की मुद्रा में नतमस्तक हो गए।

❑❑❑

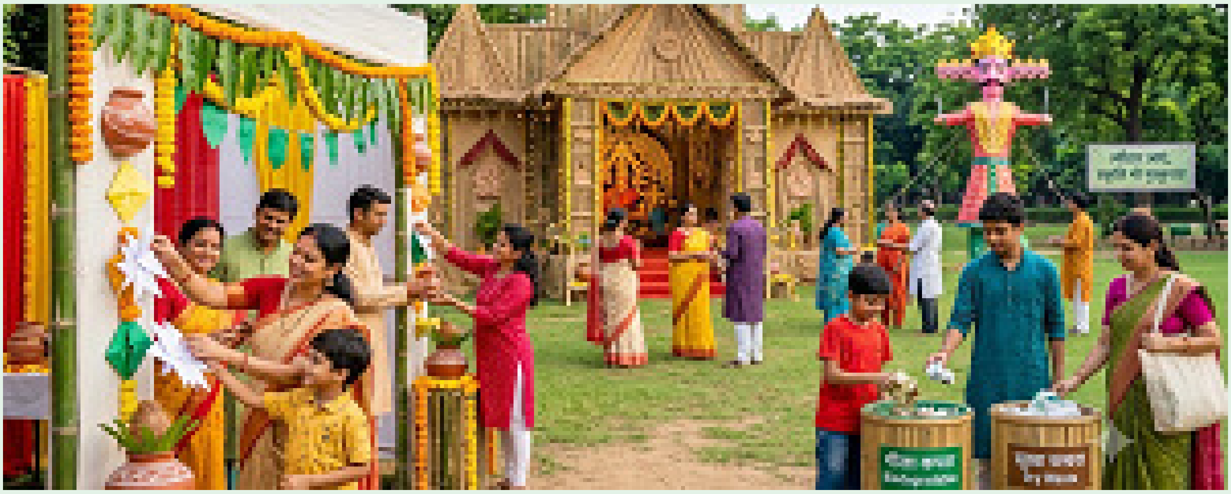
हिन्दी का विकास–

उग्रसेन यादव

पर्यावरण– त्यौहार आएं, प्रकृति भी मुस्कुराए

त्योहार हमारे जीवन में उत्साह, उमंग और नई ऊर्जा लेकर आते हैं। नवरात्रि और दशहरा केवल धार्मिक आस्था के पर्व नहीं हैं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक परंपरा और सामाजिक मेल–जोल का भी हिस्सा हैं। इन दिनों घरों की सफाई होती है, पूजा–पंडाल सजते हैं, बाजारों में रौनक बढ़ती है और लोग एक–दूसरे को शुभकामनाएँ देते हैं। लेकिन उत्सव की इस चमक के बीच हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारी खुशियों का असर प्रकृति पर कैसा पड़ रहा है। त्योहार तभी सच मायने में सुंदर होंगे, जब उनके बाद हमारी धरती भी स्वच्छ और स्वस्थ दिखाई दे।

नवरात्रि के दौरान जगह–जगह पंडाल लगाए जाते हैं और बड़ी संख्या में लोग पूजा–अर्चना के लिए पहुँचते हैं। सजावट में प्लास्टिक, थर्मोकोल और ऐसे सामान का इस्तेमाल किया जाता है, जो बाद में कचरे का रूप ले लेते हैं। पूजा सामग्री, फूल–मालाएँ, प्लास्टिक की थैलियाँ, पानी की बोतलें और खाने–पीने की चीजों के पैकेट भी बड़ी मात्रा में इधर–उधर दिखाई देते हैं। कुछ समय की सुविधा के लिए इस्तेमाल की गई ये वस्तुएँ लंबे समय तक पर्यावरण को नुकसान पहुँचा सकती हैं। इसलिए सजावट और प्रसाद वितरण में कपड़े, कागज, मिट्टी, बाँस तथा अन्य पर्यावरण–अनुकूल



सामग्री को प्राथमिकता देना एक अच्छी पहल है।

त्योहारों के दौरान बढ़ता शोर भी पर्यावरण का एक महत्वपूर्ण प्रश्न है। भक्ति और उत्सव के नाम पर तेज आवाज में संगीत और लाउडस्पीकर चलाने से बुजुर्गों, छोटे बच्चों, बीमार लोगों और पशु–पक्षियों को परेशानी हो सकती है। उत्सव की खुशी दूसरों की परेशानी का कारण न बने, इसका ध्यान रखना हमारी सामाजिक जिम्मेदारी है। निर्धारित समय और उचित ध्वनि स्तर का पालन करके हम उत्सव का आनंद भी ले सकते हैं और दूसरों के अधिकारों का सम्मान भी कर सकते हैं।

दशहरे पर रावण दहन हमारी सांस्कृतिक परंपरा का महत्वपूर्ण हिस्सा है। यह बुराई पर अच्छाई की जीत का संदेश देता है। इस संदेश को पर्यावरण संरक्षण से जोड़ना भी समय की आवश्यकता है। रावण के पुतले और आतिशबाजी से निकलने वाला धुआँ वायु की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है। इसलिए ऐसे आयोजनों में पर्यावरण–अनुकूल सामग्री का इस्तेमाल और आतिशबाजी को सीमित रखना बेहतर विकल्प हो सकता है। बच्चों और युवाओं को भी समझाया जा सकता है कि त्योहार का असली आनंद केवल तेज आवाज और चमक में नहीं, बल्कि मिल– जुलकर खुशियाँ बाँटने में है।

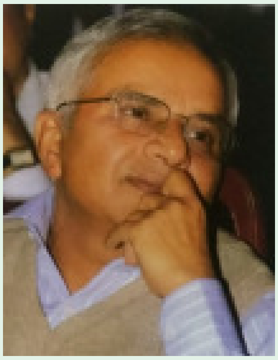
त्योहारों के बाद सफाई की जिम्मेदारी भी उतनी ही महत्वपूर्ण है। पंडालों और सार्वजनिक स्थानों पर कचरा छोड़ देना उत्सव की सुंदरता को समाप्त कर देता है। यदि हर आयोजन समिति अपने कार्यक्रम के साथ स्वच्छता की जिम्मेदारी भी तय करे और गीले–सूखे कचरे को अलग–अलग रखने की व्यवस्था करे, तो स्थिति काफी बेहतर हो सकती है। घरों में भी पूजा के बाद फूलों और जैविक सामग्री को कूड़े में फेंकने के बजाय खाद बनाने या उचित तरीके से निस्तारित करने की आदत विकसित की जा सकती है।

असल में पर्यावरण संरक्षण कोई अलग अभियान नहीं, बल्कि हमारी रोजमर्रा की जीवनशैली का हिस्सा होना चाहिए। त्योहार हमें मिलकर खुशी मनाना सिखाते हैं, तो क्यों न इस बार हम प्रकृति के साथ भी त्योहार मनाएँ? कम प्लास्टिक, कम कचरा, नियंत्रित शोर, स्वच्छ सार्वजनिक स्थान और पर्यावरण– अनुकूल सजावट– ये छोटे–छोटे प्रयास बड़े बदलाव की शुरुआत बन सकते हैं।

नवरात्रि में माँ दुर्गा की आराधना और दशहरे में अच्छाई की विजय का संदेश तभी अधिक सार्थक लगेगा, जब हम अपने आसपास की प्रकृति की भी रक्षा करें। हमारा उत्सव ऐसा हो, जिसमें मनुष्य खुश हो, समाज खुश हो और प्रकृति भी मुस्कुराए। आखिर स्वच्छ हवा, स्वच्छ पानी और हरी–भरी धरती ही आने वाली पीढ़ियों के लिए हमारी सबसे सुंदर विरासत है।

❑❑❑

अध्यात्म–



ह्विषिकेश शरण

भूतपूर्व लोकपाल,
भारतीय सीमा शुल्क, मुंबई

कुशल लेखक

लोकप्रिय वक्ता

बौद्ध साहित्य विशेषज्ञ

बुद्ध का जीवन एवं शिक्षा

होलिस्टिक मैनेजमेंट सहित

विविध विषयों पर

देश विदेश में व्याख्यान।

एडविन ऑरनल्ड की पुस्तक
'द लाइट ऑफ एशिया'
का हिन्दी अनुवाद।

अभित्थरेथ कल्याणे, पापा चित्तं निवारये।
दन्धं हि करोन्तो पुञ्ञ, पापस्मिं रमती मनो।।

शुभ कर्म करने में विलंब नहीं करना चाहिए और पाप से चित्त को सदा दूर हटाना चाहिए। अगर मनुष्य सत्कर्म करने में मंदी दिखाता है तो सम्भव है उसका मन सत्कर्म से हटकर पापकर्म की ओर प्रेरित हो जाए। अर्थात् सत्कर्म करने में दृढ़ता दिखानी चाहिए। मुझे यह करना चाहिए या नहीं करना चाहिए, दान देना चाहिए या नहीं देना चाहिए– जो इस दुविधारूपी कीचड़ में फँस जाता है; उसकी कमजोरी देखकर लोभरूपी शत्रु उसे चारों ओर से घेर लेते हैं। उसका मन परास्त होकर लोभ की ओर रम जाता है तथा वह पाप करने को प्रेरित हो जाता है।

हिन्दी का कोना–

राम शास्त्री

हिंदी में बदलता डिजिटल संसार

कुछ वर्ष पहले तक हिंदी को लेकर यह चिंता व्यक्त की जाती थी कि इंटरनेट और आधुनिक तकनीक के बढ़ते प्रभाव में हिंदी पीछे छूट सकती है। कंप्यूटर की भाषा अंग्रेजी मानी जाती थी, मोबाइल पर संदेश अंग्रेजी में लिखना सुविधाजनक समझा जाता था और इंटरनेट पर उपलब्ध अधिकांश सामग्री भी अंग्रेजी में ही दिखाई देती थी। लेकिन डिजिटल दुनिया तेजी से बदली है। आज मोबाइल की स्क्रीन पर हिंदी में बातचीत हो रही है, सोशल मीडिया पर हिंदी के वीडियो लाखों लोगों तक पहुँच रहे हैं और कृत्रिम बुद्धिमत्ता हिंदी में सवालों के जवाब दे रही है। तकनीक ने हिंदी के सामने केवल चुनौती नहीं रखी, बल्कि उसके विस्तार के लिए एक नया संसार भी खोल दिया है।

आज किसी व्यक्ति को हिंदी में लिखने के लिए कागज–कलम की आवश्यकता नहीं है। मोबाइल का हिंदी कीबोर्ड खोलिए और अपनी बात लिखना शुरू कर दीजिए। आवाज से बोलकर हिंदी में संदेश लिखे जा सकते हैं। कई मोबाइल और डिजिटल सेवाएँ हिंदी में निर्देश समझती हैं। इसका सबसे बड़ा लाभ उन लोगों को मिला है जो अंग्रेजी की तुलना में हिंदी में अपनी बात अधिक सहजता से व्यक्त करते हैं। तकनीक ने उनके लिए डिजिटल दुनिया का दरवाजा और अधिक खुला कर दिया है।

सोशल मीडिया ने हिंदी के विस्तार को एक नया मंच दिया है। फेसबुक, यूट्यूब, इंस्टाग्राम, व्हाट्सऐप और दूसरे डिजिटल मंचों पर हिंदी में लिखी गई पोस्ट, कविताएँ, कहानियाँ, समाचार, व्यंग्य और विचार बड़ी संख्या में लोगों तक पहुँचते हैं। पहले किसी लेखक या कवि की रचना पाठकों तक पहुँचने के लिए पत्रिका, समाचार–पत्र या पुस्तक का इंतजार करती थी। आज एक मोबाइल फोन से लिखी गई अच्छी रचना कुछ ही मिनटों में हजारों लोगों तक पहुँच सकती है। इस बदलाव ने लेखन और पाठक के बीच की दूरी को काफी कम किया है।

हिंदी का एक नया रूप वीडियो और ऑडियो की दुनिया में भी दिखाई दे रहा है। आज लोग केवल पढ़ना नहीं चाहते, वे सुनना और देखना भी पसंद करते हैं। यही कारण है कि हिंदी की कविताएँ, कहानियाँ, साहित्यिक चर्चाएँ, पुस्तक परिचय, इतिहास, शिक्षा और ज्ञान से जुड़ी सामग्री वीडियो के रूप में तेजी से सामने आ रही है। किसी कवि की कविता को उसकी आवाज, चित्रों और संगीत के साथ प्रस्तुत किया जा सकता है। साहित्य अब केवल पुस्तक के पन्नों तक सीमित नहीं रहा; वह मोबाइल की स्क्रीन पर भी जीवंत दिखाई दे रहा है।

इस परिवर्तन में ''कृत्रिम बुद्धिमत्ता'' की भूमिका भी तेजी से बढ़ रही है। एआई की मदद से हिंदी में लेख तैयार किए जा सकते हैं, किसी कठिन विषय को सरल भाषा में समझा जा सकता है, भाषाओं के बीच अनुवाद किया जा सकता है और लिखे हुए पाठ को अलग–अलग रूपों में प्रस्तुत किया जा सकता है। विद्यार्थी किसी विषय को समझने के लिए हिंदी में प्रश्न पूछ सकते हैं। लेखक अपने विचारों को व्यवस्थित करने में डिजिटल साधनों की सहायता ले सकते हैं। वीडियो बनाने वाले लोग हिंदी में स्क्रिप्ट तैयार कर सकते हैं और आवाज तथा चित्रों से जुड़ी तकनीकों का उपयोग कर सकते हैं।

लेकिन एआई और डिजिटल तकनीक का इस्तेमाल करते समय सावधानी भी जरूरी है। मशीन द्वारा तैयार की गई हर जानकारी सही हो, यह आवश्यक नहीं है।

कभी–कभी शब्दों का अर्थ बदल सकता है, तथ्य गलत हो सकते हैं या भाषा स्वाभाविक नहीं लग सकती। इसलिए हिंदी के डिजिटल भविष्य का अर्थ यह नहीं कि हम सोचने और जाँचने की जिम्मेदारी मशीन को सौंप दें। एआई हमारी सहायता कर सकता है, लेकिन अंतिम निर्णय और तथ्य–जाँच मनुष्य को ही करनी चाहिए। भाषा की सुंदरता केवल सही शब्दों में नहीं, बल्कि सही भाव और संदर्भ में भी होती है।

सोशल मीडिया ने हिंदी को लोकप्रिय बनाने के साथ उसके सामने एक नई चुनौती भी रखी है। मोबाइल पर जल्दी लिखने की आदत के कारण शब्दों को छोटा करना, रोमन लिपि में हिंदी लिखना और वर्तनी की अनदेखी करना आम होता जा रहा है। जैसे कोई व्यक्ति हिंदी बोलता है, लेकिन उसे अंग्रेजी के अक्षरों में लिखता है। यह सुविधा बातचीत को आसान जरूर बनाती है, लेकिन देवनागरी में हिंदी लिखने की आदत को कमजोर भी कर सकती है। इसलिए डिजिटल दुनिया में हिंदी का विस्तार केवल हिंदी बोलने तक सीमित न रहे, बल्कि अच्छी और सही हिंदी पढ़ने की आदत भी बनी रहे।

आज हिंदी के सामने अवसर पहले से कहीं अधिक हैं। भारत के अलावा दुनिया के अनेक हिस्सों में रहने वाले हिंदी भाषी लोग इंटरनेट के माध्यम से अपनी भाषा और संस्कृति से जुड़े हुए हैं। विदेश में बैठा कोई व्यक्ति हिंदी की कविता सुन सकता है, भारत की कोई पुस्तक ऑनलाइन पढ़ सकता है या किसी साहित्यिक कार्यक्रम का वीडियो देख सकता है। डिजिटल माध्यम ने दूरी को कम किया है और हिंदी को भौगोलिक सीमाओं से बाहर पहुँचाने का काम किया है।

युवाओं की भूमिका इस बदलाव में सबसे महत्वपूर्ण है। जिस पीढ़ी के हाथ में मोबाइल है, उसी के हाथ में हिंदी के डिजिटल भविष्य की दिशा भी है। यदि युवा हिंदी में अच्छे वीडियो बनाएँ, ब्लॉग लिखें, पॉडकास्ट करें, साहित्य पढ़ें, अपनी रचनाएँ साझा करें और तकनीक के साथ हिंदी का रचनात्मक उपयोग करें, तो हिंदी की पहुँच बहुत आगे तक जा सकती है। जरूरी नहीं कि हर युवा लेखक या कवि बने। वह विज्ञान, खेल, शिक्षा, रोजगार, तकनीक, मनोरंजन या किसी भी विषय पर हिंदी में उपयोगी सामग्री तैयार कर सकता है।

व्यवसाय और रोजगार की दुनिया में भी हिंदी के डिजिटल उपयोग की संभावनाएँ बढ़ रही हैं। वेबसाइट, मोबाइल ऐप, ग्राहक सेवा, डिजिटल विज्ञापन, ऑनलाइन शिक्षा और सोशल मीडिया के लिए स्थानीय भाषाओं की सामग्री की आवश्यकता लगातार महसूस की जा रही है। हिंदी जानने वाले युवाओं के लिए लेखन, अनुवाद, कंटेंट निर्माण, वीडियो स्क्रिप्ट, वॉइसओवर और डिजिटल मीडिया जैसे क्षेत्रों में नए अवसर बन रहे हैं।

असल सवाल यह नहीं है कि डिजिटल दुनिया हिंदी को बदल देगी या नहीं। भाषा हमेशा समय के साथ अपना रूप बदलती है। असली सवाल यह है कि हम इस बदलाव को किस तरह अपनाते हैं। हिंदी को तकनीक से दूर रखकर हम उसे मजबूत नहीं कर सकते। आवश्यकता इस बात की है कि हिंदी तकनीक की भाषा बने, लेकिन अपनी आत्मा और स्वाभाविकता को बनाए रखते हुए।

आज मोबाइल हमारे हाथ में है, इंटरनेट हमारे सामने है और एआई हमारे साथ संवाद कर रहा है। ऐसे समय में हिंदी के पास आगे बढ़ने का एक बड़ा अवसर है। जरूरत केवल इतनी है कि हम हिंदी को डिजिटल दुनिया में इस्तेमाल करें, नई तकनीक सीखें और अपनी भाषा को आधुनिक जरूरतों के अनुरूप नए रूप दें।

हिंदी का भविष्य केवल किताबों की अलमारियों में नहीं है। वह मोबाइल की स्क्रीन पर है, सोशल मीडिया की पोस्ट में है, वीडियो की आवाज में है, पॉडकास्ट के संवाद में है और एआई से होने वाली बातचीत में भी है। आने वाले समय की हिंदी वही होगी जो ''परंपरा की जड़ों से जुड़ी हो और तकनीक की दुनिया में आत्मविश्वास के साथ आगे बढ़े।''

यही हिंदी का नया डिजिटल संसार है– जहाँ भाषा केवल पढ़ी नहीं जाती, बल्कि बोली जाती है, सुनी जाती है, देखी जाती है, साझा की जाती है और तकनीक के साथ मिलकर नए अनुभव रचती है।

❑❑❑

पर्यावरण–

अभय भड़ाना

बेटी को अवसर दीजिए, सहानुभूति नहीं

हर वर्ष 11 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है। यह दिन दुनिया भर की बेटियों के अधिकारों, उनकी शिक्षा, सुरक्षा, स्वास्थ्य और समान अवसरों की ओर समाज का ध्यान आकर्षित करने का अवसर है। यह हमें याद दिलाता है कि किसी भी देश का भविष्य तभी उज्ज्वल हो सकता है, जब वहाँ की बेटियाँ सुरक्षित, शिक्षित, आत्मनिर्भर और अपने सपनों को पूरा करने के लिए स्वतंत्र हों।

बेटी के जन्म पर खुशी मनाना हमारी परंपरा का हिस्सा है, लेकिन क्या केवल उसके जन्म पर उत्सव मनाना पर्याप्त है? क्या उसके सपनों को समझना, उसकी इच्छाओं का सम्मान करना और उसे आगे बढ़ने के अवसर देना हमारी जिम्मेदारी नहीं है? समाज में आज भी कई जगह बेटियों को सहानुभूति और संरक्षण तो दिया जाता है, लेकिन निर्णय लेने की स्वतंत्रता और समान अवसर देने में संकोच किया जाता है। हमें इस सोच को बदलना होगा।

बेटी किसी की दया की पात्र नहीं है। वह परिवार, समाज और देश के विकास में बराबर की भागीदार है। उसे किसी विशेष कृपा की नहीं, बल्कि अपने अधिकारों की आवश्यकता है। उसे शिक्षा का अधिकार चाहिए, अपनी पसंद का क्षेत्र चुनने की स्वतंत्रता चाहिए, सुरक्षित वातावरण चाहिए और अपनी मेहनत के आधार पर आगे बढ़ने का अवसर चाहिए। जब हम बेटियों को अवसर देते हैं, तो वास्तव में हम पूरे समाज की प्रगति के रास्ते खोलते हैं।

शिक्षा किसी भी बालिका के जीवन में सबसे महत्वपूर्ण परिवर्तन ला सकती है। शिक्षित बेटी अपने अधिकारों को समझती है, सही और गलत के बीच अंतर कर पाती है तथा अपने भविष्य को लेकर बेहतर निर्णय ले सकती है। शिक्षा उसे केवल नौकरी पाने का माध्यम नहीं देती, बल्कि आत्मविश्वास, विचारशीलता और आत्मनिर्भरता का आधार भी प्रदान करती है।

फिर भी अनेक परिवारों में बेटियों की शिक्षा को लेकर आज भी भेदभाव दिखाई देता है। कहीं बेटे की पढ़ाई को प्राथमिकता दी जाती है, तो कहीं घरेलू जिम्मेदारियों के कारण बेटियों की शिक्षा बीच में ही रुक जाती है। कुछ परिवारों में यह मान लिया जाता है कि लड़की को आगे चलकर घर संभालना है, इसलिए उसकी उच्च शिक्षा पर खर्च करना आवश्यक नहीं। ऐसी सोच न केवल बेटी के सपनों को सीमित करती है, बल्कि समाज की संभावनाओं को भी छोटा कर देती है।

हर बेटी को अपनी रुचि और क्षमता के अनुसार आगे बढ़ने का अवसर मिलना चाहिए। वह डॉक्टर बनना चाहती है या शिक्षक, वैज्ञानिक बनना चाहती है या कलाकार, खिलाड़ी बनना चाहती है या उद्यमीकृउसके सपनों को सुनना और समझना जरूरी है। माता–पिता का मार्गदर्शन महत्वपूर्ण है, लेकिन मार्गदर्शन और निर्णय थोपने में अंतर होता है। बेटी को अपने जीवन के फैसलों में सहभागी बनाना उसके आत्मविश्वास को मजबूत करता है।

आत्मविश्वास किसी भी बालिका की सबसे बड़ी ताकतों में से एक है। जब घर में उसकी बात सुनी जाती है, उसके प्रश्नों का सम्मान किया जाता है और उसकी उपलब्धियों को प्रोत्साहन मिलता है, तब वह स्वयं पर विश्वास करना सीखती है। इसके विपरीत, बार–बार उसकी तुलना दूसरों से करना, उसकी बात को महत्व न

देना या केवल उसकी कमियों पर ध्यान केंद्रित करना उसके आत्मविश्वास को कमजोर कर सकता है।

बेटियों को यह सिखाना जरूरी है कि वे अपनी बात स्पष्ट रूप से कह सकती हैं, अन्याय का विरोध कर सकती हैं और अपने अधिकारों के लिए आवाज उठा सकती हैं। इसके लिए परिवार का सहयोग और विद्यालय का वातावरण दोनों महत्वपूर्ण हैं। खेल, वाद–विवाद, सांस्कृतिक गतिविधियाँ, विज्ञान प्रयोग और नेतृत्व के अवसर बालिकाओं के व्यक्तित्व को निखारने में सहायक हो सकते हैं।

सुरक्षा भी बालिकाओं के विकास का अनिवार्य आधार है। कोई भी बेटी तभी स्वतंत्र होकर पढ़ सकती है, खेल सकती है और अपने सपनों का पीछा कर सकती है, जब उसे सुरक्षित वातावरण मिले। सुरक्षा का अर्थ केवल घर से बाहर उसकी निगरानी करना नहीं है। इसका अर्थ है ऐसा समाज बनाना, जहाँ लड़कियों के साथ सम्मानजनक व्यवहार हो, उनकी सहमति और सीमाओं का सम्मान किया जाए तथा किसी भी प्रकार के उत्पीड़न के विरुद्ध समय पर कार्रवाई हो।

परिवारों को बेटियों को डर के वातावरण में पालने के बजाय जागरूक और सक्षम बनाना चाहिए। उन्हें अच्छे और बुरे स्पर्श की जानकारी, डिजिटल सुरक्षा, आपात स्थिति में सहायता लेने के तरीके तथा अपने अधिकारों के बारे में बताया जाना चाहिए। साथ ही लड़कों को भी बचपन से सम्मान, समानता और जिम्मेदार व्यवहार की शिक्षा मिलनी चाहिए। बालिकाओं की सुरक्षा केवल बेटियों को सावधान करने से नहीं, बल्कि पूरे समाज की सोच बदलने से सुनिश्चित होगी।

समान अवसर का अर्थ यह नहीं कि हर बेटी को एक जैसा जीवन जीना होगा। इसका अर्थ है कि उसके

सामने अवसरों के दरवाजे केवल उसके लिंग के कारण बंद न किए जाएँ। यदि कोई बेटी खेलना चाहती है, तो उसे मैदान मिले। यदि वह तकनीक सीखना चाहती है, तो उसे संसाधन मिलें। यदि वह नेतृत्व करना चाहती है, तो उसे मंच मिले। उसकी क्षमता का मूल्यांकन उसके कौशल और मेहनत से हो, न कि इस आधार पर कि वह लड़की है।

आज अनेक बेटियाँ शिक्षा, विज्ञान, खेल, कला, प्रशासन, व्यापार और सामाजिक सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य कर रही हैं। उनकी उपलब्धियाँ यह साबित करती हैं कि अवसर मिलने पर बेटियाँ किसी भी क्षेत्र में अपनी पहचान बना सकती हैं। लेकिन हमें केवल सफल बेटियों की कहानियाँ सुनकर संतुष्ट नहीं होना चाहिए। हमारा प्रयास यह होना चाहिए कि हर बालिका को अपनी क्षमता विकसित करने का अवसर मिले, चाहे वह शहर में रहती हो या गाँव में, आर्थिक रूप से सक्षम परिवार से आती हो या कठिन परिस्थितियों का सामना कर रही हो।

डिजिटल युग में बालिकाओं के लिए नई संभावनाएँ खुली हैं। ऑनलाइन शिक्षा, डिजिटल कौशल, कंप्यूटर प्रशिक्षण और इंटरनेट के माध्यम से वे ज्ञान के अनेक स्रोतों तक पहुँच सकती हैं। लेकिन डिजिटल दुनिया में सुरक्षा और जिम्मेदार उपयोग की समझ भी उतनी ही आवश्यक है। बेटियों को तकनीक से दूर रखने के बजाय उन्हें सुरक्षित और जागरूक डिजिटल नागरिक बनाना समय की आवश्यकता है।

बालिका दिवस केवल बेटियों को शुभकामनाएँ देने का दिन नहीं है। यह अपने घर, विद्यालय और समाज की सोच पर विचार करने का अवसर है। हमें स्वयं से पूछना चाहिए कि क्या हम बेटियों को अपनी पसंद के निर्णय लेने देते हैं? क्या उनकी शिक्षा को बेटे के बराबर महत्व देते हैं? क्या हम उन्हें अपनी बात कहने का अवसर देते हैं? क्या हम उनके सपनों को उतनी ही गंभीरता से लेते हैं, जितनी बेटों के सपनों को?

बेटियों को मजबूत बनाने के लिए केवल भाषण पर्याप्त नहीं हैं। इसके लिए व्यवहार में बदलाव आवश्यक है। घर में काम का समान बँटवारा हो, बेटियों की शिक्षा को प्राथमिकता मिले, उनके प्रश्नों का सम्मान किया जाए और उन्हें आर्थिक तथा सामाजिक रूप से सक्षम बनाने के प्रयास किए जाएँ। छोटी–छोटी आदतें ही बड़े बदलाव की नींव रखती हैं।

आसरा मुक्तांगन फाउंडेशन जैसी सामाजिक संस्थाएँ भी बालिकाओं की शिक्षा, जागरूकता और सामाजिक सशक्तीकरण की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती हैं। जरूरतमंद परिवारों की बेटियों को शैक्षणिक सामग्री उपलब्ध कराना, मार्गदर्शन देना, कौशल विकास से जोड़ना और उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना ऐसे प्रयास हैं, जो उनके भविष्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकते हैं। समाज के प्रत्येक व्यक्ति और संस्था का सहयोग इस दिशा में महत्वपूर्ण है।

हमें यह समझना होगा कि बेटी को अवसर देना केवल उसके जीवन को बदलना नहीं है। एक शिक्षित और आत्मनिर्भर बेटी अपने परिवार को मजबूत बनाती है, आने वाली पीढ़ियों को बेहतर संस्कार देती है और समाज के विकास में योगदान करती है। जब एक बेटी आगे बढ़ती है, तो उसके साथ अनेक दूसरी बेटियों के लिए भी उम्मीद के रास्ते खुलते हैं।

आइए, इस अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस पर हम केवल शुभकामना संदेश साझा न करें, बल्कि एक सार्थक संकल्प लें। हर बेटी को शिक्षा मिले, उसकी आवाज सुनी जाए, उसकी सुरक्षा सुनिश्चित हो और उसके सपनों को सम्मान मिले। उसे कमजोर समझकर सहानुभूति देने के बजाय उसकी क्षमता पर विश्वास करें और आगे बढ़ने का अवसर दें।

क्योंकि बेटियाँ किसी की कृपा से नहीं, अपने अधिकार और अपनी प्रतिभा के बल पर आगे बढ़ने की हकदार हैं।

बेटी को सहानुभूति नहीं, समानता दीजिए।
सिर्फ सुरक्षा नहीं, स्वतंत्रता दीजिए।
सिर्फ सपने देखने की अनुमति नहीं,
उन्हें पूरा करने का अवसर दीजिए।

❑❑❑

कविता– समाज और संवेदना

पवित्रा सावंत

माँ

माँ के आँचल में छिपकर,
हर डर छोटा लगता है,
उसकी मीठी–सी आवाज़ में
हर दुख अपना लगता है।

खुद धूप में चलती रहती,
हमें छाँव देती है,
माँ अपने हिस्से की खुशियाँ
बच्चों को दे देती है।

माँ केवल एक रिश्ता नहीं,
ईश्वर का उपहार है,
उसके चरणों में ही जैसे
पूरा संसार है।

बेटी

बेटी घर की रौनक है,
बेटी घर की शान,
उसके आने से खिल उठता
सूना–सा मकान।
वह सपनों को पंख लगाकर
आसमान छू सकती है,
मुश्किल राहों पर भी हँसकर
आगे बढ़ सकती है।

बेटी को अवसर दे देना,
उसकी राह न रोकना,
उसके छोटे–छोटे सपनों को
कभी नहीं तुम टोकना।

बुजुर्ग

जिन हाथों ने थामा हमको,
जब हम चलना सीख रहे थे,
आज वही हाथ सहारे को
चुपचाप किसी को देख रहे हैं।

जिन आँखों में सपने थे
हमारे बेहतर कल के,
उन आँखों में आज समय की
परछाईं है ढलते पल की।

उनके अनुभव की छाँव मिले तो
राह सरल हो जाती है,
बुजुर्गों की एक दुआ से
जिंदगी सँवर जाती है।

मजदूर

ईंट उठाकर, धूप सहकर
शहर बनाता है,
अपने घर की टूटी छत में
फिर भी बारिश पाता है।

जिस सड़क पर हम चलते हैं,
उसमें उसका पसीना है,
जिस इमारत में हम रहते हैं,
उसमें उसका सीना है।

मेहनत की इस दुनिया में
उसका भी सम्मान हो,
जिसके श्रम से देश बने,
उसके जीवन में मुस्कान हो।

प्रकृति

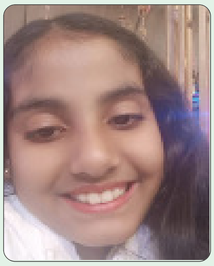
पेड़ों ने हमको साँसें दीं,
नदियों ने जलधार,
धरती माँ ने गोद में रखकर
दिया हमें संसार।

फिर क्यों हम उसकी गोद में
कचरा रोज़ गिराते हैं?
अपने ही जीवन की साँसों को
क्यों जहरीला बनाते हैं?

आओ मिलकर पेड़ लगाएँ,
नदियों को स्वच्छ बनाएँ,
प्रकृति बचेगी, हम बचेंगे,
आने वाला कल सजाएँ।

❑❑❑

कविता–



दीक्षा

शक्ति पूजा

नौ दिन माँ की भक्ति में,
मन अपना उजियारा करें,
भीतर के हर अँधियारे को
मिलकर आज किनारा करें।

माँ दुर्गा की शक्ति लेकर
डर को दूर भगाएँ हम,
सत्य–धर्म की राह पकड़कर
नया सवेरा लाएँ हम।

जब दशहरे का दिन आए,
रावण का पुतला जल जाए,
साथ हमारे मन का रावण
अहंकार भी राख हो जाए।

क्रोध जले और लोभ जले,
झूठ–कपट सब दूर रहें,
मन में प्रेम, वचन में सच्चाई,
जीवन में सद्भाव रहें।

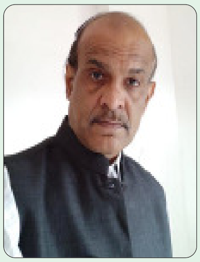
नवरात्रि केवल पूजा न हो,
शक्ति का संकल्प बने,
दशहरा केवल उत्सव न हो,
जीवन का विकल्प बने।

बुराई चाहे कितनी बढ़े,
सच्चाई हार नहीं सकती,
दीप जले जब मन के भीतर,
रात अँधेरी रह नहीं सकती।

आओ इस दशहरे पर हम
एक नया संकल्प करें,
अपने भीतर राम जगाएँ,
और समाज में प्रेम भरें।

❑❑❑

कविता–



नवीन कुमार पंचौली

धरती माँ

कभी हरी–भरी थी धरती,
हरियाली का श्रृंगार था,
नदियों में निर्मल जल बहता,
आकाश खुला, संसार था।

पेड़ों की ठंडी छाँव तले
पंछी गीत सुनाते थे,
फूलों की खुशबू लेकर
भँवरे दूर तक जाते थे।

अब जंगल कटते जाते हैं,
सूनी होती जाती राह,
कंक्रीट के जंगल बढ़ते,
छिनती जाती पेड़ों की छाँव।

नदियाँ पूछ रही हैं हमसेकृ
क्यों मेरा जल मैला है?
किसने मेरी गोद में आकर
कचरे का अंबार डाला है?

हवा कभी जीवन देती थी,
अब धुआँ लिए चलती है,
शहरों की हर साँस आजकल
जैसे बोझ बनी लगती है।

धरती माँ चुपचाप सह रही
मानव की हर मनमानी,
कहीं सूखा, कहीं बाढ़ है,
कहीं प्यासे खेत–किसानी।

हमने सुविधा के नाम पर
कितना कुछ उजाड़ दिया,
अपने ही घर की दीवारों में
प्रकृति को लाचार किया।

फिर भी धरती हार नहीं मानती,
फिर भी देती जीवन–दान,
एक बीज को मिट्टी देकर
बना देती है पूरा वन।

आओ फिर से पेड़ लगाएँ,
सूखी धरती को हरियाएँ,
नदियों को निर्मल कर दें,
गंदगी से रिश्ता छुड़ाएँ।

प्लास्टिक का उपयोग घटाएँ,
जल की हर बूँद बचाएँ,
बिजली, पानी और ईंधन को
सोच–समझकर हम अपनाएँ।

त्योहारों की खुशियाँ ऐसी हों,
प्रकृति भी मुस्कुराए,
कम कचरा हो, कम शोर हो,
आकाश स्वच्छ हो जाए।

बच्चों को हम यह सिखलाएँकृ
पेड़ सिर्फ पेड़ नहीं,
इनसे ही साँसें चलती हैं,
इनसे सुंदर कल भी यहीं।

जो नदियाँ हमको जीवन देतीं,
उनका सम्मान करें,
पर्वत, जंगल, खेत और धरती
सबका हम ध्यान करें।

क्यों आने वाली पीढ़ी से
हम उसका हक छीनें?
कैसी धरती छोड़ेंगे उनको,
इस प्रश्न पर आज हम सोचें।

आज अगर हम जाग गए तो
कल फिर खुशहाल होगा,
फिर खेतों में हरियाली होगी,
फिर नीला आकाश होगा।

फिर चिड़िया निर्भय गाएगी,
फिर कोयल गीत सुनाएगी,
फिर बारिश की पहली बूँदें
मिट्टी की खुशबू लाएगी।

धरती कोई वस्तु नहीं है,
यह हम सबका घर है,
इसकी रक्षा करना ही तो
मानव होने का स्वर है।

आओ मिलकर शपथ उठाएँकृ
प्रकृति को न रुलाएँगे,
पेड़ बचाएँ, जल बचाएँ,
धरती को फिर सजाएँगे।

जब तक साँसें चलती रहेंगी,
यह संकल्प हमारा होगाकृ
धरती माँ की गोद में फिर
हर मौसम सुंदर होगा।

❑❑❑

सामाजिक सरोकार–

एक छोटी मदद, किसी का बड़ा सहारा

समाज सेवा हमेशा बड़े आयोजनों, भारी–भरकम अभियानों या बड़ी धनराशि से ही होती है, ऐसा जरूरी नहीं। कई बार किसी जरूरतमंद बच्चे को कॉपियाँ दे देना, किसी बुजुर्ग की दवा ला देना, किसी विद्यार्थी की फीस में सहयोग करना या किसी परेशान व्यक्ति की बात ध्यान से सुन लेना भी उसके जीवन में उम्मीद की एक नई किरण जगा सकता है। मदद का मूल्य उसकी राशि से नहीं, बल्कि उसके पीछे छिपी संवेदना से तय होता है।

हमारे आसपास ऐसे अनेक लोग हैं, जिन्हें आगे बढ़ने के लिए केवल थोड़े–से सहारे की आवश्यकता होती है। कोई बच्चा आर्थिक कठिनाइयों के कारण पढ़ाई छोड़ने की स्थिति में होता है, तो किसी परिवार के सामने रोजमर्रा की जरूरतें पूरी करने की चुनौती होती है। ऐसे समय में किया गया छोटा–सा सहयोग उनके लिए बहुत बड़ा अर्थ रखता है। एक नोटबुक किसी विद्यार्थी के हाथ में केवल कागज के पन्ने नहीं देती, बल्कि उसके सपनों को लिखने का अवसर भी देती है।

''आसरा मुक्तांगन फाउंडेशन'' इसी संवेदनशील सोच के साथ सामाजिक सरोकारों को आगे बढ़ाने का प्रयास कर रहा है। शिक्षा, जरूरतमंदों की सहायता और समाज के वंचित वर्गों तक सहयोग पहुँचाने जैसे कार्य इस बात का उदाहरण हैं कि सेवा भावना जब निरंतर प्रयासों से जुड़ती है, तो उसका प्रभाव दूर तक दिखाई देता है। किसी विद्यालय के बच्चों को शैक्षणिक सामग्री उपलब्ध कराना हो या जरूरतमंद परिवारों तक सहायता पहुँचानी हो, ऐसे प्रयास समाज में विश्वास और सहभागिता को मजबूत करते हैं।

समाज में सकारात्मक बदलाव केवल संस्थाओं की जिम्मेदारी नहीं है। प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता के अनुसार योगदान दे सकता है। कोई अपना समय दे सकता है, कोई ज्ञान बाँट सकता है, कोई उपयोगी वस्तुएँ उपलब्ध करा सकता है और कोई आर्थिक सहायता कर सकता है।

महत्वपूर्ण यह है कि हम अपने आसपास की जरूरतों को पहचानें और मदद के लिए आगे आएँ।

किसी बच्चे को पढ़ने के लिए प्रेरित करना, किसी युवा को कौशल सीखने में सहयोग देना या किसी जरूरतमंद को सम्मानपूर्वक सहायता देनाकृये सभी ऐसे कदम हैं, जिनका प्रभाव लंबे समय तक बना रह सकता है। जब सहायता के साथ आत्मसम्मान और आत्मनिर्भरता का भाव जुड़ता है, तब सेवा वास्तव में सशक्तीकरण का माध्यम बन जाती है।

आज समाज को केवल सहानुभूति जताने वालों की नहीं, बल्कि संवेदना को कर्म में बदलने वालों की आवश्यकता है। छोटी–छोटी मदद मिलकर बड़ी आशा बन सकती है। एक दीपक दूसरे दीपक को रोशन करता है, उसी तरह एक व्यक्ति का सहयोग दूसरे जीवन में उजाला ला सकता है।

आइए, हम अपने भीतर यह संकल्प जगाएँ कि जहाँ भी संभव हो, किसी के काम आएँगे। क्योंकि किसी के जीवन में बदलाव लाने के लिए हमेशा बहुत कुछ होना जरूरी नहीं– कभी–कभी ''एक छोटी मदद ही किसी का बड़ा सहारा बन जाती है।''

❑❑❑

गतिविधियां–

पर्यावरण संरक्षण पर सुधीर क्लासेस विद्यार्थियों का मार्गदर्शन

पालघर। पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से सुधीर क्लासेस, पालघर के विद्यार्थियों के लिए एक विशेष मार्गदर्शन सत्र आयोजित किया गया। इस अवसर पर आसरा मुक्तांगण फाउंडेशन के जनसंपर्क विभाग से जुड़े पर्यावरणवादी श्री प्रकाश काळे ने विद्यार्थियों को पर्यावरण संरक्षण के विभिन्न जानकारी दी।

श्री काळे ने अपने मार्गदर्शन में पेड़–पौधों का महत्व, जल संरक्षण, प्लास्टिक के बढ़ते उपयोग से होने वाले नुकसान, स्वच्छता तथा प्राकृतिक संसाधनों के विवेकपूर्ण उपयोग पर प्रकाश डाला। उन्होंने विद्यार्थियों से आह्वान किया कि पर्यावरण की रक्षा केवल किसी एक संस्था या व्यक्ति की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि समाज के प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। छोटे–छोटे प्रयासों से भी प्रकृति को बचाने की दिशा में महत्वपूर्ण योगदान दिया जा सकता है।

मार्गदर्शन के दौरान विद्यार्थियों ने पर्यावरण से संबंधित विषयों में रुचि दिखाई और उपयोगी जानकारी प्राप्त की। उपस्थित सभी विद्यार्थियों एवं शिक्षकों ने श्री प्रकाश काळे के विचारों की सराहना की। इस अवसर पर व्यक्त विचारों ने उपस्थित जनों को पर्यावरण के प्रति अधिक सजग और जिम्मेदार बनने के लिए प्रेरित किया।

❑❑❑

पर्यावरण संरक्षण को लेकर मान्यवरों की सद्भावना भेंट

पालघर। पिछले दिनों पर्यावरणवादी माननीय श्री प्रकाश काळे जी से उनके पालघर स्थित निवासस्थान पर पर्यावरण संरक्षण एवं सामाजिक सरोकारों से जुड़े विषयों को लेकर सद्भावना भेंट की गई। इस अवसर पर पर्यावरण प्रेमी संस्था के अध्यक्ष श्री बापू परब, वर्तक सर एवं अन्य मान्यवरों के साथ पवित्राय ग्लोबल ट्रेनिंग हब की पवित्रा सावंत तथा आसरा मुक्तांगण फाउंडेशन के श्री मोहन शिरकर उपस्थित रहे।

भेंट के दौरान पर्यावरण संरक्षण, जनजागृति तथा समाज में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए किए जा सकने वाले प्रयासों पर विचार–विमर्श हुआ। उपस्थित सभी मान्यवरों ने प्रकृति के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाने और भावी पीढ़ी को पर्यावरण के प्रति जागरूक बनाने की आवश्यकता पर बल दिया।

इस अवसर पर श्री प्रकाश काळे जी के पर्यावरण संरक्षण के प्रति समर्पण एवं निरंतर प्रयासों की सराहना की गई। यह सद्भावना भेंट सामाजिक सहभागिता, पर्यावरण प्रेम और सामूहिक जिम्मेदारी की भावना को मजबूत करने वाली रही।

❑❑❑

आध्यात्म–

मानवता से ऊपर कोई धर्म नहीं

–सत्गुरु माता सुदीक्षा जी महाराज

युगों–युगों से सन्तों का यही सन्देश रहा है कि अगर हम मानव शरीर में आए हैं तो मानव बन कर जियें। ये जो सांसें मिली हुई हैं ये गिनती की हैं और अनमोल हैं। इन्हें ऐसे ही व्यर्थ नहीं गंवाना है। जीते जी हमने अपनी सांसों ओर जीवन का सदुपयोग करना है। अपने जीवन को मानवीय गुणों पर आधारित रखकर सच में एक इन्सान बनना है। मानवता से ऊपर कोई धर्म नहीं है। जब एक इन्सान में मानवीय मूल्य हैं तो वह इन्सान संसार के लिए एक वरदान का रूप है। हमने अपने जीवन को सन्तों के वचनों पर आधारित रखना है। जब सत्संग में आते हैं तो सत्य का संग होता है और जो अनमोल वचन हमें सुनने को मिलते हैं वो जीने का तरीका सिखा देते हैं। सत्संग में ग्रहण की हुई छोटी–छोटी बातें भी अगर अपनाई जाएं और उनके ऊपर चला जाए तो वाकई इस मन में परिवर्तन आता है और हम अपने आप अच्छाई के मार्ग पर चलने के लिए प्रेरित हो जाते हैं।

हमने अपने दिल में छिपी बुरी चीजें जैसे किसी के लिए नफरत हो, निन्दा करने वाली बात हो या किसी को छोटी दृष्टि से देखने वाली बात हो, मन से निकाल देनी चाहिए। मन में इस तरह का प्रभाव ले आना कि किसी व्यक्ति ने कुछ कठोर वचन कह दिया तो अब हम जीवन भर उस व्यक्ति से बात नहीं करेंगे, ऐसी चीजें हमें और तंगदिल बना देगी जबकि हमें अपने मन को विशाल बनाना है। अगर किसी ने हमारे साथ कुछ अलग व्यवहार किया भी है फिर भी हमने उसके साथ अच्छाई ही करनी हैं। जैसे शेख फरीद जी की वह पंक्तियां हैं–

फरीदा बुरे दा भला कर, गुस्सा मन दा ना हंडाई।

अगर कोई बुरा कर भी रहा है तो उसके साथ भी हमने भला ही करना है। हो सकता है कि ऐसा करना उस समय कठिन लगता हो। मानवीय स्वभाव के कारण अगर किसी ने कुछ गलत बोल दिया तो पलट कर वह इन्सान भी आगे से कुछ कड़वे वचन बोल देता है। उस समय इस परमात्मा को याद करना है। किसी ने अगर कुछ बुरा किया भी है तो भी हमें अपने अन्दर जो अच्छाई है उस पर टिके रहना है, अपने शब्दों से अच्छाई ही प्रकट करनी है।

एक सन्तमति के अनुसार अपने शब्दों को, व्यवहार को, सोच को, उस तरह चलाना है। हमारे मन में कोई क्रोध न जागे और न हमारा मन जले। हमारे शब्दों से किसी दूसरे के मन में वह बात न आए या कुछ ऐसे वचन न निकल जाएं जिससे सामने वाला पूरा दिन वही बात सोच–सोच कर बैठ जाए। हमने तो वही कार्य करना है जो सन्तों ने सिखाया है। किसी को चोट नहीं देनी, किसी को आंसू नहीं देने। हर एक का जो स्वभाव है उसको स्वीकार करना है। चाहे सामने वाले का कितना भी एक अलग स्वभाव है। हमने यही मानना है कि परमात्मा ने कुदरत की रचना इतनी विविधतापूर्ण की है कि कोई भी चीज दूसरी चीज से एकदम समान नहीं होती।

–स.वि. लव्हटे

!! हरि ओम !!

वसुंधरा फाउंडेशन, ठाणे

पंजीकरण संख्या–ई / 2824 / ठाणे / दिनांक 11 / 10 / 2002

ब्रह्मविद्या श्वसन और विचार का अभ्यास है
शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने की कुंजी

- **ब्रह्मविद्या क्या है?**

'ब्रह्मविद्या' योग और दर्शन का एक प्राचीन विज्ञान है। सर्वोच्च परमात्मा को 'ब्रह्म' कहा जाता है। अर्थात् जिसे हम ईश्वर, परमेश्वर, भगवान कहते हैं, उसका ज्ञान 'ब्रह्मविद्या' के नाम से जाना जाता है। 'ब्रह्मविद्या' हमें सिखाती है कि हर इंसान भगवान का अंश है, यानी उसके भीतर दिव्यता छिपी हुई है और यही कारण है कि हर इंसान में सभी कठिनाइयों और समस्याओं पर काबू पाने की शत्ति होती है। 'ब्रह्मविद्या' इस दिव्यता, इस शत्ति को कैसे जागृत किया जाए इसकी निश्चित विधियाँ सिखाती है।

- **ब्रह्मविद्या पाठ्यक्रम में क्या पढ़ाया जाता है?**

ब्रह्मविद्या पाठ्यक्रम सही श्वसन और सही सोच पर जोर देता है। वैकल्पिक रूप से, यह सांस और विचार का अभ्यास है, जिस पर संपूर्ण मानव जीवन आधरित है। सांस और विचार के बिना, जीवन का विचार ही असंभव है। क्योंकि इन दोनों चीजों का इस्तेमाल हम जन्म से ही अनजाने में करते आ रहे हैं। लेकिन किसी ने हमें यह नहीं सिखाया कि इसका उपयोग कैसे किया जाए। कोई भी स्कूल सही साँस लेना और सही सोच नहीं सिखाता। हैरानी की बात यह है कि औसत व्यक्ति अपने फेफड़ों की क्षमता का केवल 10 प्रतिशत ही उपयोग करता है। परिणामस्वरूप, परिवेशी वायु से थोड़ी मात्रा में श्वसन वायु अंदर ली जाती है। फेफड़ों की क्षमता का कम उपयोग फेफड़ों की परत को मोटा करने का कारण बनता है। शरीर में प्राणवायु की आपूर्ति कम होने वेफ कारण चलते समय सांस फूलना, सीढ़ियां चढ़ते समय सांस फूलना महसूस होता है। अस्थमा, श्वसन रोग, रत्त शुद्धि न होना आदि अनेक रोगों के लोग शिकार होते हैं।

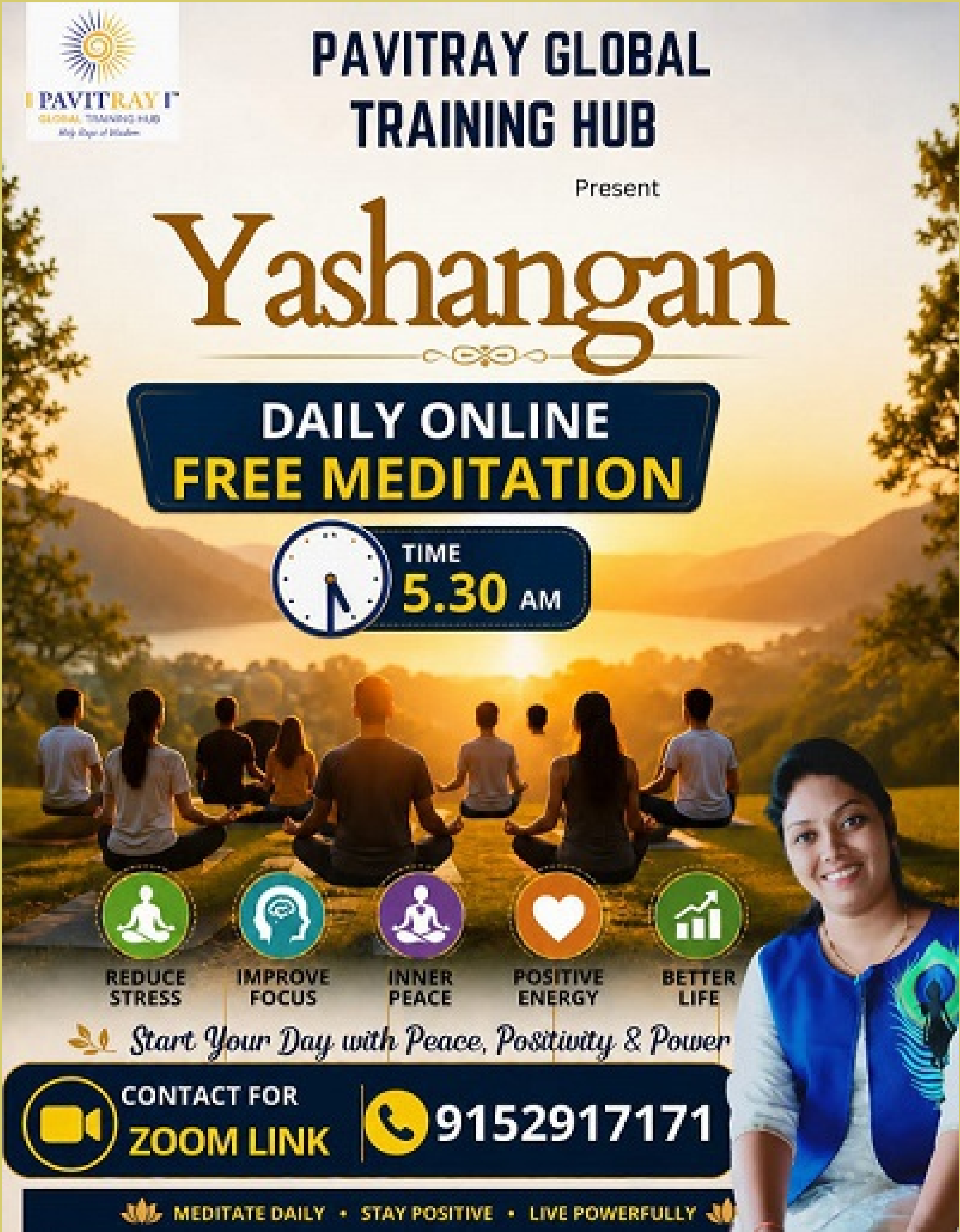
- **ब्रह्मविद्या सीखने के क्या फायदे हैं?**

उन अभ्यासकर्ताओं के अनुभव के आधार पर जिन्होंने इस अनुशासन को सीख है और पिछले कुछ वर्षों में नियमित अभ्यास बनाए रखा है, और अपने स्वयं के शिक्षण अनुभव से, मैं निम्नलिखित लाभों के बारे में कह सकता हूँ।

1. ब्रह्मविद्या अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य की नींव रखती है।
2. इसमें सिखाए गए उचित सांस, प्राणायाम और ध्यान अभ्यास के माध्यम से कई लोगों ने अस्थमा, जोड़ों के दर्द, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, मानसिक कमजोरी और अवसाद जैसी कई बीमारियों पर काबू पाया है।

उपरोक्त फायदों को ध्यान में रखते हुए ब्रह्मविद्या पाठ्यक्रम में प्रवेश लेने का निर्णय लें। आपका जीवन निश्चित रूप से एक नया आनंदमय मोड़ लेगा। आपका जीवन खुशियों से भर जाएगा। जो कोई भी सांस लेता है, पुरुष या महिला, कक्षा में शामिल हो सकता है।

प.पू. साठे गुरुजी उर्फ बालयोगी मुकुंद– संस्थापक वसुंधरा प्रतिष्ठान



PAVITRAY
GLOBAL TRAINING HUB
PAVITRAY GLOBAL
TRAINING HUB
Present
Yashangan
DAILY ONLINE
FREE MEDITATION
TIME
5.30 AM
REDUCE STRESS
IMPROVE FOCUS
INNER PEACE
POSITIVE ENERGY
BETTER LIFE
Start Your Day with Peace, Positivity & Power
CONTACT FOR
ZOOM LINK
9152917171
MEDITATE DAILY • STAY POSITIVE • LIVE POWERFULLY

RNI NO. MAHHIN/2012/45032

स्वत्वाधिकारी, मुद्रक, प्रकाशक महानंदा एम. शिरकर द्वारा अद्वैत प्रिंटिंग प्रेस, 702, ग्रीन सिटी, वर्धा रोड, नागपुर-441108 से मुद्रित एवं मंगल प्रभात, सूर्य नगर, विटावा, ठाणे-400605 से प्रकाशित

ईमेल- aasaramuktangan@gmail.com मोबाइल- 09029784346, 08108400605