भारतीय परम्परा™
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

पहली तूलिका

मासिक साहित्य पत्रिका

वर्ष-५, अंक-५३, दिसम्बर-२०२५

www.bhartiyaparampara.com

भारतीय परम्परा™
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage
वर्ष-५, अंक-५३, दिसम्बर-२०२५

संपादक
प्रीति माहेश्वरी

प्रकाशन स्थल
मुम्बई

डिजाइनिंग टीम
MX CREATIVITY

सोशल कनेक्शन

हमसे जुडने के लिए आइकन पर स्पर्श करें

www.bhartiyaparampara.com

paramparabhartiya@gmail.com

मूल्य

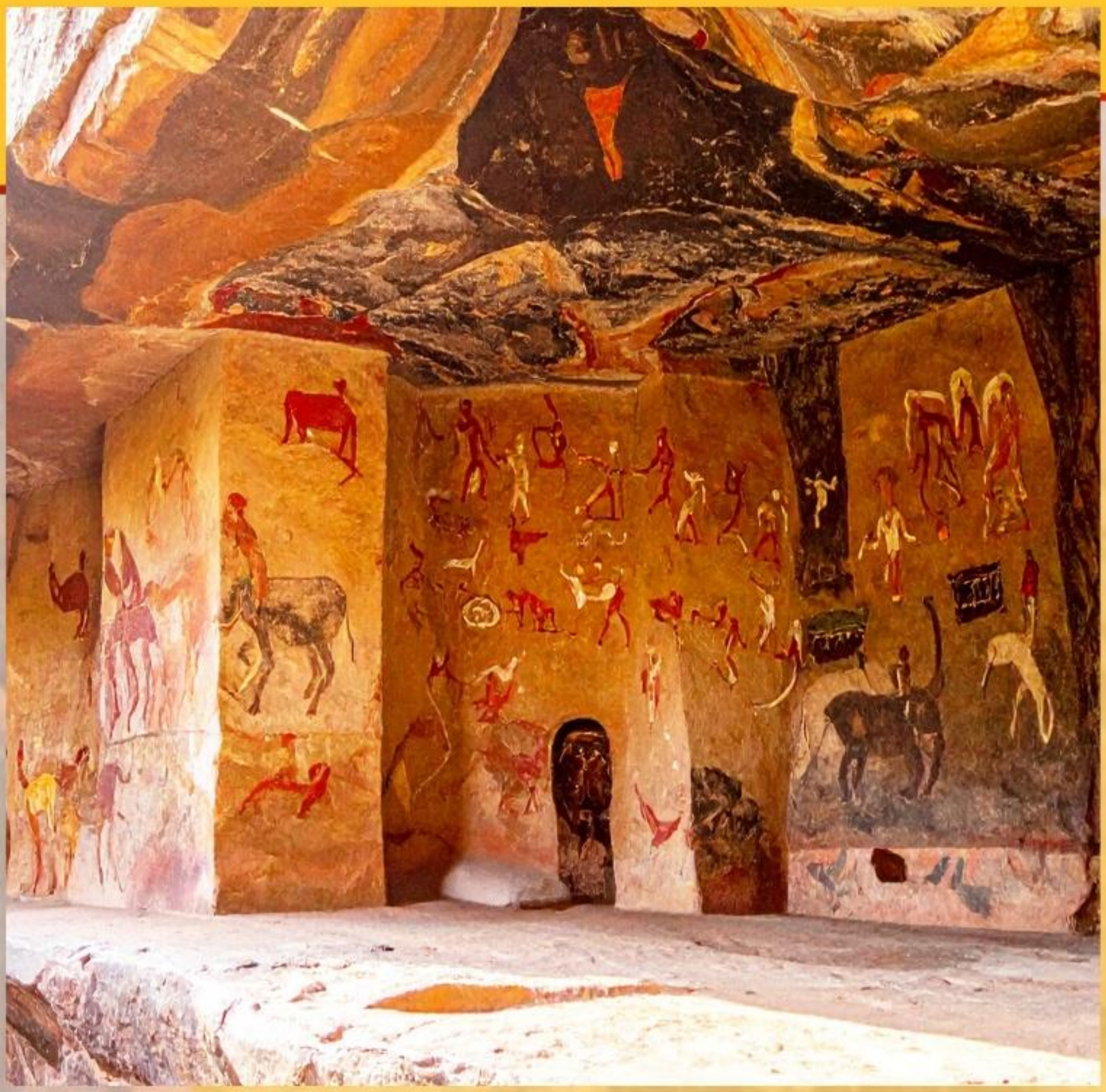
आपका कीमती समय

दिसम्बर २०२५

साका कैलेण्डर-१९४७, विक्रम संवत-२०८२, अयान-दक्षिणायन, ऋतु-हेमन्त

सोम	01 मार्गशीर्ष शु. एकादशी,मोक्षदा एकादशी व्रत, विश्व एड्स दिवस	08 पौष कृ. चतुर्थी	15 पौष कृ. एकादशी, सफला एकादशी व्रत	22 पौष शु. द्वितीया	29 पौष शु. नवमी
मंगल	02 मार्गशीर्ष शु. द्वादशी	09 पौष कृ. पंचमी	16 पौष कृ. द्वादशी	23 पौष शु. तृतीया	30 पौष शु. दशमी/एकादशी, पौष पुत्रदा एकादशी व्रत
बुध	03 मार्गशीर्ष शु. त्रयोदशी, भोम प्रदोष व्रत	10 पौष कृ. षष्ठी	17 पौष कृ. त्रयोदशी, बुध प्रदोष व्रत	24 पौष शु. चतुर्थी	31 पौष शु. द्वादशी
गुरू	04 मार्गशीर्ष शु. चतुर्दशी/पूर्णिमा	11 पौष कृ. सप्तमी	18 पौष कृ. चतुर्दशी, मासिक शिवरात्रि	25 पौष शु. पंचमी	
शुक्र	05 मार्गशीर्ष शु. प्रतिपदा	12 पौष कृ. अष्टमी,मासिक कृष्ण जन्माष्टमी,	19 पौष कृ. अमावस्या	26 पौष शु. षष्ठी, स्कंद षष्ठी	
शनि	06 पौष कृ. द्वितीया	13 पौष कृ. नवमी	20 पौष कृ. अमावस्या	27 पौष शु. सप्तमी, गुरु गोविन्द सिंह जयंती	
रवि	07 पौष कृ. तृतीया,अखुरथ संकष्टी चतुर्थी	14 पौष कृ. दशमी	21 पौष शु. प्रतिपदा, साल का सबसे छोटा दिन	28 पौष शु. अष्टमी	

कृ. - कृष्ण शु. - शुक्ल

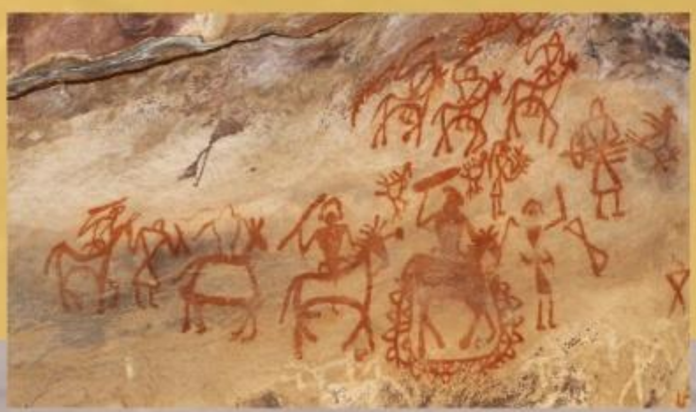


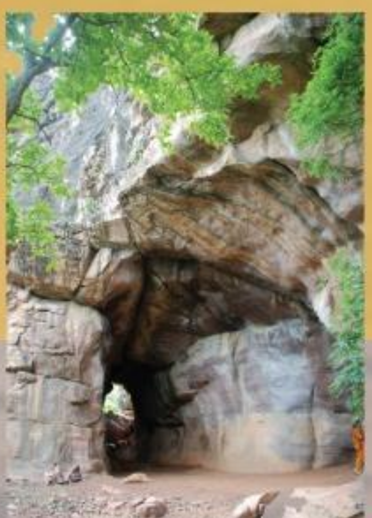
पहली तूलिका, पहली कहानी- प्रागैतिहासिक शैल चित्रों का संसाार

भारत की **शैल चित्रकला** अपने आप में अनूठी है। यह प्रागैतिहासिक काल से ही मानवीय मनो भावों को प्रकट करने का माध्यम रही है। मध्य प्रदेश के भीमबेटका शैलाश्रयों से लेकर महाराष्ट्र, उत्तराखंड और तेलंगाना तक, यह शैल चित्रकला हमें हजाारों वर्ष पुरानी मानव सभ्यता की कहानियाँ सुनाती है। इनमें से **मध्य प्रदेश के रायसेन जिले में स्थित भीमबेटका शैलाश्रयों को वर्ष 2003 में यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल** घोषित किया गया था। **यहाँ पर 700 से अधिक शैलाश्रय हैं, जिनमें से 400 से अधिक पर चित्रकारी की हुई है।** यहाँ से प्राप्त **चित्रकला मध्य-पाषाण काल से लेकर ऐतिहासिक काल तक** की है, जो दर्शाती है कि **मानव समाज किस प्रकार शिकारी जीवन से कृषक और फिर योद्धा समाज की ओर क्रमिक रूप से बढ़ा।**

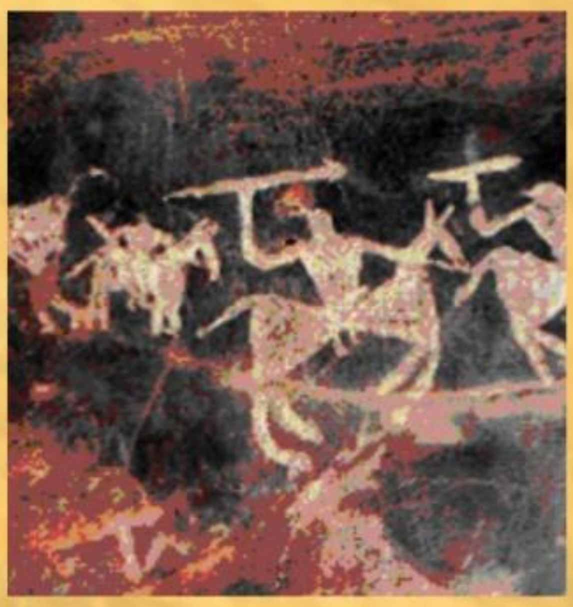
भीमबेटका की सबसे पुरानी शैल चित्रकारियाँ लगभग 10,000 वर्ष पुरानी हैं। इन्हें तीन मुख्य रंगों—लाल, सफेद और हरे रंग से बनाया गया है। यहाँ के प्रारंभिक चित्रों में हाथी, हिरण, बैल इत्यादि बड़े जानवरों और शिकार के दृश्य हैं। बाद के चित्रों में नृत्य, उत्सव, सामाजिक समारोह, गर्भवती महिलाएँ, चावल बीनने वाले लोग आदि चित्रित हैं, जो समााज के विकास क्रम को दर्शाते हैं।

भीमबेटका के शैलाश्रयों की खोज 1957 में पुरातत्ववेत्ता विष्णु श्रीधर वाकणकर ने की थी। इन चित्रों को अँगुलियों लकड़ी की टहनी, ब्रश या मुँह से फूँककर बनाया गया प्रतीत होता है। भीमबेटका के अलावा **उत्तराखंड के अल्मोड़ा जिले में सुयाल नदी के तट पर स्थित लखुडियार शैलाश्रय** से भी प्रागैतिहासिक काल के चित्र मिले हैं। यहाँ के चित्र मुख्य रूप से सफेद, काले और लाल रंगों से बने हैं। यहाँ के चित्रों में सबसे आकर्षक एक सामूहिक नृत्य का चित्र है। अन्य चित्रों में एक लंबे थूथन वाला जानवर, एक लोमड़ी और कई रंग वाली छिपकली प्रमुख है। यहाँ की एक और विशेषता यह है कि यहाँ मानवीय आकृतियों को छड़ी के रूप में दिखाया गया है।





सामूहिक शिकार का दृश्य लखुडियार की शैल चित्रकारी में लोगों के समूह का दृश्य-



ये चित्र क्यों महत्वपूर्ण हैं?

शैल चित्रों के माध्यम से हम इन चित्रों को बनाने वाले आदिमानव समुदायों की सभ्यता के बारे में जान पाते हैं। इसके साथ ही इन चित्रों में उस काल के मानव की धार्मिक, सामाजिक और सांस्कृतिक गतिविधियों की झलकियाँ भी मिलती है। अत: हम कह सकते हैं कि भारत की **शैल चित्रकला सिर्फ दीवारों पर रंगों का चित्रांकन ही नहीं है, अपितु यह एक इतिहास है**, जो मौन होकर भी बोलता है। **हमें अपनी इन धरोहरों की न सिर्फ सराहना करनी चाहिए, अपितु इनको सहेजना भी चाहिए।**

इतिहास के विभिन्न पड़ाव -

प्रागैतिहासिक काल या पाषाण काल- मानव इतिहास का वह प्राचीनतम कालखंड, जिसके अध्ययन के मात्र पुरातात्विक स्रोत उपलब्ध हैं, प्रागैतिहासिक काल अर्थात इतिहास से पहले का काल कहलाता है।

आद्य ऐतिहासिक काल- इतिहास का वह कालखंड, जिसके अध्ययन के पुरातात्विक स्रोतों के अलावा लिखित स्रोत भी उपलब्ध हैं, लेकिन वे अब तक भी पढ़े नहीं जा सके हैं, जैसे, भारत में सिंधु-सरस्वती सभ्यता का कालखंड।

ऐतिहासिक काल- इतिहास का वह कालखंड, जिसके अध्ययन के पुरातात्विक और पढ़े जा सकने वाले लिखित स्रोत भी उपलब्ध हैं। भारत में 600 ईसा पूर्व से ऐतिहासिक कालखंड का प्रारंभ माना जाता है।

- डॉ. दिनेश कुमार गुप्ता जी, सहायक आचार्य, अग्रवाल महिला शिक्षक प्रशिक्षण महाविद्यालय, गंगापुर सिटी (राज.)

भारतीय परम्परा की मासिक ई-पत्रिका

नियमित प्राप्त करने हेतु हमें

सम्पर्क करें!

- व्हाट्सएप और टेलीग्राम पर प्रत्येक माह के प्रारम्भ में **ई-पत्रिका का नया अंक** प्रेषित किया जाता है। यदि किसी कारणवश आपको नया अंक प्राप्त न हुआ हो, तो कृपया हमें सूचित करें।

- ई-पत्रिका प्राप्त करने के लिए दिए गए **नंबर 7303021123** को अपने मोबाइल में सेव करें और **व्हाट्सएप एवं टेलीग्राम ग्रुप** से जुड़ें।

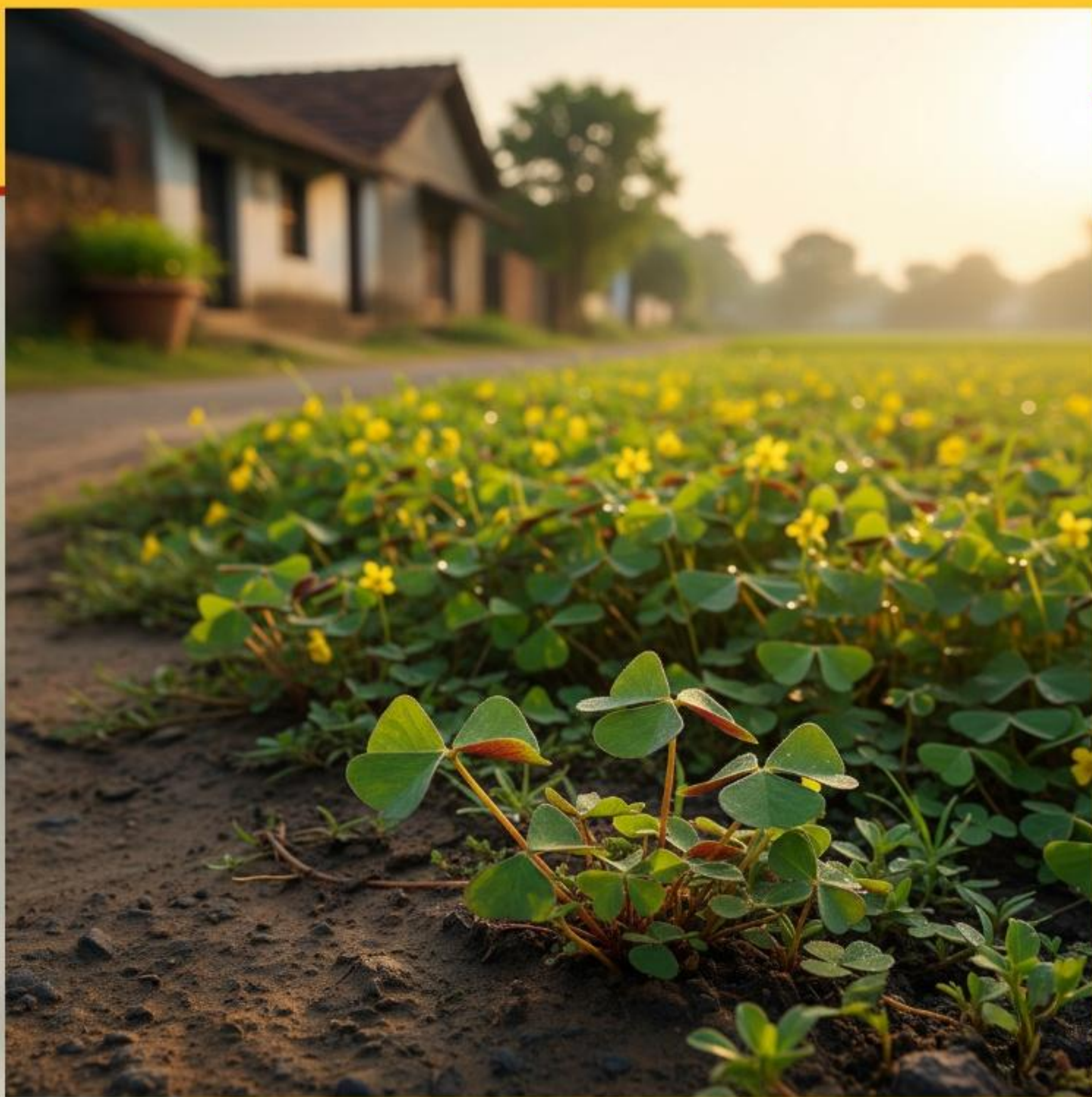
- पत्रिका में जहाँ भी **सोशल मीडिया आइकॉन** दिए गए हैं, उन पर स्पर्श करने से आप सीधे संबंधित लिंक पर पहुँच सकते हैं।

- यदि ई-पत्रिका में कोई **त्रुटि नज़र आए तो कृपया हमें अवगत कराएँ।** साथ ही, यदि पत्रिका आपको पसंद आए तो इसे अपने **परिवार और मित्रों के साथ साझा करें।**

- भारतीय परंपराओं को संरक्षित रखने एवं पत्रिका को और **अधिक सुरुचिपूर्ण** बनाने के लिए **आपके सुझाव और विचार** हमारे लिए अत्यंत मूल्यवान हैं।

- आप अपने क्षेत्र/समुदाय में हो रहे **पारंपरिक आयोजन या विशेष लेख** भी हमें भेज सकते हैं, ताकि उन्हें आगामी अंकों में प्रकाशित किया जा सके।

- पत्रिका को और उपयोगी बनाने के लिए **विषय-वस्तु** पर आपके सुझाव **(जैसे – विशेषांक, लोककथाएँ, परंपरागत पर्व या व्यंजन)** हमें अवश्य लिखें।



आयुर्वेद में चांगेरी घास (Changeri) –

जिसे संस्कृत में **"चांगेरी", "अम्लिका"**, और इसे **"इंडियन सोरेल" या खट्टी-मीठी घास** भी कहते है – यह एक अत्यंत गुणकारी औषधीय पौधा है। इसका वैज्ञानिक नाम "Oxalis corniculata" है। यह छोटी सी दिखने वाली घास शरीर के कई विकारों को संतुलित करने की क्षमता रखती है। यह छोटे, **तीन-पत्तियों वाले पौधे** के रूप में होता है और **इसका स्वाद खट्टा होता है।** इसका उपयोग पाचन संबंधी समस्याओं, बवासीर और मसूड़ों की बीमारियों, फोड़े -फुंसियों जैसे विभिन्न स्वास्थ्य मुद्दों के इलाज के लिए किया जाता है। यह आमतौर पर सड़क के किनारे, खेतों और बागों में पाई जाती है। इसकी तासीर गर्म होती है।

🌿 चांगेरी घास के प्रमुख आयुर्वेदिक लाभ -

चांगेरी को "छोटी लेकिन चमत्कारी जड़ी-बूटी" यूं ही नहीं कहा जाता। इसके प्रमुख लाभ –

1. 🧘 पाचन तंत्र के लिए अमृत समान

- चांगेरी में अम्ल (acidic) और पाचक गुण होते हैं, जो भूख बढ़ाते हैं।
- गैस, कब्ज, पेट फूलना, या अपच जैसी समस्या में इसके रस या चूर्ण का सेवन अत्यंत लाभकारी होता है।
- आयुर्वेद में इसे **"अग्निदीपक"** यानी पाचन अग्नि को प्रज्वलित करने वाला माना गया है।

2. 💪 यकृत (लिवर) को मजबूत बनाती है

- यह लिवर की कार्यक्षमता को सुधारती है और शरीर से विषाक्त तत्व (toxins) निकालने में मदद करती है।
- जॉन्डिस (पीलिया) या भूख न लगने की स्थिति में इसके रस का उपयोग विशेष रूप से किया जाता है।

3. 🦠 एंटीबैक्टीरियल और सूजन-रोधी गुण

- इसके पत्तों में एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं, जो संक्रमण को रोकते हैं।
- त्वचा पर लगाने से हल्के घाव, कीड़े के काटने या जलन में राहत मिलती है।

4. 🩸 रक्तशुद्धि और रोग-प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाना

- चांगेरी का नियमित उपयोग शरीर से विषाक्त पदार्थ निकालकर रक्त शुद्धि में मदद करता है। यह इम्यूनिटी (प्रतिरोधक क्षमता) को प्राकृतिक रूप से बढ़ाता है।

5. ⚖️ वात-पित्त-कफ संतुलन

- आयुर्वेद के अनुसार यह त्रिदोषनाशक है – विशेषकर पित्त और कफ को शांत करती है।
- इससे शरीर में स्फूर्ति और मानसिक स्थिरता आती है।

🌿 उपयोग के पारंपरिक तरीके

रस रूप में: ताजे पत्तों का रस (2–3 चम्मच) दिन में दो बार पानी के साथ ले सकते है।

चूर्ण रूप में: सूखे पत्तों का चूर्ण 1–2 ग्राम सुबह-शाम गुनगुने पानी के साथ ले।

बाहरी उपयोग: पत्तों को पीसकर घाव या जलन वाले स्थान पर लगाने से तुरंत राहत मिलती है।

आपकी शारीरिक प्रकृति (वात–पित्त–कफ) के अनुसार चांगेरी घास का उपयोग कैसे, कितनी मात्रा में और कितने समय तक करना सबसे लाभकारी रहता है।

🌿 1. वात प्रकृति वालों के लिए (Vata Prakriti)

(जिन्हें अक्सर शरीर में दर्द, गैस, कब्ज़, ठंड लगना, नींद की कमी या बेचैनी रहती है)

उपयोग विधि:

- चांगेरी के ताजे पत्तों का रस 2 चम्मच गुनगुने पानी में मिलाकर सुबह खाली पेट लें।
- अगर रस उपलब्ध न हो, तो सूखे पत्तों का चूर्ण 1 ग्राम शहद के साथ ले सकते हैं।

अवधि: 21 दिन लगातार, फिर 1 हफ्ता विराम, और पुनः 21 दिन।

लाभ:

- गैस, जोड़ों का दर्द, पाचन कमजोरी और तनाव में राहत मिलती है।
- शरीर में स्थिरता और मानसिक शांति प्राप्त होती है।

🔥 2. पित्त प्रकृति वालों के लिए (Pitta Prakriti)

(जिन्हें अक्सर जलन, चिड़चिड़ापन, एसिडिटी, पसीना अधिक आना या नींद कम आना होता है)

उपयोग विधि:

- 2 चम्मच चांगेरी रस को 1 गिलास ठंडे पानी या एलोवेरा जूस (30ml) में मिलाकर सुबह नाश्ते से पहले लें।
- सूखे पत्तों का चूर्ण 1 ग्राम मिश्री के साथ ले सकते है।

अवधि: लगातार 30 दिन तक, फिर 15 दिन का अंतर करके दुबारा 30 दिनों तक ले।

लाभ:

- पित्त विकार, एसिडिटी, त्वचा पर लालपन, और चिड़चिड़ेपन में बहुत लाभकारी है।
- लिवर मजबूत होता है और चेहरा पर निखार आता है।

💧 3. कफ प्रकृति वालों के लिए (Kapha Prakriti)

(जिन्हें अक्सर वजन बढ़ना, सुस्ती, खांसी, बलगम या आलस्य की समस्या रहती है)

उपयोग विधि:

- 2 चम्मच चांगेरी रस में 1 चुटकी अदरक का रस या काली मिर्च पाउडर मिलाकर सुबह लें।
- सूखे पत्तों का चूर्ण 1 ग्राम गुनगुने पानी के साथ करें।

अवधि: 40 दिन तक लगातार सेवन करें।

लाभ: पाचन तेज होता है, शरीर हल्का महसूस होता है, और प्रतिरोधक शक्ति बढ़ती है।

⚠️ ध्यान में रखने योग्य बिंदु (सभी प्रकृतियों के लिए)

मात्रा: अत्यधिक मात्रा में सेवन करने से पेट में हल्का खट्टापन या जलन हो सकती है।
समय: इसे केवल सुबह या दोपहर में लें। रात में इसका सेवन न करें।
दूरी: सेवन के कम से कम 30 मिनट बाद तक दूध, चाय या कॉफी न पिएँ।
सावधानी:

- अत्यधिक एसिडिटी होने पर रस की मात्रा आधी रखें।
- गर्भवती महिलाएं और छोटे बच्चे वैद्य की सलाह के बिना सेवन न करें।

चांगेरी वास्तव में “छोटी लेकिन चमत्कारी जड़ी-बूटी” है – जो शरीर को शुद्ध करती है, पाचन को सुधारती है और ऊर्जा देती है।

भारतीय परम्परा™
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

अगर आप अपने
'शब्दों के मोती'
भारतीय परम्परा
की माला में पिरोना
चाहते है तो हमें सम्पर्क करें!

आपका लेख वेबसाइट
पर भी प्रकाशित किया जायेगा

paramparabhartiya@gmail.com

रामचरितमानस एक धार्मिक ग्रंथ ही नहीं, भारतीय जनमानस का भावनात्मक दस्तावेज भी है। **गोस्वामी तुलसीदास ने इसकी रचना** भक्तिभाव से की, परंतु इसमें जीवन के विविध रंग उपस्थित हैं। भक्ति, प्रेम, वीरता, करुणा और कम चर्चित पर उतने ही प्रभावी हास्य और व्यंग्य के प्रसंग भी रामकथा में हैं। गोस्वामी तुलसीदास ने जहाँ एक ओर धर्म का मर्म प्रस्तुत किया, वहीं दूसरी ओर वहीं **दूसरी ओर समाज की कुप्रथाओं, अहंकार, ढोंग** और मिथ्याचार पर चुटीले व्यंग्य भी किए हैं। इसी लिए राम चरित मानस सार्वभौमिक सर्वकालिक ग्रन्थ बन गया है।

नारद जी का अभिमान और रूपवती कन्या का श्राप (बालकाण्ड)

प्रसंग: नारद जी शिवजी के पास जाते हैं और अपनी तपस्या की चर्चा करते हैं। फिर विष्णु से एक रूपवती कन्या से विवाह के लिए वरदान मांगते हैं।

"बिप्र चाल रिसाल बिलग भगति ग्यान बिराग।
निपट निरखि प्रभु मोहबस कीन्हे मृग नयना त्याग।।"

यहाँ तुलसीदास जी ने व्यंग्यात्मक शैली में दिखाया कि ज्ञान-वैराग्य की दुहाई देने वाले नारद मृगनयनी कन्या को देखकर मोहग्रस्त हो जाते हैं। शिवजी मुस्कुराते हैं, विष्णु जी लीला करते हैं और अंततः नारद का अहंकार चूर होता है, यह प्रसंग विनोदपूर्ण ढंग से रचा गया है। जिसकी सुंदर व्याख्या प्रवचनों में रोचक तरीके से की जाती है।

मंथरा की कुरूपता का वर्णन (अयोध्याकाण्ड)

प्रसंग: मंथरा कैकेयी को राम के वनवास के लिए भड़काती है।

"कुबरी कलमुंखी कुटिल कपट गाल भरे।
नीच जाहि गृह बीच भूत बस न धरे।।"

तुलसीदास मंथरा के चरित्र की व्याख्या इस तरह करते हैं कि पाठक मुस्कुराए बिना नहीं रह सकता। मंथरा का कुरूप रूप, कुटिल चाल और उसकी बातों में विष – इनका चित्रण तीव्र व्यंग्यात्मक शैली में हुआ है।

कैकेयी का वरदान मांगने का प्रसंग (अयोध्याकाण्ड)

प्रसंग: कैकेयी जब राजा दशरथ से दो वर मांगती है।

"माँगेउ रामहि बन को जोगु।
भूप भुअंग सम बिछुरत भोगु।।"

तुलसीदास यहाँ व्यंग्य करते हैं कि कैकेयी ने राम जैसे रत्न को वनवास में भेजने का वर माँगा, तो दशरथ की दशा ऐसी हुई जैसे साँप से मणि छिन गई हो। यह शोक का नहीं, व्यंग्य का सम्मिश्रण दृश्य है, कि वरदानों की दुकान में माँग कुछ और हुई और फल कुछ और।

लक्ष्मण का परशुराम से सामना (बालकाण्ड)

प्रसंग: परशुराम जब जनकपुरी में धनुष टूटने से क्रोधित होते हैं।

"लखन कहा सुनु भृगुकुल भूषण। भट भटेश भय बिभूषण।।
कोटिन कोटि कपि केसरी नंदन। समर भाँति करिहहिं समंदन।।"

लक्ष्मण की वाणी में वीर रस के साथ-साथ तीखा व्यंग्य है। वे परशुराम की **'भयंकरता'** का उपहास करते हैं। **'भट भटेश भय बिभूषण'** कहना यानी डराने की जगह डरावना श्रृंगार करने वाले योद्धा, यह एक विलक्षण व्यंग्य वर्णन है। यह प्रसंग राम लीला मंचन में लोग बड़ी रुचि से देखते हैं।

रावण के दरबार में अंगद (लंका काण्ड)

प्रसंग: अंगद रावण के दरबार में राम का संदेश लेकर जाते हैं।

हास्य-व्यंग्य:

"कहहिं सत्य रघुबीर सहाय। जो न देसि सुरपति पद पाई।।
देखउँ रावन बलबीराई। करौं कुमंत्र न कीजै भलाई।।"

अंगद रावण को समझाते हैं कि वह राम से बैर न करे, वरना उसका सर्वनाश होगा। रावण की वीरता को **'कुमंत्र'** कहकर व्यंग्य किया गया है। साथ ही, अंगद द्वारा पैर जमाकर रावण की पूरी सेना को न हिला पाने का दृश्य हास्यपूर्ण है।

शबरी प्रसंग में मीठे-खट्टे बेर (अरण्यकाण्ड)

प्रसंग: शबरी राम को जूठे बेर खिलाती है।

"चखि चखि देई राम कहँ दीन्हा।
प्रेम सहित प्रभु कबहुँ न हीन्हा।।"

यह दृश्य व्यंग्य नहीं, हल्के हास्य, भक्ति की पराकाष्ठा तथा भक्त के प्रेम से युक्त है। शबरी बेर चखकर राम को देती है, भक्तिभाव से किया गया यह कार्य भक्त और भगवान के रिश्ते

में हास्य और प्रेम की मधुरता भर देता है।

विभीषण की घर वापसी और राक्षसों की प्रतिक्रिया (सुन्दरकाण्ड)

प्रसंग: विभीषण राम की शरण में जाते हैं और लंका के राक्षस इस पर कटाक्ष करते हैं।

"सुनत बिबीषन बचन सुभाऊ। रावन भूप भये रिस भाऊ।।
कहा – 'कहहु बिबीषन बड़ भाई। रामहि समर समर समुझाई।।'"

रावण द्वारा विभीषण को 'बड़का ज्ञानी' कहकर व्यंग्य किया जाता है। रावण का अहंकार और विभीषण की विनम्रता दोनों का यह टकराव हास्य और व्यंग्य से ओतप्रोत है।

हनुमान और लंका में राक्षसियों की हलचल (सुन्दरकाण्ड)

प्रसंग: हनुमान माता सीता की खोज में अशोक वाटिका में पहुँचते हैं।

"लखि कपि सुरतिन्ह करहिं कुचालि।
सबै उठाइं करहिं कर तालि।।"

यहाँ राक्षसियाँ जब हनुमान को पेड़ों पर उछलते-कूदते देखती हैं, तो वे हास्यास्पद मुद्रा में आ जाती हैं गोस्वामी तुलसीदास इस दृश्य के वर्णन को हास्य से भर देते हैं।

रामचरितमानस में हास्य और व्यंग्य मुख्य रस नहीं हैं, पर तुलसीदास ने इनका प्रयोग सटीक और सार्थक रूप में किया है। वे जानते हैं कि जहाँ संवादों में विनोद होगा, वहाँ भावनाओं का गाढ़ापन और भी स्पष्ट होगा। यही कारण है कि मानस केवल एक धर्मग्रंथ नहीं, जन-जीवन का जीवंत चित्र है, जिसमें वीर रस के साथ-साथ हास्य और व्यंग्य का भी मार्मिक स्थान है।

– विवेक रंजन श्रीवास्तव जी, भोपाल (म. प्र.)

भारतीय परम्परा

की मासिक ई-पत्रिका के पुराने
सभी अंकों को देखने के लिए किताब
के आइकन पर स्पर्श करें !!

33. शोकाकुल बाली की पत्नी तारा को हनुमान जी ने क्या समझाया...?

- "देवि! जीवों के द्वारा गुणबुद्धि अथवा दोषबुद्धि से किए हुए जो अपने कर्म हैं, वे ही सुख-दुःख रूप फल की प्राप्ति कराने वाले होते हैं।"

134. प्राण त्यागने से पहले वानरराज बाली ने अपने पुत्र अंगद को क्या उपदेश दिया...?

- "कब और कहाँ कैसा बर्ताव करना चाहिए, इस का निश्चय करके वैसा ही आचरण करो। समयानुसार प्रिय-अप्रिय, सुख-दुःख- जो कुछ आ पड़े उसको सहो। अपने हृदय में क्षमा-भाव रखो।" किसी के साथ अत्यंत प्रेम न करो और प्रेम का सर्वथा अभाव भी न होने दो; क्योंकि दोनों ही महान् दोष हैं। अतः मध्यम स्थिति पर दृष्टि रखो।"

135. शोकमग्न बाली की पत्नी तारा को भगवान श्रीराम ने क्या उपदेश दिया...?

- "विधाता ने ही सारे जगत को सुख-दुःख से युक्त किया है। यह बात साधारण लोग भी कहते और जानते हैं। तीनों लोकों के प्राणी विधाता के विधान का उल्लंघन नहीं कर सकते; क्योंकि सभी प्राणी उसके ही अधीन होते हैं।"

136. प्रसंगवश भगवान श्रीराम ने "काल" के बारे में क्या उपदेश दिए...?

- "जगत में नियति (काल) ही सबका कारण है। वही समस्त कर्मों का साधन है और काल ही समस्त प्राणियों को विभिन्न कर्मों में नियुक्त करने का कारण है।"

"कोई भी पुरुष न तो स्वतंत्रतापूर्वक किसी काम को कर सकता है और न किसी दूसरे को ही उसमें लगाने की शक्ति रखता है। सारा जगत, स्वभाव के अधीन है और स्वभाव का आधार काल है।" काल भी काल का उल्लंघन नहीं कर सकता।

"काल का किसी के साथ भाई-चारे का, मित्रता का अथवा जाति-बिरादरी का संबंध नहीं है। उसको वश में करने का कोई उपाय नहीं तथा उस पर किसी का पराक्रम नहीं चल सकता।"

"विवेकी पुरुष को सब कुछ काल का ही परिणाम समझना चाहिए। धर्म, अर्थ और काम भी कालक्रम से प्राप्त होते हैं।"

137. क्या किष्किंधा में सुग्रीव का राज्याभिषेक भगवान श्रीराम द्वारा किया गया...?

- नहीं। हनुमान जी के द्वारा ऐसा आग्रह करने पर भगवान श्रीराम ने कहा- "हनुमान!

- नहीं। हनुमान जी के द्वारा ऐसा आग्रह करने पर भगवान श्रीराम ने कहा- "हनुमान! सौम्य! मैं पिता की आज्ञा का पालन कर रहा हूँ, अत: चौदह वर्ष पूर्ण होने से पहले किसी ग्राम या नगर में प्रवेश नहीं करूंगा।"

138. किष्किंधा का युवराज किसे बनाया गया...? - बाली पुत्र अंगद को।

139. किष्किंधा कहाँ है...?

- कर्नाटक राज्य के तुंगभद्रा नदी के किनारे स्थित हम्पी शहर के आस-पास के इलाके को प्राचीन किष्किंधा राज्य माना जाता है।

140. सीता माता की खोज का कार्य कब प्रारंभ किया गया...?

- बाली-वध के पश्चात वर्षा ऋतु के कारण सीता माता की खोज का कार्य शीत ऋतु तक रोक दिया गया। इसी बीच राजसी ऐश्वर्य में डूब जाने से सुग्रीव, अपने वादे के प्रति उदासीन होने लगा। इस कारण लक्ष्मण द्वारा रोषपूर्वक सुग्रीव को अपने कर्तव्य की याद दिलाई गई। तत्पश्चात सीता माता की खोज का कार्य शुरू हुआ।

141. पूर्व दिशा में सीता माता की खोज के लिए किसे भेजा गया...?

- अपने दल के साथ विनित नामक वानर यूथपति को।

142. पश्चिम दिशा में सीता माता की खोज के लिए किसे भेजा गया...?

- तारा के पिता सुषेण को अपने दल के साथ पश्चिम दिशा में भेजा गया।

143. उत्तर दिशा में सीता माता की खोज के लिए किसे भेजा गया...?

- शतबलि वानर को अपने दल के साथ उत्तर दिशा में भेजा गया।

144. दक्षिण दिशा में सीता माता की खोज के लिए किसे भेजा गया...?

- युवराज अंगद के नेतृत्व में दक्षिण दिशा में जो दल रवाना किया गया था, उसमें कपिवर श्री हनुमान, महाबली जाम्बवान, सुहोत्र, शरारि, शरगुल्म, गज, गवाक्ष, गवय, वृषभ, मैंद, द्विद, गंधमादन, उल्कामुख और अनंग आदि प्रधान-प्रधान वीर शामिल थे।

क्रमशः... (अगले माह)

– **माणक चन्द सुथार जी, बीकानेर (राज.)**

पौष की मखमली धूप में -
आओ ! बैठें; हम बतियाएं ।

आओ ! सूरज को हम जलाएं ।
बदन - हवा से हम बचाएं ।

प्यार की गुनगुनी धूप में -
आओ ! बैठें; हम चुमियाएं ।

नैनों से - नैनों की चिठ्ठी बांचें ।
सपनों के - छौने भरें कुलांचें ।

झील की दर्पणी धूप में -
आओ ! बैठें; हम चुंधियाएं ।

बहारें भी - घुंघट - पट से झांकीं ।
चौंकीं - देख छबि वो बांकी ।

रूप की झिलमिली धूप में -
आओ ! बैठें; हम सहलाएं ।

धूप कहीं - घर को चल न दे ।
स्याह उबटन - देह पर मल न दे ।

बचपन - सी चुलबुली धूप में -
आओ ! बैठें ; हम रूठियाएं ।

- अशोक आनन जी, मक्सी, शाजापुर (मध्य प्रदेश)

सबसे अच्छी मेरी बहना,
उसके लिए है क्या कहना,
सभी मुसीबतों में साथ रहना,
सुख - दुख की साथी बहना!

सबसे अच्छी मेरी बहना,
मेरे मन की मुझे खिलाती,
खुद अपने मन को समझाती,
मेरी बातें हैं उसको सहना!

सबसे अच्छी मेरी बहना,
मेरे साथ ही खेली बहना,
अपना दर्द छुपाती बहना,
मैं रोया तो खुद रोई बहना!

सबसे अच्छी मेरी बहना,
संग सोना संग हंसना, रोना,
फिर क्यों दूर चली गई बहना,
बहना के बिना कैसे रहना!

सबसे अच्छी मेरी बहना,
बहुत याद आती है बहना,
परायों को अपना बनाना,
बड़ी महान है मेरी बहना!!

- **डॉ. सतीश चन्द्र मिश्र जी, "बब्बा", कोबरा,**
- **जिला - चित्रकूट (उत्तर प्रदेश)**

हाँ ! नदी कहलाती हूँ मैं

कल-कल कल-कल बहती हूँ मैं।

पहाड़ से सागर तक का सफ़र बिना रुके तय करती हूँ मैं ।

मीठा पानी देकर सबको खारे सागर से जा मिलती हूँ मैं ।

ज़्यादा शोर नहीं मचाती, पर कई उपद्रव सहती हूँ मैं।

सूरज की किरणों को गले लगाकर सुनहरी हो दमक उठती हूँ मैं।

चन्दा की शीतलू परछाई मेरे भीतर सजाती हूँ मैं।

घाटी, पत्थर, चट्टानों की सभी दासता सुनती हूँ मैं।

खेत-खलिहान मैदानो का सूनापन मिटाती हूँ मैं ।

सबके मन को मोहती हूँ मैं ।

शांत संगीत सुनाती हूँ मैं ।

मेरा सफ़र अनंत अमूल्य, भीतर गहराई समाती हूँ मैं।

मेरी धारा में छिपा जीवन सार है, हाँ! नदी कहलाती हूँ मैं.

- नेहा पीपाड़ा जी, मुंबई (महाराष्ट्र)

भाषा मनुष्य का सबसे बड़ा आभूषण है, जो उसके व्यक्तित्व, संस्कार और सभ्यता का परिचायक बनती है। **जिस प्रकार वस्त्र शरीर को ढँककर बाहरी रूप को सुंदर बनाते हैं, उसी प्रकार भाषा हमारे आचरण को उजागर कर हमारे भीतरी संस्कारों का परिचय देती है।**

मधुर और शालीन भाषा केवल शब्दों का समूह नहीं, बल्कि विनम्रता, संयम और सभ्यता की अभिव्यक्ति होती है। संस्कार व्यक्ति के आचरण में झलकते हैं और भाषा उनके माध्यम से समाज के सामने प्रकट होती है। जब हम किसी से सुसंस्कृत, सम्मानजनक भाषा में संवाद करते हैं, तो हम न केवल अपने प्रति, बल्कि दूसरे के प्रति भी आदर प्रकट करते हैं।

वहीं, कटु या अशोभनीय भाषा हमारे संस्कारों पर प्रश्नचिह्न लगाती है और सामाजिक प्रतिष्ठा को आहत करती है। भाषा वह सेतु है जो व्यक्ति को समाज से जोड़ता है। अगर यह सेतु संयम, शालीनता और सद्भाव से निर्मित है तो संबंध मजबूत होते हैं; किंतु अपशब्द और अमर्यादित वाणी उस सेतु को तोड़ देती है। इसलिए आवश्यक है कि **हम अपनी भाषा को उतनी ही स्वच्छ और सुंदर बनाएँ, जितनी सावधानी हम अपने वस्त्र या रूप पर रखते हैं।**

भाषा की मर्यादा ही व्यक्ति के संस्कारों की मर्यादा है और वही उसे सच्चे अर्थों में “सभ्य” बनाती है।

– अमृतलाल मारू जी, 'रवि', इन्दौर (म.प्र.)

गणित में इसलिए
भी पास नहीं हो पाता था कि
त्रिभुज देखते ही
समोसा
याद आ जाता था....!

यदि चाय न होती तो
भारत की आधी
जनसंख्या सिरदर्द
से मर जाती....!

मैं जल्दी उठकर कभी
घूमने नहीं जाता,
क्योंकि जब धरती
स्वयं घूम रही है तो
फिर मैं क्यों
कष्ट करूं?

चाय बनाने की
सरल विधि अपने छोटे
भाई-बहन को पकड़ें,
उसे एक दो थप्पड़
लगाकर बोलें - जा, चाय
बनाकर ला !

आजकल किसी को
पैसा उधार देने से पहले
गले जरूर मिलें,
हो सकता है अंतिम बार
मिल रहे हों.!

अगर 'चांद' को पता
चल जाए कि कैसी-कैसी
'शक्लों' को चांद
कहा जाता है तो वो बेचारा
'धरती' पर कूदकर अपनी
जान दे देगा !

ऑफिस से आते ही पीयूष माधुरी पर झुंझलाने लगा –

“दिन भर क्या करती रहती हो? खुद कोई काम नहीं कर सकती? ऑफिस से आते ही शुरू हो जाती हो!”

आख़िर तंग आकर माधुरी बोली –
“अब तुम ही संभालो, तब समझ में आएगा कि घर में कितना काम होता है!”
“हाँ, मैं संभाल लूँगा, मेरी बेटी कहीं नहीं जाएगी,” पीयूष ने कहा।
ऑफिस से लौटते ही घर का काम, फिर चीना की देखभाल – सब कुछ एक साथ।

“पापा, चोटी कर दो,” चीना ने कहा।
“चीना बेटा, आज पोनीटेल बाँध लो,” पीयूष बोला।
“मैडम डाँटती हैं, कहती हैं – चोटी बाँधकर आओ,” चीना रुआँसी हो गई।

“कल सुबह नाई से बाल कटवा दूँगा, रोज़-रोज़ का झंझट खत्म,” पीयूष बोला।
चीना भुनभुनाई – “मैं नहीं कटवाऊँगी अपने बाल! पापा, कितनी मेहनत से तो बड़े किए हैं।”

पीयूष परेशान था – ऑफिस जाए या घर संभाले?
घड़ी पर नज़र डाली – ऑफिस का समय हो गया था, पर टिफ़िन अभी तक नहीं आया था।
वो सोच ही रहा था कि तभी डोरबेल बजी।

“चीना, कौन है?” “पापा, टिफ़िन वाले अंकल हैं।”

तब तक पीयूष भी वहाँ पहुँच गया।
“कितने बजे हैं? घड़ी देखो! इससे अच्छा तो बंद ही कर दो, तुम्हारी वजह से ऑफिस देर हो जाती है।”
टिफ़िनवाला बोला – “साब, गैस सिलेंडर खत्म हो गया था।”
“इसमें मेरी क्या गलती?” पीयूष झल्लाया।
“साब, सुनिए तो...”
“क्या सुनूँ? अगर समय पर नहीं ला सकते तो बंद कर दो!”

जल्दी से चीना का टिफ़िन लगाया और उसे स्कूल छोड़कर ऑफिस पहुँचा।
थोड़ी देर बाद चपरासी आया – "पीयूष सर, बड़े साब बुला रहे हैं।" "आता हूँ," पीयूष बोला।

"साब, नमस्ते," उसने विनम्रता से कहा।
"देखो पीयूष, यह रोज़-रोज़ लेट आना ठीक नहीं है। बेटी की कुछ व्यवस्था करो, उसे होस्टल में रख दो," बड़े साब बोले। "यस सर।" "अब मुझे टोकना न पड़े।" "यस सर।"

शाम को ऑफिस से लौटा तो देखा, चीना चादर ओढ़े लेटी है।
"क्या हुआ बेटा?" "पापा, पेट दर्द कर रहा है," चीना डरते हुए बोली।
"चलो, डॉक्टर को दिखा देता हूँ," पीयूष बोला।

क्लिनिक में बैठा वह अतीत में खो गया – मन भारी हो गया। "पापा, चलो," चीना ने कहा।
डॉक्टर से पूछा – "क्या हुआ डॉक्टर?"
"कुछ नहीं, यह नेचुरल है, प्रकृति का नियम है। डरने की कोई बात नहीं है। मैंने बेटी को सब समझा दिया है," डॉक्टर बोला।

पीयूष को जिसका डर था, वही हुआ।
चीना बताती भी कैसे? बीच में बेटी और पिता की मर्यादा थी।

उसके मन में एक अजीब-सी खुशी भी थी – बेटी बड़ी हो गई!
सोचने लगा, "माधुरी होती तो मिलकर खुश होते हम दोनों..."

अब समझ आया – पत्नी का महत्व क्या होता है।
मन में बड़ी उलझन थी। पत्नी से हर बात कह सकता था, अब वही बातें भीतर घुट रही थीं।
उसे अपनी गलती का अहसास हुआ – ऑफिस के तनाव का गुस्सा पत्नी पर निकालना, हर बात पर झुँझलाना – सब व्यर्थ था।

पीयूष ने मन ही मन निर्णय लिया – वह घर जाकर माँ और माधुरी, दोनों को वापस लाएगा।
आज वही पीयूष समुद्र की तरह शांत था – न कोई लहर, न कोई ज्वार।

– श्रीमती उषा चतुर्वेदी जी, भोपाल (म.प्र.)

ठंड शुरू होते ही अचार का मौसम

सर्दियाँ आते ही बाज़ार हरी लाल मिर्च, अदरक, नींबू और आंवले से भर जाता है। इन्हें देखकर हर घर में अचार बनाने का मन ललचाने लगता है।

आइए, जानें दो मज़ेदार और आसान अचार की रेसिपी–

1) पंचरंगी नींबू–अदरक–मिर्च अचार

सामग्री : 25 नींबू (15 नींबू को चौकोर काट लें और 10 का रस निकाल लें), 100 ग्राम कटा हुआ अदरक, 100 ग्राम छिली हुई लहसुन की कलियाँ, 100 ग्राम हरी मिर्च, 25 ग्राम अजवाइन, 50 ग्राम काला नमक, 50 ग्राम सेंधा नमक, 50 ग्राम सादा नमक, 2 टेबलस्पून लाल मिर्च पाउडर

विधि : लाल मिर्च पाउडर को छोड़कर सभी सामग्री एक बड़े बर्तन में अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण को साफ़ और सूखे जार में भरकर 3–4 दिन धूप में रख दें। पाँचवें दिन इसमें लाल मिर्च पाउडर डालें और अच्छी तरह मिलाएँ। 2–3 दिन बाद यह स्वादिष्ट अचार खाने के लिए बिल्कुल तैयार है।

2) आंवले का अचार

सामग्री : 1/2 किलो आंवला, 100 ग्राम हरी मिर्च की पेस्ट, 2 टीस्पून हल्दी पाउडर, 1 टीस्पून हींग, 3 टीस्पून तेल, 1 टीस्पून राई

विधि : कुकर में थोड़ा सा पानी डालकर आंवलों को हल्का नरम होने तक पका लें। आंवले ठंडे होने पर उनके बीच हल्की कटिंग कर लें और उनमें हरी मिर्च पेस्ट व हल्दी मिला दें। एक पैन में तेल गर्म करें, राई डालें और तड़कने दें। अब इसमें हींग और आंवला–मिर्च वाला मिश्रण डालें। धीमी आँच पर लगभग 5 मिनट पकाएँ।

बस! आपका आंवले का अचार तैयार है–तुरंत खाया जा सकता है।

विविधा कुकिंग क्लासेस, पूनम राठी जी, नागपुर

घरेलु नुस्खें

1) खांसी में आराम

सर्दियों में खांसी बहुत आती है। ऐसे में एक *लौंग* मुंह में रखकर धीरे-धीरे चूसते रहें। खांसी में काफी आराम मिलेगा।

2) कब्ज से राहत

खरबूजे के छिलकों को धूप में अच्छी तरह सुखाकर पाउडर बना लें। रोज थोड़ा-सा पाउडर लेने से कब्ज में जल्दी आराम मिलता है।

3) जुकाम के लिए उपाय

तीन–चार लहसुन की कलियां छीलकर बारीक काट लें और रुमाल में रखकर सूंघते रहें। इससे जुकाम में तेजी से राहत मिलती है।

4) दांत दर्द का घरेलू नुस्खा

शुद्ध हींग और कपूर की 4–5 छोटी टिकियों को पीसकर मिला लें। इस मिश्रण को दांत में 2–3 बार दबाकर रखें और लार को बाहर थूक दें। दांत दर्द में काफी राहत मिलेगी।

रसोई युक्तियाँ

1) कोफ्ते नरम न पड़ें

मलाई कोफ्ता या किसी भी कोफ्ते की सब्जी में कोफ्ते ग्रेवी में डालते ही नरम हो जाते हैं। इसे रोकने के लिए कोफ्तों को तलने के बाद कुछ समय फ्रिज में रख दें, फिर ग्रेवी में डालें। इससे कोफ्ते टूटेंगे नहीं।

2) बटर सर्व करने में आसान बने

ठंड में बटर बहुत सख्त हो जाता है। इसे बाजार से लाने के बाद छोटे-छोटे क्यूब्स काटकर एक बॉक्स में रखकर फ्रिज में रखें। भरवा परांठा, फ्रेंच फ्राइज, सैंडविच या सूप पर सर्व करते समय ये क्यूब्स बहुत सुविधाजनक रहेंगे।

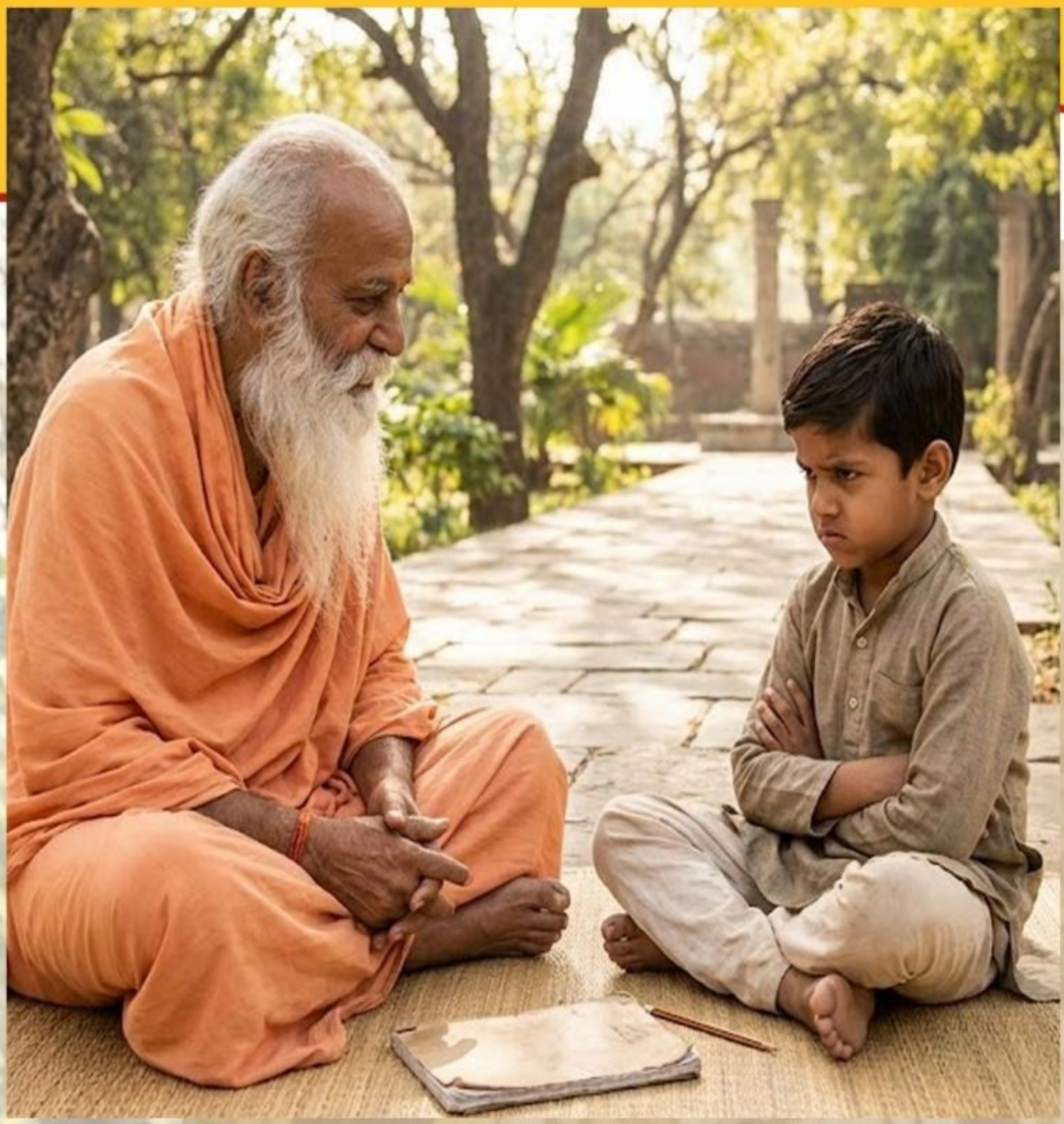
3) मैदा खराब न हो

मैदा जल्दी खराब होकर उसमें कीड़े लग जाते हैं। जब भी मैदा एयरटाइट कंटेनर में भरें, ढक्कन के अंदर की ओर थोड़ा-सा प्याज का रस लगा दें। इससे मैदा 2–3 महीने तक खराब नहीं होगा। **या** मैदा को कढ़ाई में हल्का-सा सूखा भूनकर रखें। इससे भी मैदा कई महीने तक सुरक्षित रहेगा।

4) सूखे मेवे और रवा सुरक्षित रखें

रवा, बादाम, काजू आदि को हल्का-सा सूखा भूनकर रखने से वे 2–3 महीने तक खराब नहीं होते।

- पूनम राठी जी, नागपुर (महाराष्ट्र)



हे गुरुवर! अब मुझे नहीं रहना है इस संसार में। बालक ने संत से रुठे स्वर में अपना विचार प्रगट किया।
किन्तु बालक! बगीचे की देखभाल कौन करेगा और **जिस लक्ष्य से तुम यहाँ आए हो उसे पूर्ण किए बिना कैसे जा सकते हो?** संत जी अपने मस्तक पर चिंता की लकीरें बनाते हुए बोले।

अच्छा....! आपको अपने बगीचे की पड़ी है संत जी; मेरे भविष्य की नहीं...?
मेरे सभी साथीगण अपने-अपने लक्ष्य प्राप्त कर जीवन पथ पर अग्रसर होने लगे हैं और मैं वहीं का वहीं एक पत्थर की मूरत की भांति ही खड़ा हूँ। बालक ने कहा।

ओह! तो ये बात है, किन्तु बालक इसका तात्पर्य है कि तुम अपने आप को कमजोर, असहाय, निर्बल समझते हो; मैंने तो कभी इसका ज्ञान नहीं दिया है। हमेशा सकारात्मकता की ओर बढ़ाने का प्रयास किया है। संत जी अपनी दाढ़ी में हाथ फेरते हुए बोले।

नहीं.....नहीं अब मुझे नहीं जीना। बालक बहुत हठ करने लगा।

जैसी तुम्हारी इच्छा! किंतु बालक, इस संसार से जाने से पहले मेरा एक छोटा सा कार्य कर दो फिर मैं तुम्हें नहीं रोकूँगा। संत, बालक को आज्ञा देते हुए बोले।

बालक मन ही मन क्रोध से लाल होता जा रहा था। उसकी काया क्रोध से सूर्य की तेज अग्नि की भांति तपने लगी थी।
मन ही मन बुदबुदा रहा था- "मैंने तो सोचा था इतने बड़े तपस्वी के साथ रहता हूँ कुछ न कुछ तो उपाय जरूर बताएँगे जिससे मैं अपना लक्ष्य हासिल कर पाऊँगा और दूसरों की भांति खुश रहकर जीवन यापन करूँगा। अब मुझे पता चला संत श्री मुझसे सिर्फ कार्य करवाते हैं प्रेम तो तिनके की भांति भी नहीं झलकता।
फुसफुसाता हुआ बालक संत के पीछे-पीछे चलने लगा।

संत सब कुछ समझ चुके थे। बालक के मन में क्या बातें घूम रही हैं।
देखो ये अमरूद का वृक्ष है। संत बोले।

गुरुवर; क्या आप मुझे इस अमरूद के वृक्ष को दिखाने बगीचे में लाए हैं? बालक बोला।
हाँ। बालक आश्चर्य से संत के चेहरे की ओर देखने लगा।

इसकी अब जरूरत नहीं है इसे काटना ही उचित लग रहा है। संत बोले।
परन्तु क्यों? इतना हरा-भरा फलदार वृक्ष है उसे मैं काट कर पाप का भागीदार क्यों बनूँ गुरुवर? ना..... बाबा.... ना मैं आपकी आज्ञा नहीं मान सकता। बालक दोनों हाथ जोड़ते हुए बोला।

लेकिन अभी तक तो एक भी बार फल नहीं लगे हैं न इसमें? संत बोले।

इस वृक्ष के लिए तुमने बहुत मेहनत की है; समय-समय पर जल, खाद और न जाने क्या-क्या उपाय किया है; ताकि इसमें जल्द ही फल लग सके लेकिन फल लगते ही सारे फल टूट जाते हैं, फिर तुम्हारी मेहनत तो पानी में गई न? इससे अच्छा है काट दो। संत फरसी को आगे की तरफ बढ़ाने लगे।

नहीं..... नहीं...... संत जी मैं ऐसा नहीं होने दे सकता क्योंकि इसे तो हमने सारे वृक्षों के बाद लगाया है, अभी समय ही कहाँ हुआ है। देर से लगा है इसलिए देर से फल देगा।

अच्छा....! संत जी मुस्कुराते हुए ध्यान से बालक को देखकर बोले- "वत्स! तुम्हें तुम्हारे प्रश्नों का उत्तर मिल गया।"

बालक आश्चर्य से संत जी के तरफ देखकर बोला- "वो कैसे?"

वत्स! जिस प्रकार से वृक्ष में अनेक बार फल लगते हैं और टूट कर नीचे गिर जाते हैं, पत्तियाँ झड़ जाती हैं; इसका मतलब ये नहीं कि पेड़ को काट दिया जाए। वे भी कड़ी तपस्या करते हैं; ऋतु के आते ही फिर से उनमें नई शाखाएँ आती हैं, फल लगते हैं और छायादार-फलदार वृक्ष हमें खट्टे-मीठे फल दे कर जीवन में खुशियाँ बाँटते हैं।

तुमने ही कहा कि इसे बाद में रोपण किया है इसलिए देर से फल लगेंगे; ठीक उसी प्रकार तुम भी तो आश्रम सारे बालकों के आने के बाद आए हो न इसलिए तुम्हें थोड़ा परिश्रम और कष्ट तो सहना पड़ेगा। एक साधारण सा वृक्ष स्थाई रहकर जब हार नहीं मानता है फिर तुम मनुष्य होकर कैसे हार मान सकते हो। असफलता के हाथ लगने से जीवन समाप्त नहीं

किया जाता है बालक! कड़ा परिश्रम करो; समय आने पर असंभव भी संभव हो जाता है। सब समय के अनुसार ही होता है।

बालक अपने गुरु के चरण में नतमस्तक होते हुए बोला- **"मुझे माफ करना संत श्री, मुझे समझने में भूल हो गई। आज आपने मेरे अंतर्मन के बंद नयन के पट खोल दिए।"** मुस्कुराता हुआ बालक अमरूद के वृक्ष को निहारने लगा।

- प्रिया देवांगन जी, "प्रियू", राजिम, जिला - गरियाबंदजी (छत्तीसगढ़)

जो बीत रहा है
वो समय
नहीं जीवन है।

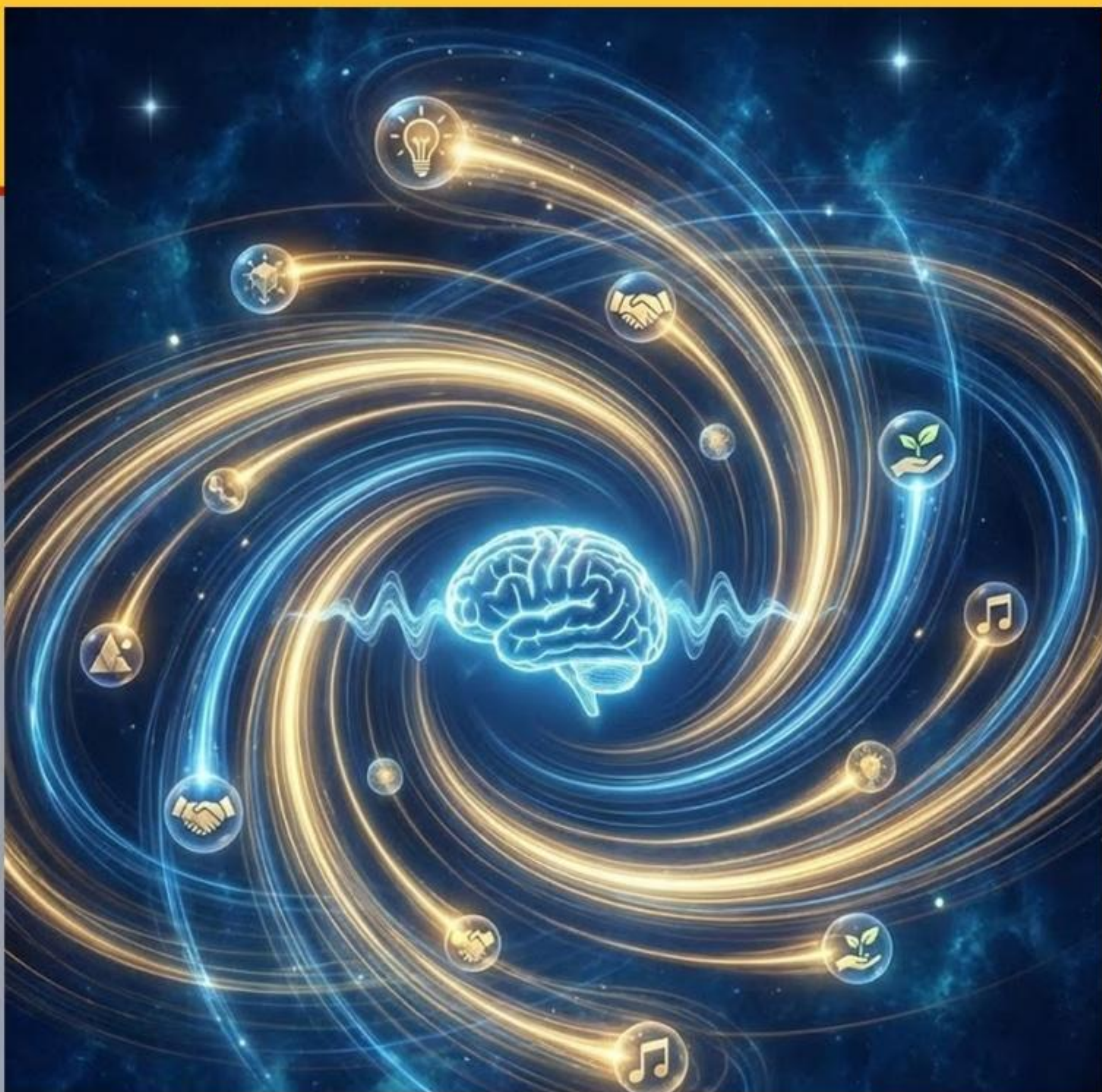
दोस्त ऐसे बनाओ की
तकलीफ में साथ दे,
तस्वीर में तो हर कोई
खड़ा हो जाता है।

बदला नहीं
बदलाव की भावना
रखने वाले
ऊचांईयों पर
पहुँचते है।

आपकी अंतरात्मा आपका
सबसे अच्छा मित्र है,
उसकी हर बार सुने।

सब्र
करते करते
शौक
खत्म हो गए।

नया बन जाने के
लिए
एक बार
टूटना जरूरी है।



हर विचार का आकर्षण

हर विचार, हर स्थिति और हर कार्य में एक विशेष आकर्षण होता है –
जो अपने समान विचारों, परिस्थितियों और क्रियाओं को अपनी ओर खींचता है।
जैसे – अच्छाई, अच्छाई को प्रेरित करती है, वैसे ही गलत संगत, गलत कार्यों की ओर ले जाती है।
यह प्रकृति का अटल नियम है।
हमारी भीतरी दुनिया – हमारा रवैया और सोच – ही हमारी बाहरी दुनिया, अर्थात् हमारे कर्म और व्यवहार को आकार देती है।

चेहरे पर मुस्कान होगी तो सामने से भी मुस्कान ही लौटेगी, परंतु यदि सोच नकारात्मक होगी तो वह केवल असफलता और निराशा को ही आकर्षित करेगी।

लगातार बेचैन और तनावग्रस्त रहने वाले लोग कभी भी सच्ची ख़ुशी की अपेक्षा नहीं रख सकते – क्योंकि वे किसी भी आनंद के क्षण में भी परेशान ही दिखाई देंगे।

और इसके विपरीत – जो व्यक्ति हृदय से प्रसन्न रहते हैं, उन्हें दुःख भी झुका नहीं सकता, वे हर परिस्थिति में सामान्य, संयमित और शांत बने रहते हैं।

यह पूर्ण सत्य है कि ख़ुशी का अमीरी या गरीबी से कोई संबंध नहीं है –
क्योंकि रोने वाले महलों में भी रोते हैं,
और हँसने वाले झोपड़ियों में भी हँसते हैं।

विशेषज्ञों का कहना है –
सुबह उठते ही आईने में मुस्कुराते हुए अपने चेहरे को देखिए,
क्योंकि यही वह चेहरा है जो दुनिया का सबसे सुंदर चेहरा है,
और यही वे आँखें हैं जो ख़ुशी की सबसे उजली किरणें बिखेरती हैं।

ऐसा करने से हमारा पूरा दिन आनंदमय बन जाता है,
क्योंकि सुबह उठते ही हमने मुस्कान को आमंत्रण दिया होता है।

देखिए न –
फूल भी सुबह-सुबह ही खिलते हैं,
ताकि देखने वालों को बता सकें – **“खिलिए, जीवन में ताज़गी लाइए।”**

पंछी भी सुबह-सुबह चहचहाकर संदेश देते हैं –
“जीवन में कलरव और उल्लास को अपने पास बुलाइए।”

और सुबह की मंद, सुगंधित पवन भी यही कहती हुई गुजरती है –
“हम भी जीवन में खिलें, महकें और दूसरों को महकाएँ।”

तो सोचिए –
इन फूलों, पंछियों और पवन को खुश रहना किसने सिखाया?

जब प्रकृति स्वयं इतना आनंदमय है,
तो हम क्यों न उसकी तरह हर दिन मुस्कुराते, खिलखिलाते और जीवन का आनंद लेते रहें?

यह विचारणीय विषय है – अवश्य विचार कीजिएगा... 🙏🏻

🌼 हे परमेश्वर... 🌼
जीवन सचमुच बहुत ख़ूबसूरत है।
हमें चाहिए कि हम प्रकृति से प्रेरणा लेकर,
अपने हर अनमोल दिन को ख़ुशियों से महकता और चहकता बनाएं।

आपका दिन मंगलमय हो 🌞

धन्यवाद।
– मधु अजमेरा जी, ग्वालियर (म.प्र.)

हार गया हूँ मैं हृद अपना, प्रिय तेरे विधु-आनन पर।
वार दिया है तन-मन अपना, तेरे तन-वृंदावन पर।
हर युग में मैं बँधूँ सुकेशी, प्रणय-सूत्र में तेरे ही-
इसीलिए लिख दिया नाम है, तेरा मन-सिंहासन पर।

कभी प्रेमिल-गली आओ, हृदय अपना दिखाएँ हम।
कटे कैसे तुम्हारे बिन, शरद के दिन बताएँ हम।
उदासी दूर करने को, दिवाली सी चली आओ-
तमस के द्वार पर मिल कर, मंदिर दीपक जलाएँ हम।

झूठा है संसार यही,संतों ने हमें बताया है।
पानी का बुलबुला जीव है,यह माटी की काया है।
मैं अनुरागी प्रेम-पुजारी,नहीं मानता ये बातें-
जो दिखता है वही सत्य है,बाकी सारी माया है।

- मामचंद अग्रवाल जी, 'वसंत जमशेदपुरी', जमशेदपुर (झारखंड)

1 जनवरी से प्रतिवर्ष अँग्रेजी नववर्ष प्रारंभ हो जाता है। यह अंग्रेजों के द्वारा हमें दी गयी एक कुप्रथा है, जो हमारी मानसिक दासता का प्रतीक है। यह सत्य है कि विश्व ने इसे अपना लिया है और हम आज अपने अधिकांश कार्य इसी वर्ष के अनुसार करने के लिए बाध्य हैं, परंतु हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि **यह नववर्ष हमारा नहीं है।**

भीषण शीत में नया वर्ष मनाने का क्या औचित्य -

जनवरी भीषण शीत का माह होता है। इस ऋतु में हिमालय की पर्वत श्रृंखलाओं पर बरफ गिरती है। वहाँ से आने वाली हवाएं मानव सहित सभी प्राणियों को कँपकँपा देती हैं। इस बीच होने वाली वर्षा पारा को और नीचे सरका देती है। इस समय सुबह - शाम कोहरा, पाला, धुंध और शीतलहर जनजीवन में कठिनाइयां बढ़ा देते हैं। **न कहीं कोई उमंग दिखती है, न कोई रंग।** हर जगह उबाऊ वातावरण दिखाई देता है।

31 दिसंबर की आधी रात से नए वर्ष का उत्सव मनाने वाले, एकबार अपने आप से पूछ लें, यह कैसा नया वर्ष है। न ऋतु बदली, न मौसम। न छात्रों की कक्षा बदली और न शिक्षा सत्र। न खेतों में फसल पकी और न वनस्पति में कुछ परिवर्तन हुआ। प्रकृति में वीरानी सी छाई रही। जीव - जन्तु ठण्ड से बचने के लिए कहीं दुबके रहे। पेड़ - पौधों पर न नई कोंपलें आई और न पुष्प खिले। शीत ऋतु में छोटे दिन और लंबी रातें, इससे आवश्यक काम समय से निबट ही नहीं पाते। 1 जनवरी से प्रारंभ होने वाले इस आँग्ल नववर्ष की बधाई भी मित्रों को देंगे तो कंबल या रजाई से मुँह निकाल कर। अँग्रेजी नववर्ष को नृत्य, मौज - मस्ती, मदिरा सेवन के बाद हंगामा करने और होटलों में भोजन के साथ मनाने की प्रथा भारतीय नहीं हो सकती। **मौसम की दृष्टि से यह नववर्ष, भारतीय वातावरण के अनुकूल कदापि नहीं हो सकता, सनातन संस्कृति से तो इसका दूर - दूर तक नाता नहीं है।**

अँग्रेजों ने हम पर थोपी है यह कुप्रथा

जनवरी माह में नववर्ष मनाने की प्रथा हम पर अँग्रेजों ने अपने शासनकाल में थोपी है और हम अंधानुकरण करते हुए इस कलंक को ढो रहे हैं। भारत की स्वतंत्रता के अमृतकाल व्यतीत हो जाने पर भी हमारे बच्चों को यह जानकारी नहीं है कि हमारी अपनी कालगणना की पद्धति क्या है, देशी मासों के नाम क्या हैं तथा कुल ऋतुएँ कौन-सी हैं।

आज अँग्रेजी माध्यम से पढ़ने वाले बच्चों को अपनी भाषा में गिनती नहीं आती और अभिवादन में चरणस्पर्श-नमस्ते करना तक नहीं जानते। वे अपने भारतीय संस्कार, भाषा और समाज से पूर्णतः कट चुके हैं और पाश्चात्य संस्कृति को अपना लिया है।

अपने समाज में विशेष रूप से नई पीढ़ी को प्रेरणा देने वाले नवसंवत्सर से परिचित ही नहीं कराया जाता। हम अपनी भाषा, अपनी संस्कृति और अपने महापुरुषों को भूलकर, अपना विकास नहीं कर सकते।

राष्ट्रकवि मैथिलीशरण गुप्त ने स्पष्ट कहा है -
जिसको न निज गौरव तथा निज देश का अभिमान है।
वह नर नहीं, नर पशु निरा है और मृतक समान है।

भारतीय नववर्ष चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को मनाना तर्कसंगत
भारतीय नववर्ष, जिसको '**विक्रमी संवत**' भी कहते हैं, चैत्र शुक्ल प्रतिपदा को मनाया जाता है। चैत्र मास में वासंती ऋतु होती है, चारों ओर फूल खिल जाते हैं, पेड़ों पर नए पत्ते आ जाते हैं, प्रकृति में वसंत ऋतु की सुषमा मन मोह लेती है। इस समय में सर्दी जा रही होती है और गर्मी का आगमन होने जा रहा होता है।

मार्च - अप्रैल में विद्यालयों के परिणाम आ जाते हैं, नवसत्र प्रारंभ हो जाता है और बच्चे नए उत्साह से नई कक्षा में प्रवेश लेते हैं। 31 मार्च को बैंकों की बंदी (क्लोजिंग) होती है, व्यापारी नए बही - खाते खोलते हैं। सरकार का भी नया सत्र प्रारंभ होता है। इसी ऋतु में खेतों में पकी फसल काटी जाती है, नया अनाज घर में आता है जिससे कृषकों का नया वर्ष उनके उत्साह को दोगुना कर देता है।

वर्ष के अतिरिक्त, दिन के हिसाब से भी आज भी हम संवत को महत्व देते हैं। अपने महापुरुषों के जन्मदिन- रामनवमी, जन्माष्टमी, सभी व्रत - त्योहार जैसे शिवरात्रि, नवरात्र, रक्षाबंधन, भैयादूज, होली, दीपावली, दशहरा, चंद्र ग्रहण, सूर्य ग्रहण इत्यदि देशी तिथियों के अनुसार ही मनाए जाते हैं। घर - परिवार में सारे मांगलिक कार्य जैसे विवाह, जन्म पत्र, मुण्डन, गृह प्रवेश आदि में भी हम अपने संवत के अनुसार ही शुभ मुहूर्त की गणना करते हैं। इससे स्पष्ट है कि कालगणना में '**भारतीय नवसंवत्सर**' का स्थान विशेष महत्वपूर्ण है। भारतीय कालगणना की परंपरा प्राचीनतम, वैज्ञानिक और प्रकृति के अधिक निकट है।

भारतीय महीनों के नाम नक्षत्रों के अनुसार

नक्षत्रों की गणना करने वाले भारतीय महीनों का नामकरण नक्षत्रों से ही मानते हैं। तदनुसार, **चित्रा नक्षत्र में आरंभ होने कारण वर्ष के प्रथम महीने का नाम चैत्र रखा गया। विशाख नक्षत्र से वैशाख नामकरण हुआ। जेष्ठा से जेठ मास, उत्तर आषाढ़ ही आषाढ़ महीने का जन्मदाता हुआ, श्रवण से श्रावण, उत्तरा भाद्र नक्षत्र के कारण भादों, अश्विन नक्षत्र से आश्विन, कृतिका नक्षत्र से कार्तिक, मृगशिरा से मार्गशीर्ष, पौष से पूस तथा माघ नक्षत्र से माघ महीने का नाम रखा गया।** भारतीय वर्ष में प्रत्येक माह में दो पक्ष चंद्रमा की गति के अनुसार रखे गए - ये हैं **कृष्ण पक्ष और शुक्ल पक्ष।** दोनों पक्षों में 15 - 15 दिन होते हैं और प्रत्येक मास में 30 दिन होते हैं। इसका सबसे बड़ा लाभ यह है कि इस विधि से तिथि पूछने के लिए रेडियो, टीवी या अखबार का सहारा नहीं लेना पड़ता।

अँग्रेजी कैलेण्डर, जिसे हम आज कालगणना के लिए प्रयोग में लाते हैं, उसमें छः - सात सौ वर्ष पहले तक वर्ष के दस मास थे। इन मासों के नाम गिनती के ऊपर आधारित हैं, जैसे सैपेटम्बर अर्थात सातवां, अक्टूबर अर्थात आठवाँ, नवंबर अर्थात नौवां और दिसंबर अर्थात दसवां मास कहलाता था। पहले जुलाई और बाद में अगस्त मास को तत्कालीन राजाओं के नाम के साथ जोड़ा गया। उसमें **भी जुलाई और अगस्त दोनों महीनों को 31 दिन का करने का विधान उन राजाओं की हठधर्मी के कारण किया गया, भले ही उसके लिए फरवरी माह में दिन कम करने पड़े।**

अँग्रेजी नववर्ष का कोई ऐतिहासिक महत्व नहीं

1 जनवरी का कोई ऐतिहासिक महत्व नहीं है। अँग्रेजी कैलेण्डर की तारीख और अँग्रेज मानसिकता के लोगों के अतिरिक्त कुछ नहीं बदला। अतः विज्ञान आधारित कालगणना को पहचानें। केवल कैलेण्डर बदलें, संस्कृति नहीं।

विक्रमी संवत, जो शुद्ध रूप से महाराजा विक्रमादित्य, जिनका राज्याभिषेक ईसा से 57 वर्ष पूर्व हुआ था, जो जनहित और लोकमंगल के प्रति एक समर्पित साधक थे, उनसे जुड़ी मान्यताओं को महत्व देता है और भारतीय विक्रमी संवत के शुभारंभ को नववर्ष के रूप में मनाने हेतु आग्रह किया जा रहा है। इसके अतिरिक्त भगवान झूलेलाल का जन्म, नवरात्र आरंभ, ब्रह्मा जी द्वारा सृष्टि रचना, मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीराम का राजतिलक, महाराज युधिष्ठिर का राजतिलक, महर्षि स्वामी दयानंद सरस्वती द्वारा आर्य समाज की स्थापना इत्यादि महत्वपूर्ण घटनाओं का संबंध भी इसी दिन से है।

भारतीय नववर्ष मनाने का लें संकल्प

हमारा **भारतीय नव वर्ष 20 मार्च 2026 से प्रारंभ होगा, जो विक्रमी संवत 2082 है।** इसका नाम **सिद्धार्थ संवत्सर** है, और पंचांग भेद से इसे सिद्धार्थ संवत्सर ही कहा जाएगा, क्योंकि इस बार कालयुक्त संवत्सर में राजा और मंत्री के रूप में सूर्य और मंगल का प्रभाव रहेगा। अतः हम संकल्प लें कि रोमन कैलेण्डर के 1 जनवरी को अँग्रेजी नववर्ष न मनाकर, अब भारतीय नववर्ष को धूमधाम से मनाएंगे। इसके लिए निम्नलिखित अनुष्ठान आयोजित किए जाने चाहिए -

- **नववर्ष की पूर्व संध्या पर घरों** में तथा अन्य विभिन्न स्थलों पर संगीतमय भजन, गायत्री चालीसा, रामायण पाठ, गीता पाठ, हनुमान चालीसा आदि का गायन किया जाए। घरों की छतों पर ऊँ अंकित भगवा ध्वज फहराएँ।
- घरों के द्वार पर नववर्ष की पूर्व संध्या पर दीपक जलाएं तथा पर्व- त्योहार जैसे आयोजन किए जाएं। इष्ट - मित्रों के साथ सहभोज करें। बच्चों को पार्क या सैर-सपाटा पर ले जाएं।
- नववर्ष पर शंख - ध्वनि से पूर्व प्रभातफेरी और सायंकाल शक्तिपीठों, प्रज्ञा - संस्थानों, मंदिरों आदि धर्म - स्थलों में दीप - यज्ञ के आयोजन किए जाएं।
- प्रिंट मीडिया और डिजिटल मीडिया में इसका भरपूर प्रचार किया जाए।
- इष्ट - मित्रों से मिलकर या मोबाइल फोन के माध्यम से एक - दूसरे को भारतीय नववर्ष की बधाई एवं शुभकामना दी जाए।
- निर्धनों में फल तथा वस्त्र वितरित किए जाएं तथा भोजन कराने हेतु भंडारे की व्यवस्था की जाए।
- गोशालाओं में गोमाताओं को गुड़ और विशेष चारे की व्यवस्था की जाए।

अतः आवश्यक है कि हम भारतीय नववर्ष के रूप में अपने संवत के महत्व को पहचानें। अपनी संस्कृति और सनातन धर्म की रक्षा के लिए, इसे अपने जीवन से अधिक से अधिक जोड़ें और नई पीढ़ी को भी इसके जाग्रत करें।

पाश्चात्य संस्कृति के आक्रमण से बचने के लिए हम अपने इतिहास, शास्त्र और परंपराओ की अधिकाधिक जानकारी प्राप्त करने के लिए समाज को आग्रह करें। समाज अपनी सांस्कृतिक परंपराओं की वैज्ञानिकता तथा श्रेष्ठता जानेगा तभी पाश्चात्य आक्रमणों से स्वयं की रक्षा करने में सक्षम होगा। **भारतीय नववर्ष मंगलमय हो।**

– गौरीशंकर वैश्य जी, 'विनम्र', आदिलनगर, विकासनगर, लखनऊ (उ. प्र.)

सर्दी की सीख

ठंडी हवाएँ गाँव में दस्तक देने लगी थीं। सुबह की धूप अब हल्की पड़ने लगी थी और लोग गर्म कपड़े निकालने लगे थे। गाँव का आठ साल का अनुज अभी भी ठंड को अनदेखा करते हुए अपने दोस्तों के साथ जमीन पर खेल रहा था। उसका चेहरा लाल, हाथ ठिठुरे हुए, लेकिन खेलने का जोश कम नहीं।

दूर से दादी ने आवाज़ दी—"अनुज! ठंडी बढ़ गई है, अब घर आ जा।"
अनुज ने अनसुना कर दिया। लेकिन कुछ देर बाद छींक पर छींक आने लगी और वह घर लौट आया।
दादी ने उसे अंगीठी के पास बैठाते हुए कहा– "देखा, मौसम को हल्के में लोगे तो शरीर नाराज़ होगा।"
अनुज ने पूछा—"दादी, सर्दी में ऐसा क्या होता है कि आप बार-बार सावधान करती हैं? मौसम बदलने से शरीर पर इतना असर क्यों?"
दादी मुस्कराईं, **"बेटा, हर मौसम के अपने कपड़े और अपना खाना होता है। अगर हम उसे नहीं अपनाते, तो बीमारी घेर लेती है।"**

अनुज ध्यान से सुनने लगा।
दादी ने समझाया– **"गर्मियों में हम हल्के कपड़े पहनते हैं और ठंडी चीज़ें खाते हैं। लेकिन सर्दी में शरीर की गर्मी कम हो जाती है, इसलिए हमें ऐसे खाने की जरूरत होती है जो अंदर से ताकत दे—जैसे गुड़, तिल, मेवे, अदरक, हल्दी, गरम दूध और मौसमी सब्जियाँ। ये सब शरीर को गर्म रखती हैं और बीमारी दूर रखती हैं।"**

अनुज ने पूछा– "लेकिन क्यों दादी?"
"क्योंकि बेटा," दादी ने अंगीठी की ओर देखते हुए कहा,
"ठंडी हवा शरीर की गर्मी खींच लेती है। ऐसे में हमारा खाना ही आग की तरह काम करता है। अगर सही खाना नहीं लिया तो जुकाम, खाँसी और बुखार जल्दी पकड़ लेते हैं।"

दादी ने फिर उसे गुड़-रोटी और अदरक की चाय दी। पहला घूंट लेते ही अनुज की आँखें चमक उठीं। "वाह दादी, ये तो बहुत स्वादिष्ट है!"

दादी ने बताया– **“सर्दी सिर्फ कपड़े और खाना बदलने का मौसम नहीं है, यह आदतें सुधारने का मौसम भी है। जल्दी उठना, धूप सेकना, मफलर पहनना, गुनगुना पानी पीना–ये सब जरूरी है।”**
अनुज ने उत्सुकता से पूछा– “क्या जानवर भी ऐसा करते हैं?”
“हाँ!” दादी बोलीं।

“गाय-भैंस को ठंड से बचाने के लिए गरम चारा देना पड़ता है। पक्षी धूप ढूँढते हैं। कुत्ते पेड़ों के नीचे धूप में लेटते हैं। प्रकृति में हर जीव मौसम के हिसाब से बदलता है।”

अनुज को पहली बार एहसास हुआ कि वह मौसम को बिलकुल नजरअंदाज कर रहा था।
अगली सुबह उसने खुद टोपी-मफलर पहना, गुनगुना पानी पिया और स्कूल गया। वहाँ टीचर ने पूछा–**“बच्चों, सर्दियों में कैसे अपना ख्याल रखना चाहिए?”**

अनुज ने हाथ उठाकर बोला– “मैडम, दादी ने सिखाया है कि **मौसम के हिसाब से खाना, कपड़े और आदतें बदलनी चाहिए। ठंड में गरम भोजन, धूप, और अच्छी नींद बहुत जरूरी है।”**

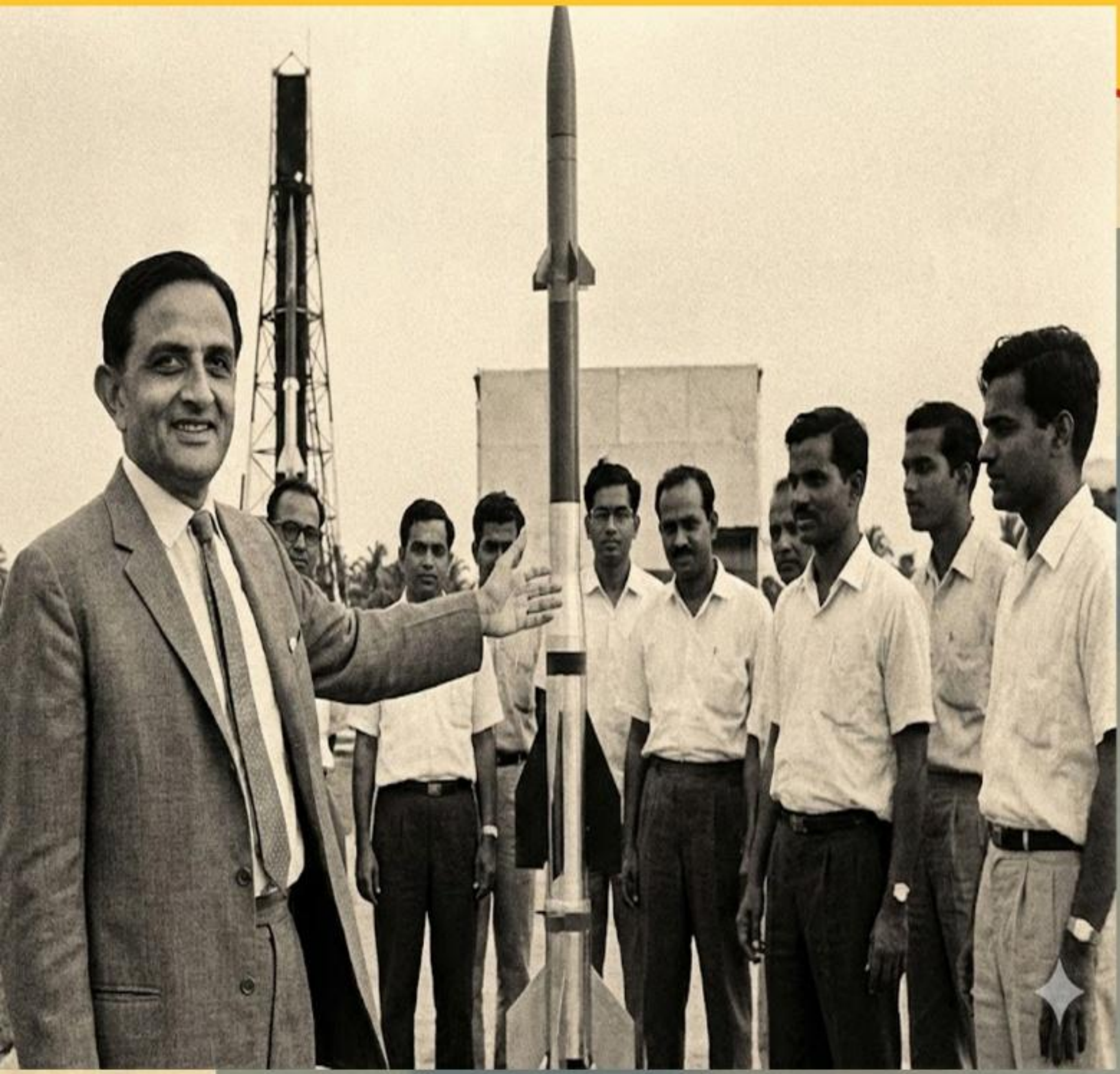
टीचर खुश होकर बोलीं– **“बहुत अच्छी बात! जो मौसम को समझता है, वही स्वस्थ और मजबूत रहता है।”**

शाम को घर लौटकर अनुज ने दादी को गले लगाया–
“दादी, अब मुझे समझ आ गया। मैं अब हर मौसम का सम्मान करूँगा।”

दादी ने प्यार से कहा– “यही समझदारी है बेटा।
मौसम बदलता है, और हमें भी उसके हिसाब से बदलना चाहिए।”

अनुज मुस्कराया– **“इस बार सर्दी मेरे लिए ठंडी नहीं, सीख देने वाली गर्म होगी!”**

और वह दिन अनुज की ज़िंदगी में सर्दी की सबसे प्यारी सीख बन गया।



ज्ञान, संस्कार और आदर्श की भूमि 'भारत', एक ऐसी पावन धरा, जहाँ जन्मे अनेकों महाविभूतियाँ आज विश्वभर के लिए प्रेरणा के स्तोत्र है। ऐसे ही एक दिग्गज हैं, डॉ. विक्रम साराभाई। प्रख्यात उद्योगपति अम्बालाल साराभाई के बेटे **विक्रम अम्बालाल साराभाई (12 अगस्त 1919 – 30 दिसम्बर 1971)** एक भौतिक व खगोल वैज्ञानिक के के अलावा एक अच्छे उद्योगपति थे। अपने जीवन में उन्होंने शुरुआती शिक्षा गुजरात कॉलेज अहमदाबाद से की परन्तु बाद में उच्च शिक्षा के लिए 1937 में कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय, इंग्लैंड गए। 1945 में कैंब्रिज से पी.एच.डी करने के पश्चात उन्होंने **1947 में "ट्रॉपिकल लैटिट्यूड्स में कॉस्मिक रे इन्वेस्टिगेशन"** पर एक शोध प्रस्तुत किया जिसके चलते उन्हें **विद्यावाचस्पति की उपाधि [पीएचडी]** प्राप्त हुई। आप की जानकारी के लिये बता दें कि कैम्ब्रिज से लौटने के बाद उन्होंने 'इन्डियन इंस्टीट्यूट ऑफ साइंस, बैंगलोर में **नोबेल पुरस्कार विजेता सी वी रमन** के देखरेख में अपना शोध पूरा किया और वहीं उनका **परिचय महान परमाणु वैज्ञानिक होमी जहांगीर भाभा** से हुआ। यहाँ यह जान लें कि ये जहांगीर भाभा ही थे जिन्होंने **मशहूर नृत्यांगना मृणालिनी स्वामीनाथन से उनका परिचय कराया जो बाद में उनकी अर्द्धांगिनी बनीं।**

विक्रम साराभाई ने सौर तथा अंतरग्रहीय भौतिकी में अनुसंधान के नए क्षेत्रों के सुअवसरों की कल्पना की थी। वर्ष 1957-1958 को अन्तर्राष्ट्रीय भू-भौतिकी वर्ष (आई जी डब्ल्यू) के रूप में देखा जाता है। साराभाई द्वारा अन्तर्राष्ट्रीय भू-भौतिकी वर्ष [आई जी डब्ल्यू] के लिए भारतीय कार्यक्रम एक अत्यन्त महत्वपूर्ण योगदान रहा। एक भौतिक विज्ञानी और खगोलशास्त्री होने के नाते उन्होंने अंतरिक्ष अनुसंधान की शुरुआत की और भारत में परमाणु ऊर्जा विकसित करने में मदद की। उन्हें भारतीय अंतरिक्ष कार्यक्रम का जनक माना जाता है। एक महान संस्थान निर्माता होने के नाते, उन्होंने विविध क्षेत्रों में कई संस्थानों की स्थापना में मदद की। भौतिक जीवन में उन्होंने कई संस्थानों की स्थापना की, जिनमें विश्वविख्यात इंडियन स्पेस रिसर्च ऑर्गनाइजेशन (इसरो) के अलावा कुछ सर्वाधिक जानी-मानी संस्थाओं के नाम इस प्रकार हैं-

1] भौतिकी अनुसंधान प्रयोगशाला (पीआरएल), अहमदाबाद

2] भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम) अहमदाबाद

3] सामुदायिक विज्ञान केन्द्र; अहमदाबाद

4] दर्पण अकादमी फॉर परफार्मिंग आर्ट्स, अहमदाबाद

5] विक्रम साराभाई अंतरिक्ष केंद्र, तिरुवनन्तपुरम
6] अंतरिक्ष अनुप्रयोग केंद्र, अहमदाबाद
7] फास्टर ब्रीडर टेस्ट रिएक्टर (एफबीटीआर) कलपक्कम
8] वैरीएबल एनर्जी साईक्लोट्रोन प्रोजक्ट, कोलकाता
9] भारतीय इलेक्ट्रानिक निगम लिमिटेड (ईसीआईएल) हैदराबाद
10]भारतीय यूरेनियम निगम लिमिटेड (यूसीआईएल)

भारत का अन्तरिक्ष कार्यक्रम 1962 में भारतीय राष्ट्रीय अंतरिक्ष अनुसंधान समिति (इन्कोस्पार) की स्थापना के साथ शुरू हुआ, जिसे बाद में 1969 में भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन (इसरो) के रूप में बदल दिया गया। इस कार्यक्रम में विक्रम साराभाई का बहुत महत्वपूर्ण योगदान है, इसी कारण से इन्हें **"भारतीय अंतरिक्ष कार्यक्रम का जनक"** माना जाता है। यहाँ यह जान लेना हम सभी के लिये आवश्यक है कि इसरो ने अन्तरिक्ष विज्ञान,अनुप्रयोग और अनुसंधान के क्षेत्र में सक्रिय योगदान देने वाले पत्रकारों को मान्यता देने और पुरस्कृत करने के लिए **अंतरिक्ष विज्ञान, प्रौद्योगिकी और अनुसंधान में "विक्रम साराभाई पत्रकारिता पुरस्कार"** की घोषणा की है।

साराभाई संस्थानों के निर्माता और संवर्धक थे और भौतिकी अनुसंधान प्रयोगशाला (पीआरएल) उस दिशा में पहला कदम था। विक्रम साराभाई ने 1966-1971 तक भौतिकी अनुसंधान प्रयोगशाला [पी आर एल] में सेवारत रहे। वह परमाणु ऊर्जा आयोग के अध्यक्ष भी थे। उन्होंने अहमदाबाद के अन्य उद्योगपतियों के साथ मिलकर भारतीय प्रबंधन संस्थान [आईआईएम], अहमदाबाद के निर्माण में प्रमुख भूमिका निभाई। **1971 में दिल का दौरा पड़ने से उनका रात में सोते समय देहांत हो गया और मृत्यु के समय एक पुस्तक खुली हुई उल्टी इनके सीने पर पायी गई थी।** जिससे यह स्पष्ट होता है कि वे अन्त समय तक कितने सक्रिय रहे। डॉ. विक्रम साराभाई की उपलब्धियों के कारण **भारत सरकार ने उन्हें 1966 में पद्म भूषण और 1972 में मरणोपरांत पद्म विभूषण से सम्मानित किया।** मरणोपरांत 1974 में सिडनी स्थित अन्तर्राष्ट्रीय खगोल विज्ञान संघ ने निर्णय लिया कि **'सी ऑफ सेरेनिटी'** पर स्थित बेसल नामक मून क्रेटर अब साराभाई क्रेटर के नाम से जाना जाएगा। **भारतीय डाक विभाग द्वारा उनकी मृत्यु की पहली बरसी पर 1972 में एक डाक टिकट जारी किया गया।**
अन्त में आप सभी को बता दें कि **आज हम सभी उन्हें भारतीय अन्तरिक्ष कार्यक्रमों के जनक के रूप में याद करते हैं और सम्मान देते हैं।**
- मानस कुमार बिनानी जी, बीकानेर (राजस्थान)

भारतीय परम्परा ™
Let's together discover our Tradition, Culture & Heritage

73030 21123
www.bhartiyaparampara.com