ॐ

कान्यकुब्ज वाणी

कान्यकुब्ज वाणी संरक्षक	-	अनुदान रु. 10000.00
न्यायमूर्ति श्री डी.के. त्रिवेदी (अव.प्रा.)		
कान्यकुब्ज वाणी पुत्र	-	अनुदान रु. 5000.00
डा. उमादत्त शुक्ला		
कान्यकुब्ज वाणी बन्धु	-	अनुदान रु. 3000.00
कान्यकुब्ज वाणी विशिष्ठ सदस्य	-	अनुदान रु. 2000.00
कान्यकुब्ज वाणी आजीवन सदस्य	-	अनुदान रु. 1000.00
श्री जे.के. त्रिपाठी		

- श्री कौशल किशोर त्रिवेदी जी ने अपने माता और पिता की स्मृति में रु. 3000.00
- श्रीमती प्रीती जी ने अपने पिता श्री वी.एन. मिश्र की स्मृति में रु. 2100.00
- श्री गौरव एवं वैभव शुक्ल ने अपने पितामह एवं पितामही की स्मृति में प्रत्येक ने दो-दो हजार रु. कुल मिलाकर कर रु. 4000. 00 पत्रिका को भेंट किया है।
- श्री राजेन्द्र पाण्डेय (एडवोकेट) ने अपने पितामह की स्मृति में रु. 2000.00 पत्रिका को भेंट किया।

यह सभी सदस्य इस सद्कार्य के लिये धन्यवाद के पात्र हैं।

न्यायमूर्ति जय शंकर त्रिवेदी
(अवकाश प्राप्त)

6/169, विनीत खण्ड, गोमती नगर,
लखनऊ - 226010
फोन : 2302591

अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज प्रतिनिधि सभा की पत्रिका 'कान्यकुब्ज' के पुनः प्रकाशन का मैं हर्षोल्लास से स्वागत करता हूँ। यह संस्था एवं पत्रिका समाज के सबसे पुराने संगठन हैं जो पिछले अनेक वर्षों से सराहनीय कार्य करते रहे हैं।

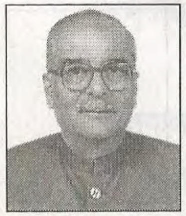
समाज में व्याप्त कुरीतियों को दूर करने के लिये पत्रिका अति आवश्यक है, और इसके माध्यम से जन सम्पर्क सहजता से होता है।

सद्कार्य हेतु मेरी शुभकामनायें।

जयशंकर त्रिवेदी
(न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी) अव.प्रा.

Justice D.K. Trivedi
(Retd.)

Tel : 0522- 2302591 (Res.)
6/169, Hari Kripa, Vineet Khand-6
Gomtinagar, Lucknoow - 226010



कान्यकुब्ज समाज की सबसे पुरानी संस्था अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज प्रतिनिधि सभा द्वारा समाज की कुरीतियों को दूर करने पारस्परिक सहयोग से समाज को आगे बढ़ाने एवं निर्धन व मेधावी छात्र/छात्राओं को छात्रवृत्ति द्वारा प्रोत्साहित करने जैसे सराहनीय कार्य अनके वर्षों से किये जा रहे हैं। परन्तु अपनी पत्रिका 'कान्यकुब्ज' का अभाव हम सभी महसूस कर रहे थे।

इसी पत्रिका के पुनः प्रकाशन का सफल प्रयत्न सराहनीय है होली मिलन समारोह के साथ-साथ पत्रिका से अधिकाधिक व्यक्तियों का सहयोग प्राप्त होगा।

हम सभी लोग मिल-जुलकर इस संगठन को और शक्तिशाली बनाने में प्रयत्नशील रहेंगे।

न्यायमूर्ति श्री दिनेश कुमार त्रिवेदी (अव.प्रा.)

Upendra Mishra
(Advocate)

Res./Off. : 'SAKURA'
4/53, Vishal Khand, Gomtinagar,
Lucknoow - 226010
Ph. : 0522 - 2395394

अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज प्रतिनिधि सभा एवं कान्यकुब्ज पत्रिका अनेक दशकों से सम्पूर्ण भारत में कान्यकुब्ज ब्राह्मणों को संगठित कर समाज की उन्नति हेतु प्रयत्नशील रहे हैं। दुर्भाग्यवश 1980 के दशक में अपरिहार्य कारणों वश सभा एवं पत्रिका के सुचारु संचालन में बाधाओं के कारण दोनों का कार्य रुक गया।

वर्ष 1990 में न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी जी की अध्यक्षता एवं कोषाध्यक्ष स्व. पं. आदित्य नारायण त्रिवेदी, एडवोकेट के मार्गदर्शन से मंत्री श्री जितेन्द्र मिश्र एवं उपमंत्री श्री उपेन्द्र मिश्र द्वारा कार्यकारिणी के सदस्यों को संगठित करने की प्रक्रिया आरम्भ हुई। रजिस्ट्रेशन का नवीनीकरण कराने के उपरान्त सभा के बन्द पड़े खाते का संचालन प्रारम्भ किया गया एवं सभा की मियादी रसीदों का भी नवीनीकरण करा कर ब्याज की धनराशि फिर से सभा के खाते में जमा होने लगी। वर्ष 1996-97 में अनेक वर्षों बाद, कान्यकुब्ज निर्धन/मेधावी 49 (उन्चास मात्र) छात्र/छात्राओं को रु. 15,550/- (रुपये पन्द्रह हजार पाँच सौ पचास मात्र) की धनराशि वितरित की गई। वर्ष 1996 से निरन्तर वितरित की जाने वाली धनराशि इस वर्ष 2009-2010 में 81 बच्चों के मध्य रु. 25,950/- (रुपये पच्चीस हजार नौ सौ पचास मात्र) है।

पत्रिका प्रकाशन के विफल प्रयत्नोंपरांत वर्ष 1996-97 में होली मिलन समारोह आयोजित किया गया जिसका सम्पूर्ण व्यय कार्यकारिणी के सदस्यों द्वारा किया गया। रु. 160/- के आजीवन सदस्यता शुल्क द्वारा धन एकत्रित कर उसके ब्याज से समारोह को रोचक बनाने का प्रयास किया गया परन्तु बढ़ती महँगाई के कारण कार्यकारिणी सदस्यों का योगदान निरंतर चलता आया है। इस वर्ष से सदस्यता शुल्क की राशि रु. 300/- (रु. तीन सौ मात्र) करी गई है।

सभा की वेबसाईट www.kanyakubj.org भी इन्टरनेट पर बनाई गई है जिसमें ब्राह्मणों के विषय में विस्तृत एवं रोचक जानकारी के साथ विवाह विज्ञापन भी दिये जा रहे हैं। साईट एवं विज्ञापन हेतु जानकारी एडिटर डा. दुर्गाशंकर शुक्ल 18/378 इन्दिरा नगर, लखनऊ-226016, मो. : 94515469561 (प्रातः 8 से 10 तक) अन्यथा editkanyakubjasabha@rediffmail.com से प्राप्त की जा सकती है।

पत्रिका के एडिटर डा. शुक्ल का पत्रिका प्रकाशन हेतु प्रयास सराहनीय है और हम सभी की शुभकामनायें उनके साथ हैं। (भविष्य में पत्रिका को और रोचक एवं प्रभावशाली बनाने में हम सभी प्रयत्नशील रहेंगे।)

सम्पादकीय निवेदन

जिन्दगी में हमेशा आगे ही बढ़ना चाहिये।

एक सपना पूर्ण हो तो दूजा गढ़ना चाहिये।।

यह मंत्र हमारे अध्यक्ष न्यायमूर्ति पं. डी.के. त्रिवेदी जी का है जिस पर चल कर हम लोगों ने इस संस्था को गतिशील एवं ओज पूर्ण बनाने का प्रयास किया। कान्यकुब्ज विदुषी, कान्यकुब्ज सहयोग सम्मान, वेब साइट का निर्माण और इंटरनेट पर उसका प्रेषण, शादी योग्य लड़के और लड़कियों का डाटाबेस बनाने की शुरुआत के बाद अब "कान्यकुब्ज वाणी" पत्रिका आपके सम्मुख प्रस्तुत है।

पहले तो पत्रिका का प्रकाशन अत्यन्त दुरुह लग रहा था, परन्तु "योग (जुड़ने) से सहयोग" मिलना प्रारम्भ हुआ, अध्यक्ष जी की प्रेरणा, सचिव श्री उपेन्द्र मिश्र जी का प्रोत्साहन एवं पं. विजय शंकर जी शुक्ल के मार्गदर्शन से यह कार्य अत्यन्त सरल होता गया।

आज "कान्यकुब्ज वाणी" पत्रिका कान्यकुब्ज "वाणी पुत्रों" को समर्पित कर रहा हूँ।

डा. डी०एस० शुक्ला

18 / 378, इन्दिरा नगर,

लखनऊ-226016

मो० : 9415469561 ई-मेल : dsumeshdp@rediffmail.com

सम्पादक मंडल

अध्यक्ष	-	न्यायमूर्ति पं. डी के त्रिवेदी
महासचिव	-	श्री उपेन्द्र मिश्र
विधिक सलाहकार	-	श्री आर. जी. शुक्ला (एच.जे.एस.)
सम्पादक	-	डा. डी.एस. शुक्ला

आवरण कथा

महाभारत के नायक अर्जुन के पुरुषार्थ का प्राकाट्य इसी कान्यकुब्ज प्रदेश में हुआ था। उस काल में इस प्रदेश को पाँच नदियों गंगा, यमुना, काली, कोसी और बेतवा के मध्य स्थित होने के कारण पंचाल देश कहा जाता था। प्रारम्भ में पूरा पंचाल द्रुपद के आधीन था। परन्तु अर्जुन ने इस को जीत कर अपने गुरु को गुरु दक्षिणा में दे दिया। द्रोण ने दक्षिण पंचाल जिसकी राजधानी काम्पिल्य थी द्रुपद को वापस कर दिया। इसी काम्पिल्य में द्रौपदी का स्वयंबर हुआ। उस स्वयंबर में अर्जुन ने कठिन लक्ष्य भेद कर द्रौपदी का वरण किया। कान्यकुब्ज प्रदेश की यह सबसे बड़ी ऐतिहासिक घटना है। "कान्यकुब्ज वाणी" के मुख पृष्ठ पर इसी घटना का चित्रण किया गया है।

कान्यकुब्ज का पूरा इतिहास website kanyakubj.org. पर देखा जा सकता है।

मूल्य 25.00 रु. मात्र

विषय सूची

स्थाई स्तम्भ

विज्ञान

हिन्दुस्तान के गरिमामय इतिहास के रोचक तथ्य 5
जीवन : अज्ञात से ज्ञात की ओर 16
औषधि प्रेरित यकृत रोग 37

आध्यात्म

असतो मा सद्गमय 7
ईशावास्योपनिषद् (वेदांत सार) 44

स्वास्थ्य

आस्टियोपोरोसिस (अस्थि क्षरण) 9
हृदय रोग बचाव एवं उपचार 13
Adolescence; Turmoil 33
आयुर्वेद और स्वास्थ्य (स्वस्थ रहने के सूत्र) 50

विधिक (कानून)

वरिष्ठ नागरिक व उसके अधिकार 27
दहेज विरोधी कानून-महिलाओं के वरदान या अभिशाप 31

कविता एवं गीत

सरस्वती वन्दना 1
सपने गिरवी 2
संकेतों की भाषा 47
दीपक के तप त्याग सरीखा बलिदानी आचार चाहिये 48
परायापन कहाँ है फिर ! 59

श्रद्धांजलि

श्रीमती आशा त्रिवेदी 67
श्रीमती सरस्वती शुक्ला 68
श्री वी.एन. मिश्रा, 69
शिवकुमार पाण्डेय जी 70
श्री भैरवदत्त एवं श्रीमती दुर्गा देवी त्रिवेदी 71
श्री यू.डी. शुक्ला एवं श्रीमती विद्या शुक्ला Back Cover

विविध

तुलसी स्त्री विरोधी ? 3
अपना घर 19
एक आम गृहस्थ की भोर 21
आरोग्य सम्बन्धी दोहे 23
स्फुट - विचार 24
भीष्म की पीड़ा 40
छवि (पैरा-डाइम) 45
नारी-आत्मनिर्भरता 46
अहिंसक अंगुलिमाल 54
कार्यकारिणी अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज प्रतिनिधि सभा 55
पर्यावरण सुरक्षा में गृहणी का योगदान 57
नागरिकों के मूल कर्तव्य 62
कृतज्ञता ज्ञापन और अपील 63
इस वर्ष समारोह में पारितोषिक पाने वाली छात्राओं के नाम 64
श्रद्धान्जली इनको न भूल पायेंगे 66
नेत्रदान करके दृष्टिहीनों को दुनिया दिखाइये 70

सरस्वती वन्दना

जयति वीणा पाणि माँ वर दे।

मधुमय वीणा के झंकारों से मधुरिम स्वर भर दे।।

उमड़ा दे तू स्नेह सिंधु को। स्नेह पूर्ण इक गान सुना कर।।

देवी बिछा दे स्नेह जाल को। अपना मधुरिम दरश दिखाकर।।

जग के जीव-जीव को फिर तू। बल बुद्धि विद्या प्रदान कर।।

और शान्ति का वर प्रदान कर। अपना वरद् हस्त तू रखकर।।

मुझको निज ममता प्रदान कर। विद्या का वर दे।।

जयति वीणा पाणि माँ वर दे।।

- डा. उमादत्त शुक्ला

गीत

सपने गिरवी

सपने गिरवी रखकर हमने, कुछ खुशियाँ महज खरीदी हैं।
क्या करें निगोड़ी आँखों का, जो बोझिल और उनींदी हैं?

सपने कुछ, बचपन की साधों, उम्मीदों के पंखों वाले।
सपने कुछ, यौवन की सम्मोहित करती छवि पाले।

सपने कुछ, रिश्तों, अपनों के व्यवहारों पर पर्दा डाले।
कुछ सपने खेल खिलौने के, परियों के बूढ़े बौनो के।

कुछ सपने शावक से सहमे, सपने कुछ थे मृगछौनों के।
इस मृग-तृष्णा के मरूथल में अधरों पर प्यास अतृप्त लिए।

झूठी झीलों का भ्रम पाले आखिर कोई कब तलक जिए ?
सत्ता, सिंहासन पाने के उपक्रम मैने थे किए।

अपनी शर्तें थी जीने की, अपने ढंग से ही रहे जिए।
खारापन उपजा आँसू से बोलो कोई किस तरह पिए ?

कोई सोचेगा यह बातें, कितनी विचित्र बेमानी हैं ?
क्या करूँ पीर का मैं आखिर, जीवन की यही कहानी है ?

दुखिया सारा जग लगता है, संतों की ऐसी बानी है।
यह कृत्रिम हँसी, यह कोलाहल, यह भीड़भाड़ एकाकीपन

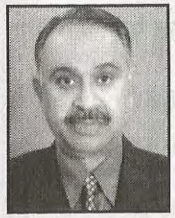
कोई भी बिम्ब नहीं बनता, जब टूटा होता है दर्पन।
मैं हूँ मेरी दुविधाएँ हैं, है साथ हमारे सूनापन।

सपने गिरवी रखकर हमने, कुछ खुशियाँ महज खरीदी हैं।
क्या करें निगोड़ी आँखों का, जो बोझिल और उनींदी हैं ?

(डा. सुशील अवस्थी)
2/232, विश्वास खण्ड-दो
गोमती नगर, लखनऊ (उ.प्र.)
दूरभाष : 0522-2308038 (आवास)

तुलसी स्त्री विरोधी ?

- डा. डी.एस. शुक्ला



दैनिक हिन्दुस्तान के 21 फरवरी 2008 में छपी एक खबर के अनुसार एक मनीषी ने भारतीय दार्शनिक परिषद के एकाडमिक सेन्टर मे "दर्शन और साहित्य में समता" पर बोलते हुए तुलसी के साहित्य को स्त्री विरोधी बताया यह पढ़कर बहुत दुःख और आश्चर्य हुआ।

तुलसी कृत "राम चरित मानस" भारत की सभी भाषाओं के साहित्य में सबसे चर्चित और पूजित है। पं. नेहरू ने गोस्वामी जी की लोक प्रियता को समकालिक अकबर महान के समकक्ष माना।

मानस में लगभग 1100 दोहे हैं और 2 दोहों के बीच औसतन 10 चौपाईया हैं। इतने बड़े काव्य में स्त्रियों के सम्बन्ध में अनुचित शब्दों का प्रयोग शायद 5 दोहों से ज्यादा नही है। इसी आधार पर सम्पूर्ण मानस या तुलसी साहित्य को स्त्री विरोधी घोषित करना सर्वथा अनुचित है। यह "कुवचन" (संवाद) भी दुष्टपात्रों द्वारा बोले गये हैं। दुष्टपात्र अपने चरित्र के अनुसार कुवचन ही बोलेंगे इसे गोस्वामी जी की धारणा मानना कहा तक उचित है।

राम चरित मानस में वार्णित "मानस सर" में दुष्टपात्रों के दुर्वचनों को सरोवर की काई और कीचड़ बताया गया है यदि कोई पाठक इस मानस ताल में जाकर उसमें खिले कमल, सुन्दर सीप और मोती अथवा मधुर शीतल जल को ग्रहण न करके केवल काई और कीचड़ लेकर निकले। ऐसे लोगों के लिये "नदी कुर्तक भयंकर नाना" और "सर निन्दा कर ताहि बुझावा" लिखा है।

तुलसीदास जी के विरुद्ध उद्धृत की गयी सबसे प्रचलित चौपाई "ढोल गँवार शूद्र पशु नारी" यह सुन्दर काण्ड में समुद्र द्वारा कही गयी है। जिसे की पहले ही "जलधि जड़"

और "सहज जड़ करनी" वाला बताया गया है इस प्रसंग में समुद्र दुष्ट पात्र के रूप में वर्णित है। केवल अरण्य काण्ड के कुछ दो दोहे और उत्तर काण्ड में नारी के बारे में सद्पात्रों द्वारा कही बातें सतही तौर पर मानस पाठ करने वालों को सही नहीं लगेंगी। परन्तु मनन करने पर विदित होगा कि स्त्री को मानस में "माया और भक्ति के संदर्भ में लिया गया है।"

माया भगति सुनहु तुम्ह दोऊ। नारि वर्ग जानई सब कोऊ।।
पुनि रघुबीरहि भगति पियारी। माया खलु नर्तकी विचारी।।
तथा "अतिदारुन दुखद माया रूपी नारि" "नारि विष्णु माया प्रकट" (लक्ष्मी)

पूरे राम चरित मानस में मन्थरा जोकि कथा की खलनायिका के रूप में चित्रित है को छोड़कर किसी भी स्त्री पात्र को निन्दनीय नहीं कहा कैकेई के लिए भी राम के मन में श्रद्धा ही दर्शायी गयी है। तारा एवं मन्दोदरी जोकि दुष्टपात्रों की पत्नियां हैं, भी अपने पतियों को विवेक पूर्ण सलाह देती हैं परन्तु "महा अभिमानी" पतियों ने स्त्रियों को माया रूप मानकर स्त्रियों में "अवगुन आठ सदा उर रहहीं कह कर उपहास किया"। भक्ति रूपी सीता को रावण ने माया रूप में देखा परिणाम - "अब तव सिर भुज जम्बुक खाही"

तुलसी के अनुसार रावण और बालि यदि स्त्रियों को माया-रूप न मानकर उनकी सलाह पर अमल करते तो उनका अन्त शायद इतना भयानक न होता इसके बाद भी लोगों का तुलसी को स्त्री विरोधी कहना कहा तक उचित है ? गोस्वामी जी ने स्वयं ही कहा है कि विवेक जाग्रत होने के लिए भी "भगवत् कृपा" का होना अनिवार्य है।

हिन्दुस्तान के गरिमामय इतिहास के रोचक तथ्य

डा. सुप्रिया शुक्ला
आयुर्वेदिक चिकित्सक
मो. नं. 9415335166
E-mail : drsupriya28@gmail.com

1. हिन्दुस्तान में अंकसमूह की खोज हुई। आर्यभट्ट ने प्राचीन काल में अंक शून्य की खोज की।
2. दुनिया का प्रथम विश्वविद्यालय सन् 700 ई.पू. तक्षशिला में स्थापित हुआ। इस विश्वविद्यालय में 10500 से अधिक छात्र थे व 60 से भी अधिक विषयों को पढ़ने सारी दुनिया से यहां लोग एकत्रित होते थे।
3. फोर्बज मैग्जीन के अनुसार संस्कृत भाषा कम्प्यूटर साफ्टवेयर के लिए सर्वाधिक उपयुक्त भाषा है।
4. आयुर्वेद मनुष्यों को विदित् प्राचीनतम चिकित्सा विज्ञान है।
5. हिन्दुस्तान एकसमय दुनिया का सबसे धनी साम्राज्य था। आज भी वर्डबैंक के अनुसार सन् 2005 में हिन्दुस्तान दुनिया का 12वां धनी राष्ट्र है तथा एक माह पूर्व तक मुकेश अंबानी तथा लक्ष्मी मित्तल दुनिया के क्रमशः 7वें तथा 8वें धनी पुरुषों की श्रेणी में आते हैं।
7. Pi के मान की सर्वप्रथम बुद्धायन द्वारा गणना की गई। उन्होंने सर्वप्रथम इस विचार जिसे पाइथागोरस थ्योरम कहते हैं की व्याख्या की।
8. अल्जेब्रा, ट्रिगनोमेट्री (संस्कृत में जियामिति) भी हिन्दुस्तान की देन है। क्वाड्रेटिक इक्युएशन 11वीं सदी में श्रीधर आचार्य द्वारा प्राप्त हुई।
9. वायरलेस कम्यूनिकशन के वास्तविक आविष्कारक मारकोनी नहीं प्रो. जगदीश चन्द्र बोस हैं। यह अब प्रमाणित हो चुका है।
10. सौराष्ट्र में विश्व का सर्वप्रथम कुण्ड तथा बांध सिंचाई हेतु बनाया गया।

11. शतरंज हिन्दुस्तान की देन है।

12. आचार्य सुश्रुत को आधुनिक विज्ञान भी शल्य शास्त्र का जनक (पिता) मानता है। आचार्य ने प्राचीन काल में सीजेरियन, कैटरैक्ट, फैक्चर, मूत्राशय गत अश्मरी की शल्य क्रिया एवं गुर्दे प्रत्योरोपण भी किये।

13. जब 5000 साल पहले दुनिया की सर्वाधिक संस्कृति जंगलों में खानाबदोशों के जिंदगी जंगलों में बिता रही थी, तब भारत में सिन्धुघाटी में हड़प्पा की सभ्यता स्थापित थी।

14. दशमलव प्रणाली हिन्दुस्तान में 100 ई.पू. उन्नत हुई।

15. पामिस्ट्री का प्रारम्भ सर्वप्रथम भारत में हुआ। पुराणों में वर्णन मिलता है कि नारद इस विद्या के प्रथम ज्ञाता थे

16. महाभारत दुनिया का सबसे बड़ा महाकाव्य है।

We owe a lot to the Indians,who taught ushow to count, without which no worthwhile scientific discovery could have been made.

Albert Einstein.

Why Read !

The more you read, the more you know

The more you know, the more you forget

The more you forget, the less you know

The less you know, the less you forget

The less you forget, more you know

Then why read ?

असतो मा सद्गमय

- डा. यू.डी. शुक्ला

असत्य से सत्य की ओर गमन आज आधुनिक समाज की बहुत बड़ी आवश्यकता है। इस कारण असत्य की उत्पत्ति और उसका मनोवैज्ञानिक विवेचन समझना बहुत आवश्यक है।

सृष्टि के बाद वैदिक युग तक असत्य की शायद परिकल्पना ही नहीं रही होगी। वेदों में भी असत्य की कोई परिकल्पना ही नहीं है। इससे मिलते जुलते भाव को अनृत नाम से सम्बोधित किया है। असत्यकी उत्पत्ति सर्वप्रथम सत्यभ्रम से हुआ होगा। प्रकृति में ऐसे ही कई सत्यभ्रम मृग मरीचिका, ध्वनि परावर्तन, तथा गंध और स्पर्श में होती है।

आज भी नवजात शिशु में असत्य की कोई परिकल्पना ही नहीं होती। परन्तु बाद में माता द्वारा ही अपने दूध के स्थान पर अन्य कुछ अपने स्तन की अनुभूति देकर सर्वप्रथम उसे सत्यभ्रम से परिचित कराती है। वही बालक प्रकृति के सत्य भ्रम से परिचित होकर एक असत्य की उत्पत्ति कराता है। जैसे विनोद में ही रस्सी को सांप का आभास देना। विभिन्न जन्तुओं की आवाज निकाल परिहास करना कभी-कभी अपने गुरुजनों पिता आदि द्वारा निर्देशित असत्य "पापा घर पर नहीं हैं" या अन्य कुछ से वह असत्य से परिचित हो कर यह असत्य उसकी जीवन शैली में आ जाता है, और धीरे-धीरे यह कई सामाजिक विकृतियों का रूप ले लेता है। अतः यह असत्य ज्ञान एक अन्धकार का स्वरूप ही है। इस अंधकार को दूर करना आवश्यक है। इसी कारण सत्ययुग के बाद जीवन में समाहित इस असत्य को दूर करने का प्रयास जारी है। असत्य ही दुःखों का कारण है। यह महाभारत में धर्मावतार युधिष्ठिर के आख्यान से सम्बन्धित है जहाँ "अश्वथामा हतो नरो वा कुंजरो" कह कर युधिष्ठिर ने जो सत्यभ्रम का सहारा लिया उनके दंडस्वरूप हिमालय पर निर्वाण के समय उनकी एक अंगुली गल गयी। जो सत्यभ्रम का दंड स्वरूप ही था।

असत्य अन्त में असत्य ही है वह चाहे सत्यभ्रम के ही रूप में ही हो। जहाँ भी सत्य का अप्रिय रूप है वहाँ कहा गया है :

"सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयात ब्रूयात सत्यम् अप्रियम्।
प्रियं च नानृतं बूयादेष धर्मः सनातनः।।"

अप्रिय सत्य का विरोध भी जनहित में मौन रहकर ही किया जाना चाहिए। अप्रिय सत्य का खण्डन करके नहीं। दूसरी ओर अप्रिय सत्य का दूसरे से किसी भी कारण निरूपण का प्रयास भी असत्य के समान ही माना जाना चाहिए और यह भी अनुचित है।

सत्य के इसी महत्व को देखते हुए सत्यनारायण की कथा प्रचलित है।

"सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म" या ब्रह्म सत्य ज्ञानमय अनन्त है। अतः इस सत्यनारायण के पूजन और कथा में सत्य का महत्व समझना चाहिए और कथा में असत्य भाषण के दुष्परिणामों को इस कथा का आधार समझना चाहिए और उसके कथा के पात्रों ने केवल सत्य का पूजन और महत्व नहीं समझा, जो उनके कष्ट का कारण बना, यह समझना चाहिए।मैं बचपन में यह सुना करता था कि सत्यनारायण की कथा में वर्णित पात्रों ने किस कथा का श्रवण किया था। मुख्य तो सत्यनारायण का व्रत है। इस समय उसकी महत्ता पर कथाओं के माध्यम से उसका महत्व बताने का प्रयास किया है, परन्तु वास्तविक उद्देश्य सत्य की महत्ता को समझ सत्य पर चलने का प्रयास कर, उस ब्रह्म की उपासना के माध्यम से उसे पाने का प्रयास समझना चाहिए। यह आसान भी नहीं है अतः कथा के दौरान इस महत्व को पुरोहित को समझाते हुए यजुर्वेद के प्रथम अध्याय के पाँचवें मंत्र को सभी को अर्थ बता कर प्रार्थना स्वरूप कहलाया जाए तो शायद उस कथा के उद्देश्य की वास्तविक पूर्ति होगी वह इस प्रकार है :-

"अग्ने वृतपते वृत चरिष्यामि तच्छकेयं तन्य।।
राध्याताम् इदमहमनृनात सत्यमुमैपि।।"

हे प्रकाश स्वरूप परब्रह्म हमारे वृत की रक्षा करने वाले, हे वृतपते मुझे उसके लिए शक्ति दीजिए ताकि उस वृत पर आचरण कर सकूँ। मेरा यह वृत पूरा कराइए, वृत यह है कि "मै असत्य से सत्य को प्राप्त होता हूँ" (इदम अहम् अनृनात सत्य उमैपि)।

इस प्रकार उपरोक्त कार्य से शायद इस पूजा वृत और वृत का प्रायोजन स्पष्ट हो जाएगा। अन्यथा लोग कथा सुनकर और प्रसाद लेकर चले जाते हैं उसका वास्तविक प्रयोजन नहीं समझ पाते हैं।

असत्य के क्षणिक लाभ से लोग उसके द्वारा दूरगामी परिणामों को नहीं समझ पाते हैं। कष्टों को सहते हुए क्षणिक लाभ के लोभ से अपने को बचा कर वह अपने सत्य की एक उर्जा का सृजन करते हैं, यह शायद उन्हें आभास ही नहीं होता। विपरीत परिस्थितियों में उनकी हर आह उनके विरोधी का विनाश और उनमें सत्य की उर्जा का संचार करता है और उनके सारे कष्टों का शमन होकर वह उन्नति के पथ पर अग्रसर होता है।

आस्टियोपोरोसिस (अस्थि क्षरण)

- डा. आर.के. मिश्रा

आस्टियोपोरोसिस बढ़ती उम्र की लगातार बढ़ने वाली हड्डियों की व्यापक बीमारी है जिसमें हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है तथा खोखलापन बढ़ जाता है जिससे हड्डियों के टूटने की सम्भावना बहुत अधिक हो जाती है।

इससे सर्वाधिक प्रभावित हड्डियां कूल्हे तथा रीढ़ की होती हैं। जो थोड़े से झटके से ही टूट सकती हैं।

पहले यह बीमारी कम पायी जाती थी अब बहुतायत में इससे प्रभावित मरीज आते हैं उसका कारण लोगों की अपने स्वास्थ्य के प्रति चिंता, जागरूकता तथा नवीनतम सर्वसुलभ सुविधायें एवं बढ़ती आयु सीमा। यहाँ तक विश्व स्वास्थ्य संगठन ने 20 अक्टूबर को विश्व आस्टियोपोरोसिस दिवस मनाने का संकल्प लिया एवं विगत वर्ष 8-9 में इंडियन आर्थोपेडिक एसोसिएशन में आस्टियोपोरोसिस पर बहुत विस्तार से चर्चा की गयी। हड्डियों की संरचना में इनआरगैनिक मिनरल्स कैल्शियम तथा फास्फोरस आरजैनिक मैट्रिक्स में जमा रहते हैं एवं आयोनिक रूप में कोशिकाओं के बाहर भी एक निश्चित मात्रा में रहते हैं। परन्तु यदि रक्त में इनका स्तर कम होता है तो हड्डियों में इनका जमाव कम होने लगता है या न ही हो पाता है और हड्डिया आस्टियों पोरोटिक हो जाती हैं।

आरगैनिक मैट्रक्स में मुख्यतः प्रोटीन होती है इसमें दो प्रकार की कोशिकायें होती हैं।

(1) आस्टियो ब्लास्ट

(2) आस्टियों क्लास्ट

आस्टियो ब्लास्ट हड्डी की संरचना करती है पुर्नजीवित करती है बढ़ाती है तथा जोड़ती है जबकि आस्टियो क्लास्ट आवश्यकता से अधिक हड्डी को समाप्त करती है रिमाडल करती है रिजार्प करती है। सामन्यतया यह प्रक्रिया संतुलन में रहती है पर यदि आस्टियों क्लास्ट अधिक कार्य करने लगे तो भी आस्टियो पोरोसिस हो जाती है।

शरीर के कुल वजन का 15-17% भाग हड्डियों से बना होता है। हड्डियां भी दो

प्रकार की होती कार्टिकल (मजबूत) एवं कैन्सिलस (स्पन्जी) कैन्सिलस बोन केवल 20% होती है तथा आस्टियोपोरोसिस में सर्वाधिक प्रभावित यही हड्डियां होती हैं। जैसे-कलाई की हड्डी, कूल्हे की हड्डी, रीढ़ की स्पाइनल वरटीब्री।

महिलाओं में रजोनिवृत्ति के बाद इस्ट्रोजन हारमोन्स कम हो जाते है और इससे हड्डियों का क्षरण शुरू हो जाता है और आस्टियोपोरोसिस की स्थिति आ जाती है।

आस्टियोपोरोसिस के बढ़ती उम्र के अलावा और भी कारण है जैसे -

(i) नियमित व्यायाम/शारीरिक परिश्रम की कमी।

(ii) धूम्रपान/एल्कोहल/कैफीन/निकोटिन का अधिक सेवन

(iii) कुपोषण एवं संतुलित आहार की कमी

(iv) वातावरण जैसे अंधेरे तथा नमी युक्त घर

(v) प्रदूषण तथा मिलावटी खाद्य पदार्थ

(vi) कुछ गम्भीर बीमारियों में ज्यादा समय तक बिस्तर पर लेटने से भी आस्टियोपोरोसिस होती है।

आस्टियोपोरोसिस में जांच एवं परीक्षण

(i) बी.एम.डी. (बोन मिनरल डेन्सिटी)

इसमें हाथ की हड्डी रेडियस पैर की हड्डी कैल्केनियम, टिविया तथ कूल्हे की हड्डी एवं रीढ़ की हड्डियों की जांच की जाती है तथा उसको टी स्कोर में परिभाषित किया जाता है।

आस्टियोपिनीया - = टी स्कोर < - 1.0 < ➔ > - 2.5

आस्टियोपोरोसिस = टी स्कोर < - 2.5

(ii) ड्अल एक्सरे एब्सारपियोमेट्री

(iii) सी.टी.

(iv) अल्ट्रा साउंड

(v) सीरम कैल्शियम

(vi) सीरम फास्फोरस

इन उपर्युक्त जांचों में बी.एम.डी. ही मुख्य जांच है। इसको प्रायः 40 वर्ष के बाद एक

साल में अवश्य करा लेना चाहिए।

बचाव एवं निदान -

(i) नियमित व्यायाम / शारीरिक परिश्रम

(ii) संतुलित भोजन जिसमें कैल्शियम तथा विटामिन डी प्रचुर मात्रा में हो।

उम्र	कैल्शियम मि.ग्रा./दिन	विटामिन डी IU/दिन
31-50	800-100	200
51-70	1200	400
71+	1200 से 2500	600 से 2000

(यह स्वस्थ व्यक्तियों के लिए है)

आस्टियोपोरोसिस में यह मात्रा बढ़ा दी जाती है।

कैल्शियम का प्राकृतिक स्रोत दूध एवं चीज है दूध में कैल्शियम की मात्रा -

एक कप दूध में	302 mg
एक औंस चीज में	150 mg
एक औंस आइसक्रीम में	88 mg

कैल्शियम कई प्रकार के खनिजों में होता परन्तु शरीर में उनका अवशोषण (एबजार्वशन) अलग अलग होता है।

जैसे - पूरक पदार्थ	मात्रा
कैल्शियम कार्बोनेट	302 mg - 35%
कैल्शियम एसीटेट	230 mg - 32%
कैल्शियम साइट्रेट	210 mg - 35%
कैल्शियम लैक्टेट	130 mg - 34%
कैल्शियम ग्लूकोनेट	302 mg - 35%

(iii) इस्ट्रोजन - हारमोन रैलोक्सीफेन 60 mg/Day चिकित्सीय परीक्षण के उपरान्त ही चिकित्सीय परामर्श से लेना चाहिए।

(iv) वाई फास्फोनेट -

(i) एलेन्ड्रोनेट - 5 mg प्रतिदिन - बचाव के लिए

10 mg प्रतिदिन - आस्टियोपोरोसिस

(ii) इटीड्रोनेट - 400 mg/प्रतिदिन - 2 सप्ताह प्रति तिमाही

(iii) पामीड्रोनेट 150 - 300 mg/प्रतिदिन

(iv) क्लोड्रोनेट/टिलूड्रोनेट/राइसरड्रोनेट

ऐसे भी बाइफास्टोनेट्स आ गये जिनकी डोज मासिक एवं वार्षिक है

(v) कैल्शिटोनिन - नेजल स्प्रे

रिहैबिलिटेशन -

सपोर्ट - स्पाइनल ब्रेस / सर्जरी / प्लास्टर

आस्टियोपोरोसिस एक बहुत ही शान्त एवं खतरनाक बीमारी है इसमें मरीज की हड्डियां टूटने का खतरा रहता है जिससे मरीज पर स्वयं तथा परिवार एवं समाज पर इसका असर पड़ता है। मैंने स्वयं कुछ बी.एम.डी. कैम्प कराये जिसमें ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के लोगों का परीक्षण किया गया। शहरी जनसंख्या आस्टियोपिनिया तथा आस्टियोपोरोसिस से ज्यादा प्रभावित थी। समय रहते इससे बचा जा सकता है।

पौस्टिक आहार नियमित व्यायाम संतुलित जीवन चर्या तथा नियमित चिकित्सीय परामर्श से इस बीमारी से पूर्णरूपेण बचा जा सकता है।

कुछ सावधानियाँ

(i) यदि आपको अधिक समय तक बैठना पड़ता है तो कुछ देर के लिए उठकर टहलें।

(ii) सीधे बैठें/कमर सीधी रखें।

(iii) नियमित व्यायाम करें।

(iv) भारी वस्तुओं को खींचने के बजाय धकेलें

(v) भारी वस्तुओं को झुक कर न उठायें।

* * *

हृदय रोग बचाव एवं उपचार

आधुनिक युग में बढ़ते हृदय रोग की समस्या, लक्षण एवं बचाव

आज का तनावपूर्ण वातावरण - कारण कुछ भी हो चाहे आफिस का, बिजनेस का, घर का किसी प्रकार की तनावपूर्ण कार्य शैली का हो, साथ में खाने पीने में गड़बड़ी, प्रदूषित वातावरण, शारीरिक व्यायाम से दूर सभी समीकरण स्वास्थ्य के ऊपर प्रभाव डालते हैं जिससे शरीर के बाहरी एवं भीतरी अंग धीरे-धीरे प्रभावित होते रहते हैं जिसका आभास हम लोगों को प्रारम्भिक स्तर पर नहीं होता। बाहरी भाग, जैसे- त्वचा, नाखून, बाल, नेत्र, कान-नाक पर तो असर पड़ता ही है, शरीर के भीतरी अंग - दिल, दिमाग, फेफड़े, पाचन शक्ति, गुर्दे, अस्थियों, मांस-पेशियों तथा शरीर में उत्पन्न होने वाले हार्मोन्स सिस्टम पर भी असर पड़ता है।

इस आधुनिक संसार में दिल की बीमारी सबसे अधिक हो रही है। आज विकासशील भारत में इस बीमारी की संख्या अधिक तेजी से बढ़ रही है। विश्व संगठन द्वारा दिये गये आंकड़ों ने आगाह किया है, इसके अनुसार भारत में आज लगभग 4 से 5 करोड़ हृदय रोगी हैं जिनकी संख्या 2010 में दोगुनी होने की संभावना है, उस समय दुनिया भर के 50-65 प्रतिशत हृदय रोगी भारत में होंगे। इससे यह अन्दाजा लगाया जा सकता है जिस भारत ने दुनिया में सबसे स्वस्थ लोगों, महामुनियों, महापुरुषों को जन्म दिया, आज वह बीमार भारत बनने जा रहा है।

इससे बचने हेतु बचपन से ही माँ-बाप अध्यापकों, समाज एवं समाजसेवी संस्थाओं को इस पर विशेष ध्यान रखना होगा तभी स्वस्थ भारत बन सकेगा। बच्चों के व्यायाम में कमी, खाने पीने में गड़बड़ी के कारण धमनियों में कोलेस्ट्राल का जमना बचपन से ही प्रारम्भ हो जाता है। अतः बच्चों के खान-पान एवं व्यायाम में किसी प्रकार की लापरवाही उचित नहीं। नई-नई खोजों के आधार पर यह देखा गया है कि भारतीय लोगों की धमनियों में कोलेस्ट्रोल का जमना अनुवांशिक (genetic) अधिक होता है और मीनोपाजल महिलाओं (माहवारी बन्द होने पर) में तो यह प्रक्रिया और अधिक पायी जाती है।

सबसे अधिक चिन्ता की बात यह है कि अधेड़ उम्र के लोगों की औसत आयु इस बीमारी के कारण घटती जा रही है यह बताया जा चुका है कि युवाओं में दिल की बीमारी बढ़ने का प्रमुख कारण शारीरिक व्यायाम से दूर आलस्य जीवन, खान-पान में गड़बड़ी, तनावपूर्ण एवं प्रदूषित वातावरण के साथ-साथ बीड़ी-सिगरेट पीना, जिस कारण हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज के रोगी बनने के साथ-साथ हृदय रोग में भी तेजी से बढ़ोत्तरी हो रही है। जहाँ तक अनुवांशिक हृदय रोग बीमारी की बात है इसमें जीन्स के प्रभाव के कारण कोरेनरी आर्टरीज (coronary arteries) में कोलेस्ट्राल तेजी से जमा होने लगता है जिस कारण हृदय रोग की बीमारी हो जाती है। ऐसे परिवार को लोगों को अपने परिवार के व्यक्तियों के दिल एवं शरीर के स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखने आवश्यकता है - वजन न बढ़ने दें, तनावपूर्ण एवं प्रदूषित वातावरण से दूर रहने का प्रयत्न करें, प्रतिदिन व्यायाम करें। प्रातः काल टहलने व वसामुक्त भोजन के साथ सिगरेट बीड़ी पीना बन्द कर, बीड़ी सिगरेट पीने वालों से दूर बैठने की आवश्यकता है। साल में कम से दो बार हृदय रोग विशेषज्ञ से अपने स्वास्थ्य की जाँच करायें।

जरा सी मेहनत करने पर घबराहट होना, श्वांस फूलना, चक्कर आना, पसीना आना, सीने में भारीपन, पेट के ऊपरी भाग में जलन होना व दर्द होना, इसके अतिरिक्त कभी-कभी बायी बाह में दर्द, नीचे जबड़, गर्दन, कभी-कभी दाँत का दर्द यदि होता है, तुरन्त दिल के डाक्टर से जाँच कराने की आवश्यकता है। यदि आप किसी ऐसे स्थान पर हैं जहाँ चिकित्सा सुविधा की कमी है और इस प्रकार के लक्षण का आभास होता है, आप तुरन्त खुले स्वच्छ वायु में आराम करें, डिस्प्रिन की गोली पानी से चबाकर खा लें, यदि टेबलेट सार्बेटेट उपलब्ध हो जाय तो आधी गोली जीभ के नीचे रखकर चूसें, तुरन्त पास के चिकित्सक से मदद लें। इसके उपरान्त हृदय रोग विशेषज्ञ से अपनी पूरी जाँच अवश्य करायें।

जाँचों में साधारण जाँच जैसे ब्लड प्रेशर, ई.सी.जी. के साथ हीमोग्लोबिन, टी. एल.सी.डी.एल.सी. की जाँच के अतिरिक्त ब्लड सुगर, सी.पी.के.एम.बी., ट्रापोनिन टी, कोलेस्ट्राल, यूरिया किरेटिनेन, टू डी ईको, टी.एम.टी., सी.टी.एन्जियो जैसी आदि जाँच यदि आवश्यकता है तो हृदय रोग विशेष के परामर्श से करायें। बढ़ते वैज्ञानिक युग में इलाज की बढ़ती सुविधाओं में एन्जियोग्राफी, एन्जियोप्लास्टी, बाईपास सर्जरी के अतिरिक्त अति

आधुनिक इलाज लेजर द्वारा ट्रान्स माइकार्डियल वैसकुलराइजेशन, स्टेमसेल थिरेपी कुछ विशेष सेन्टर्स पर होने लगी है। सभी प्रकार की स्टेम सेल थेरेपी हेतु बच्चों के पैदा होते समय उसके नाल (प्लेसेन्टा) के रक्त को कुछ स्पेशल ब्लड बैंक में सुरक्षित रख देते हैं जिसका प्रयोग आवश्यकता पड़ने पर किया जा सकता है।

अतः आज के विकासशील भारत में सभी लोगों को जैसे मकान, गाड़ी शादी के बजट का ध्यान रखते हैं इसी प्रकार अपने परिवार के सदस्यों के स्वास्थ्य के लिए स्वास्थ्य बजट रखने की आवश्यकता है ताकि आपातकालीन स्थिति में इसका प्रयोग किया जा सके।

- डा. आनन्द प्रकाश दुबे
हृदय रोग विशेषज्ञ
पूर्व वरिष्ठ परामर्शदाता (हृदय रोग)
बलरामपुर अस्पताल, लखनऊ
सी-119, सेक्टर एच, अलीगंज, लखनऊ
मो. 9415002004

जिन्दगी

- बी.डी. मिश्रा

जिन्दगी की राह में ज्यों-ज्यों कदम बढ़ते रहे
मुड़ के कुछ देखा नहीं जब चल पड़े चलते रहे
मुश्किलों ने तो उठा रखी नहीं कोई कसर
हौसलों से हम मगर उनसे जरा लड़ते रहे
कल टटोला जिन्दगी को तो हमें ऐसा लगा।
जिसमें कुछ लिक्खा न था वट पत्र हम पढ़ते रहे
आज चलने का हमें आता है पांवों ने कहा
क्या हुआ ग़र धूप से तपके सदा गलते रहे
टूटना गिरना संभलना ही हमारा शौक है
इस तरह हम जीत की मंजिल को तय करते रहे

जीवन : अज्ञात से ज्ञात की ओर

डा. अनुराग दीक्षित
पंचकर्म कन्सल्टेन्ट, सहारा अस्पताल, लखनऊ
मो.नं. 9451335166
Email : dranurag28@gmail.com

तेरह अरब वर्ष पहले जब समय का कोई ज्ञान नहीं था। न स्थान न ही स्रोत, उद्गम, रासायनिक संगठन, तापमान, दाब इत्यादि का भी कोई ज्ञान न था। द्रव्यमान के नाम पर तारों की गर्द थी। उस समय एक महत्वपूर्ण घटना घटी, ब्रह्माण्ड में जीवन की उत्पत्ति। इस घटना की शुरुआत एक बड़े धमाके के साथ हुई जिसे वैज्ञानिकों ने बिग् बैंग नाम दिया यह एक अज्ञात से ज्ञात की उत्पत्ति थी।

आधुनिक वैज्ञानिकों के मतानुसार जब दो समानान्तर जेली ब्रह्माण्डों की आपसी भिड़न्त के फलस्वरूप बिग् बैंग उत्पन्न हुआ और जिसका निष्कर्ष था अपना यह ब्रह्माण्ड। आयुर्वेद में इसी सिद्धान्त को आरम्भवाद (कार्य असत् या अविद्यमान होते हुए भी उत्पन्न या आरम्भ किया जाता है) कहा गया है।

इसमें ब्रह्माण्ड का रूप एक अण्डे की आकृति के रूप में माना गया है। इस बिग् बैंग के फलस्वरूप उत्पन्न तारों की गर्द ब्रह्माण्ड की अथाह दूरी तय करती हुई ब्रह्माण्ड के सुदूर स्थानों तक बिखर गयी साथ ही उत्पत्ति हुई स्थान की आज जहां जीवन है।

तारों की इस गर्द ने प्रारंभिक जीवन की उत्पत्ति की, वैज्ञानिकों के अनुसार प्रथम सप्राण जीव एक वायरस था। एककोष का यह वायरस भी अनुमानतः दस लाख अवयवों से उत्पन्न है जो एकत्रित होकर कार्य कर रहे हैं। पुनः यह उत्पत्ति क्रम में बैक्टीरिया एवं अन्य एककोषीय जीवन पौध इत्यादि तथा बहुकोषीय जीवों की उत्पत्ति हुई। इस उत्पत्ति क्रम को वेदों में परिणामवाद (किसी कारण का कार्य रूप में परिणतहो जाना, उस कारण का कार्य रूप परिणाम कहलाता है) का वर्णन मिलता है, जिसके अनुसार व्यक्त नाम मूल प्रकृति सृष्टि उत्पत्ति का कारण है, कार्य रूप सृष्टि उसी मूल कारण का परिणाम है। यही Theory of Evolution है। बाद में अन्य सिद्धान्त जैसे Darwinism, Lamarckism इत्यादि आये। आयुर्वेद में इस अवस्था को पिण्ड कहा गया है। जिसका अर्थ विकास की अवस्था है।

यत् पिण्डे तत् ब्रह्माण्डे

कोई भी पदार्थ जिसका कभी निर्माण हुआ है, उसका नाश भी तय है। इस प्रकार पूरा ब्रह्माण्ड पुनर्निर्माण की अवस्था को प्राप्त हो रहा है, वेदों में इसे वैवर्तवाद कहा गया है Theory of Recycling हमारी सृष्टि किसी समय एक बड़ी सृष्टि निर्माण क्रम का भाग है अतः इसे ब्रह्माण्ड कहा गया है। यहां कई तारे, न्यूट्रान स्टार, ब्लैकहोल, धूमकेतु व ग्रहों का निर्माण व अन्तसतत् चलता रहता है ताकि एक नवीन तारे का निर्माण हो सके।

आरम्भवाद, परिणमवाद, वैवर्तवाद ये आयुर्वेद के तीन महत्वपूर्ण सिद्धान्त हैं, ये ही इस ब्रह्माण्ड में अपनी धरती में जीवन के अस्तित्व के मूलभूत सिद्धान्त हैं। भौतिक वैज्ञानिकों की व्याख्या के अनुसार ब्रह्माण्ड के 11 आयाम हैं, जिनमें केवल तीन लम्बाई, चौड़ाई व उंचाई को चौथे आयाम समय का महत्व है। इसी प्रकार आयुर्वेद में भी जीवन के 25 आयाम व ब्रह्माण्ड की उत्पत्ति के 25 तत्व बताये हैं।

Drawinism में सृष्टि उत्पत्तिक्रम एवं जीवन की विविधता के संदर्भ में पांच दार्शनिक भिन्न विषयवस्तु का वर्णन मिलता है। (i) probability and chance, (ii) the nature, power and scope of selection, (iii) adaptation and teleology, (iv) nominalism vs. essentialism about species and (v) the tempo and mode of evolutionary change. वैशेषिकदर्शन के मतानुसार विश्व के सभी कार्य द्रव्य चार प्रकार के परमाणुओं (पृथ्वी, जल, तेज एवं वायु) से निर्मित हैं, इन परमाणुओं के संयोग एवं विभाग ही विविधता का कारण है, तथा यह जीवों के धर्माधर्म, कर्मफल एवं ईश्वरेच्छा के अनुसार होता है।

वैशेषिक दर्शन के अनुसार परमात्मा की इस सृष्टि की इच्छा से सर्वप्रथम आकाश परमाणुओं में परस्पर आकर्षण के द्वारा संयोग होने लगता है। इस प्रकार दो परमाणुओं के मिलने से द्वयगुणक तथा तीन द्वयगुणक के मिलने से त्रसरेणु बनता है। द्वयगुणक तथा भूत में सूक्ष्मता रहती है। किन्तु त्रसरेणु में महत् परिणाम आने से प्रत्यक्ष योग्यता आ जाती है। महत् या स्थूलत्व आने के कारण इस अवस्था को महाभूत कहते हैं। इस प्रकार वायु के परमाणुओं में परस्पर संयोग होकर पूर्वोक्त रीति से द्व्यणुक और त्रसरेणु बनते हैं। इसके बाद आकाश त्रसरेणु, वायु त्रसरेणु के साथ उपष्टम्भाख्य संयोग से अनुप्रविष्ट होकर स्थूल वायु या वायु महाभूत बनता है। इसमें शब्द, स्पर्श दो गुण व्यक्त होते हैं। इसी प्रकार तेजमहाभूत, जल महाभूत, व पृथ्वी की उत्पत्ति होती है।

इन महाभूतों में अनुप्रविष्ट भूत की अपेक्षा निज भूत का प्राधान्य रहता है यथा पृथिवी महाभूत में चारों अनुप्रविष्ट महाभूतों की अपेक्षा पृथिवी की प्रधानता रहती है।

यह महाभूत या स्थूलभूत की अवस्था है, किन्तु ये स्थूलभूत भी द्रव्य की रचना करने में समर्थ नहीं हैं। अतः ये पांचों महाभूत पुनः परस्पर मिलते हैं। इस क्रिया को आयुर्वेद में अन्योन्यानुप्रवेश और वेदान्त में पंचीकरण कहते हैं तथा इस प्रकार मंचमहाभूतों के मिश्रण से उत्पन्न विकार को दृश्यभूत कहते हैं। जगत के स्थूल से स्थूल तथा सूक्ष्म से सूक्ष्म सभी द्रव्यों की निष्पत्ति पंचीकृत महाभूत से होती है अतः सभी द्रव्य पंचभौतिक हैं।

पांचमहाभूतों से द्रव्यों की निष्पत्ति किस प्रकार हुई है यह जानने के लिए भौतिक सृष्टि में विकासक्रम में क्रम में भूतों की तीन अवस्थाओं को जानना आवश्यक है जो उत्तरोत्तर व्यक्त होती हैं यथा भूत, महाभूत और दृश्यभूत।

पंचभौतिक होने से जिस महाभूत का प्राधन्य जिस द्रव्य में होता है उसकी अभिव्यक्ति व्यपदेशस्तु भूयसा इस न्याय से उस विशिष्ट महाभूत के अनुसार होती है। यथा प्रथिवी, जल, तेज, वायु तथा आकाश महाभूतों के प्राधान्य होने पर द्रव्य को क्रमशः पार्थिव, आप्य, तैजस, वायव्य और आकाशीय कहते हैं।

आधुनिक दृष्टि से मूल तत्वों के परमाणु (Atom) Electron, Proton & Neutron से निर्मित हैं। प्राच्य दृष्टिकोण से ये सूक्ष्म तत्व भी पांचभौतिक हैं। उदाहरणार्थ कोई एक परमाणु जिसमें इन Electron, Proton & Neutron का गुरुत्व है, वह पृथिवी तत्व के कारण है। Electron और Proton के पारस्परिक संश्लेष और आकर्षण जल तत्व के कारण हैं। इनकी विद्युत्शक्ति का कारण तेज तत्व है। इनकी गति वायु तत्व के कारण होती है तथा अन्तराकाश जिसमें Electron चक्कर लगाते हैं, आकाश तत्व का द्योतक है। अतः यह सिद्ध है कि सृष्टि के सभी पदार्थ पांचभौतिक हैं। आधुनिक दृष्टिकोण से Quarks को किसी भी द्रव्य का सबसे लघु अंश माना गया है, यहां भूत, महाभूत और दृश्यभूत से Quarks, Atoms and matter कहा जाता है।

इन दृष्टिकोणों पर विचार करने पर ज्ञात होता है कि ज्ञान की प्राचीन व अर्वाचीन दोनों विचारधाराओं के सामंजस्य की आज नितांत आवश्यकता है, दार्शनिक व माइक्रोस्कोपिक या आधुनिक दोनों ही दृष्टिकोण एक ही ज्ञान की गंगा को प्रवाहित कर रहे हैं, आवश्यकता है एक खुले दृष्टिकोण की।

अपना घर

गरिमा शुक्ला
राँची, झारखण्ड

सुबह-सुबह मोबाइल की घंटी ने अन्जलि की नींद में खलल डाला, उसने थोड़ा झुंझलाते हुए कॉल को रिसीव किया लेकिन एक ही क्षण में उसकी झुंझलाहट खुशी में तब्दील हो गई आखिर उसकी पक्की दोस्त वृन्दा का जो फोन था।

"हैप्पी बर्थ डे अन्जलि! और कैसी हो तुम ?पता है शिमला बहुत सुन्दर है। मुझे यहाँ बहुत अच्छा लग रहा है और मैं तुम्हे बहुत मिस कर रही हूँ। वैसे मैं जैसे ही वापस आऊँगी तब तुमसे वर्थ-डे ट्रीट जरूर लूंगी। ओ.के. बाय।"

वैसे तो अन्जलि हर साल अपना वर्थ डे अपनी सहेलियों के साथ मनाती थी पर इस साल परीक्षाएं खत्म हो जाने के कारण कुछ सहेलियाँ अपने मम्मी-पापा के साथ घूमने चली गई और कुछ अपने रिश्तेदारों के यहां।

अब अन्जलि की नींद भी कोसां दूर जा चुकी थी। उसे रसोई से बहुत अच्छी खुशबू आ रही थी इसलिए वो जल्दी से तैयार हो कर माँ के काम में हाथ बंटाने के लिए रसोई में पहुंची। माँ ने उसके जन्मदिन की शुभकामनायें देते हुए काम में हाथ बंटाने के लिए मना कर दिया।

अन्जलि के पूँछने पर माँ ने कहा- जबअपने घर जाना तब तुम खूब काम करना।

फिर अन्जलि ने कहा-क्यों माँ! ये घर मेरा नहीं है ?तब माँ ने बड़े प्यार से समझाते हुए कहा - "बेटा, लड़की का असली घर उसकी ससुराल होता है, जहाँ उसे पत्नी, चाची, भाभी और माँ की भूमिकाओं तथा दायित्वों का निर्वाह करना होता है।"

अन्जलि बचपन से ही अपना माँ से ये सब सुनती आ रही थी पर आज ये बातें अन्जलि के मन को छू गई और वो 'अपने घर' के सपने संजोने लगी।

आखिर वो दिन आ ही गया जब अन्जलि ने अपने सपनों के राजकुमार के साथ ससुराल की दहलीज पर पहला कदम रखा।

अन्जलि ने सास में माँ, ससुर में पिता देवर में भाई और नन्द में एक अच्छी सहेली को देखा। अन्जलि ने अपने व्यवहार से सब का मन मोह लिया।

शादी के कुछ दिन बाद ही पति का जन्म दिन आने वाला था। इसलिए अन्जलि बहुत उत्साहित थी। उसने अपने देवर से एक दिन पहले बड़ा सा केक मँगवा लिया।

अगले दिन पति के घर से बाहर जाते ही घर को खूब सजाया और खुद अपने हाथों से चाइनीज, साउथ इन्डियन और भी कई प्रकार के व्यन्जन बनाये।

आज वह बहुत खुश थी क्योंकि आज वो अपने पति को एक सरप्राइज पार्टी देने वाली थी।

जैसे ही दरवाजे की कॉलवेज बजी, उसने पूरे उत्साह के साथ दरवाजा खोला।

"हैप्पी वर्थ डे" कह कर अन्जलि जल्दी से केक ले आयी।

पति ने भी थोड़ा सा मुस्कुराकर प्रतिउत्तर देते हुए कहा- "अन्जलि तुम्हारे अपने घर ये सब फिजूल खर्च होता होगा लेकिन हमें ये सब पसन्द नहीं इसलिए आगे से ये फॉरमेल्टीज तुम अपने घर में करना, यहाँ पर नहीं है"

अन्जलि का खिला चेहरा मुरझा गया। सारा उत्साह काफूर हो गया। खुशी उदासी में बदल गई। आखें नम हो गई और वो यही सोचने लगी कि आखिर लड़की का "अपना घर" कौन सा होता है- 'मायका' या 'ससुराल'।

मंगलसूत्र

ईश्वरचन्द्र विद्यासागर जी की माँ विदुषी होने के साथ-साथ बहुत ही श्रद्धालु और परोपकारी थीं। एक बार विद्यासागर के सहपाठी के पास परीक्षा शुल्क जमा करने के लिए पैसे नहीं थे। विद्यासागर जी ने अपनी माँ को जब बताया तो उस सहपाठी को माता जी ने अपना मंगलसूत्र दे दिया। उसकी हिचकिचाहट देखकर माँ ने कहा इसका नाम ही मंगलसूत्र है यदि इससे किसी का मंगल हो सके तो ही इस अलंकार के नाम की सार्थकता है।

एक आम गृहस्थ की भोर

-सत्यानन्द दीक्षित

मेरे भीतर की जैविक घड़ी ने हमेशा की तरह अपना काम सही समय पर किया। ठीक छह बजे मेरे दिमाग के अंदर कहीं गहराई में भोर होने अलार्म घनघना उठा। सबसे पहले मेरा दिमाग जागा और उसने प्रसुप्त स्मरण ग्रंथियों को जगा कर पुराने इतिहास - भूगोल से दिशा निर्देश प्राप्त किये। दिमाग की सतर्क सलाह पर मैंने अपनी आंखें खोलने से पहले अपने कानों को खोला और उन्हें चारो ओर वातावरण से आने वाली ध्वनि तरंगों को पकड़ने के लिए राडार की तरह केन्द्रित किया। ईश्वर की बड़ी कृपा जो मेरे कान कुत्ते - बिल्ली - खरगोश जैसे बड़े व चलायमान नहीं हैं, नहीं तो कोई भी उन्हें चारों दिशाओं में घूमते देख कर मेरी गुप्त सर्विलेन्स प्रक्रिया को पकड़ सकता था।

मेरे कानों द्वारा रिसीव की गयी ध्वनि तरंगों के विश्लेषण पर ही मेरा मस्तिष्क अगला निर्देश दे सकता था जैसे मेरे लिये आंखों का अभी खोलना सुरक्षित है अथवा नहीं। अगर वातावरण शान्त है या उससे गीत वगैरह गुनगुनाने जैसी स्वर लहरियां आ रहीं हैं तो इसका अर्थ है कि आज 'काम वाली बाई' छुट्टी पर नहीं रहेगी और दिमाग आंखों के साथ - साथ हाथ - पैरों को भी सीधे सक्रिय कर सकता है। यदि वातावरण में गुनगुनाने की जगह भुनभुनाने , सामान पटकने, डाूट - फटकार, चीख - पुकार की मिश्रित तरंगे हैं, तो निश्चित रूप से आज 'काम वाली बाई' छुट्टी पर है। दिमाग खतरे को भांप कर आंखों को अभी बन्द रहने व हाथ - पैरों को यथाशक्ति निढाल पड़े रहने के आदेश देता हुआ नैसर्गिक सुरक्षा व्यवस्था सुदृढ़ करता है। खतरे को भांप कर छद्मावरण धारण करने की जीव जगत की पुरानी परम्परा रही है।

आज फिर मरे कानों ने दिमाग को प्रतिकूल रिपोर्ट भेजी और इस तरह मैं सन्नाटा खींचे - आंखे भींचे पड़ा रहा। कान निरन्तर सीधे सूचना संग्रहीत कर भेज रहे थे। काम वाली बाई लगता है बिना खबर के बैठ गयी थी। संकट के बादल घिर आए थे। शान्ति और सौहार्द

की गृहदशा को वक्री ग्रहों का दोष लग चुका था। भड़भड़ाते बर्तनों के बीच नलके की चूड़ी स्लिप होने जैसे तकनीकी मामलों से लेकर ताजी हरी सब्जियों की भरपूर आमद से होने वाली प्रबन्धकीय दिक्कतों तक का बार उल्लेख हो रहा था। बचपन से दुखती उनकी बायें पैर की दाहिनी उंगली हो या उनका अनवतर सरदर्द जो शायद पूर्व जन्म से ही चला आ रहा है, हर गड़बड़ी का स्वयंसिद्ध कारण मैं ठहराया जा रहा था। मेरे चेतन काम ने अवचेतन मस्तिष्क को सुनामी जैसे प्रचण्ड संकेतों की सूचना भेजी और मेरा शरीर अपने आप अचेतनता के अनुकूलन में और सिकुड़ गया। तकिये की आड़ लेता हुआ रजाई की गहराई में और भीतर छुपने का प्रयास करने लगा।

मेरी आरामतलबी की एफ.आई.आर दर्ज हो चुकी थी, नक्कारा - काम मन न लगाने वाले मोटे आलसी की उपाधियां पहले ही चस्पा कर दी गयी थीं। चांदी - सोने के बढ़े जा रहे भाव से होने वाले नुकसान का भी केवल मैं जिम्मेदार ठहरा दिया गया था, जो रोज झोला लेकर सब्जीमण्डी जाता है जबकि उसे झोला लेकर सुनारमण्डी जाना चाहिए। धराशायी शेयर मार्केट से छप्पर फाड़ लाभ न उठा पाने के पीछे भी केवल मेरी ही कमअक्ली बतायी गयी। यदि पढ़ने लिखने की जगह सट्टेबाजी में मन लगाया होता आज लुढ़कते सूचकांक के चलते छोटी - बड़ी एकाध कम्पनी खरीद देने का सुख तो उन्हें पहुंचाया ही होता, जो नहीं पहुंचाया गया। ध्वनियां - प्रतिध्वनियां निरन्तर तेज होती जा रहीं थीं। आसन्न संकट की भयावहता बढ़ती जा रही थी। कान ओवरलोड हुए जाते थे। दिमाग का विश्लेषणतंत्र अति सक्रिय हो चुका था। बरसात में कम बारिश, गर्मी में अधिक गर्मी, वित्त मंत्री का अबूझ बजट, पड़ोसी के गेट पर हुआ बेढंगा पेण्ट, ईराक में कैमिकल फैक्ट्री का ना पाया जाना या उनकी लाण्ड्री से लौटी साड़ी में बना प्रेस से जले का निशान, इन सब का घोषित अपराधी मैं तय हो चुका था। मस्तिष्क ने विश्लेषण करके पूरे दिन की भविष्यपत्री बना मेरे निढाल शरी को भेजी। मैं बोझिल आंखे कर, थका - मांदा - बीमार सा हुलिया बना, दुनिया के तमाम सही - गलब, झूठे - सच्च आरोपों का आज्ञाकारी आरोपी सा दिखता हुआ उठने को उद्यत हुआ ही था कि तभी एकाएक चमत्कार हुआ। वैसे पहले भी कई बार इस तरह का चमत्कार हो चुका था। कानों ने अभी अभी नई अपडेट भेजी थी। अब ध्वनि तरंगों की फ्रीक्वेन्सी बदल चुकी थी। गरजते - कड़कते बादल - बिजली की जगह कोई पुरान 60 के दशक का सुरीला गीता हवा

में तैर रहा था। आखिर मस्तिष्क ने आपातकाल समाप्ति की घोषणा की। मैं तुरन्त समझ गया कि देर से ही सही 'काम वाली बाई' बर्तन मांजने झाड़ू - पोंछा करने आ चुकी है या फिर आने का संदेश भिजवा चुकी है। सुरक्षा का दायर समेट कर मैंने आंखे खोली।

अब शरीर ताजगी - स्फूर्ति और उत्साह से लबरेज़ था। भविष्यतंत्री बदल चुकी थी। बिस्तर पर ही पेश किये गये गर्म चाय के प्याले के साथ एक नए दिन का प्रारम्भ हो चुका था।

सत्यानन्द दीक्षित

प्रस्तुत रचना, लेखक की पुस्तक 'चौथा आयाम' (व्यंग्य रचना) से संकलित है। एक अन्य रचना 'हाँ मैंने ईश्वर की परिक्रमा की है' (सचित्र यात्रा संस्मरण) शीघ्र प्रकाशित होने वाली है।

आरोग्य सम्बन्धी दोहे

1- शीतल जल में डालकर सौंफ
गलाओ आप। मिश्री के संग पान
कर मिटे दाह-संताप।।

2- फटे विवाई या मुँह फटे, त्वचा
खुरदुरी होय। नींबू-मिश्रित आँवला
सेवन से सुख होय।।

3- सौंफ इलायची गर्मी में में, लौंग
सर्दी में खाय। त्रिफला सदाबहार है,
रोग सदैव हर जाय।।

4- वात-पित्त जब-जब बढ़े, पहुँचावे
अति कष्ट। सौंठ, आँवला दाख सँग
खावे पीड़ा नष्ट।।

5- नींबू के छिलके सुखा, बना लीजिये
राख। मिटै वमन मधु संग ले, बढ़े
वैद्य की साख।।

6- लौंग इलायची चाबिये रोजाना
दस-पाँच। हटै श्लेष्मा कण्ठका, रहो
स्वस्थ है साँच।।

7- स्याह नौन हरड़े मिला इसे खाइये
रोज। कब्ज गैस क्षण में मिटे
सीधी-सी है खोज।।

8- पत्ते भागरबेल के हरे चबाये कोय।
कण्ठ साफ सुथरा रहे, रोग भला
क्यों होय।।

9- खाँसी जब-जब भी करे, तुमको अति
बेचैन। सिकी हींग अरु लौंग से,
मिले सहज ही चैन।।

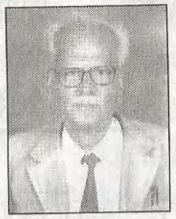
10- छल-प्रपंच से दूर हो, जन-मंगल
की चाह। आत्म निरोगी जन यही
गई सत्य की राह।।

संकलनकर्त्री

श्रीमती मीरा शुक्ला

स्फुट - विचार

- जितेन्द्र कुमार त्रिपाठी



संस्कृत के विद्वान व अध्येता देश में बहुत से हैं, किन्तु संस्कृत मातृभाषी नाम-मात्र भर हैं। मैं संस्कृत मातृभाषी हूँ अतः विलुप्त हो रही अपनी जनसंख्या के प्रति सजग और चिन्तित भी हूं। वैसे भी अब तो आत्म संरक्षण के लिये जन-धन-बाहु-बल के बिना कोई काम चलने वाला नहीं है। परंच इस क्रम में संस्कृत भाषा की शुद्धता बनाये रखने के लिए कुछ निदेश अवलोकनीय हैं।

"ब्राह्मणों के दर्शन न होने से शनैः शनैः क्रियाओं के लोप हो जाने के कारण समाज की अन्य जातियां वृषलत्व को प्राप्त हो जाती हैं।"

"भलीभांति ज्ञात और ठीक-ठीक शब्द-प्रयोग, मनुष्य को स्वर्ग पहुंचाता है इस लिये म्लेच्छित व अपशब्दों का प्रयोग ब्राह्मण द्वारा नहीं किया जाना चाहिए।"

(लोग) अपभाषी म्लेच्छ न हो जायं, इसलिये यदि लोग व्याकरण बहुत न पढ़े तो भी इतनी व्याकरण तो पढ़ें ही कि 'स' और 'ष' व 'श' का गलत प्रयोग न करें। किसी के साथ बातचीत करने से उसके शरीर के अंगों के सम्पर्क में आने से, संसर्ग से, साथ में भोजन करने से, आसन और शयन, व एक साथ सवारी से यात्रा करने से लोगों में पाप का संक्रमण होता है"। (आज कल फ्लू बीमारी के कारण इसका बड़ा प्रचार धर्म निरपेक्षी भी करा रहे हैं) म्लेच्छ व अशुद्ध धार्मिक के साथ लोग वार्तालाप न करें।" यह सब कथन वोट बटोरने वालों के लिए, आज के किसी नेता के नहीं हैं, अपितु अपनी भाषा के उच्चारण और प्रयोग को शुद्ध बनाये रखने के लिये, विभिन संदर्भों के सैद्धानितक प्राचीन ऋषि-वचन हैं।

हमारी लुप्त लिपियों, स्थलों व क्षेत्रें का आकुंच्चनः

बर्बरों ने सभ्यता संस्कृति के विनाश और नर संहार का जो ताण्डव भारत भूमि पर किया है के फलस्वरूप मोजन जोदरो की लिपि को साधिकार सही पढ़ लेने वाला आज कोई नहीं है। जंगलों में परिवर्तित हो चुके अंकोरवाट के मन्दिरों, को कुछ वर्ष पहले तक कोई जानता तक न था। मध्य एशिया में प्राप्त, अश्वघोष की संस्कृत भाषा की कृतियां, व विदेशी व्यापारियों के दैनिक कार्य व्यवहार में 'कातन्त्र व्याकरण' का संस्कृत भाषा के क्षिप्र प्रबोधनार्थाय उल्लेख, उसके भौगोलिक विस्तार को स्पष्ट करता है।

कौटिल्य के अर्थशास्त्र के ज्ञान का बखान करने वाले आज बहुत से हैं, किन्तु जिस लिपि में वह ग्रन्थ था, उस लिपि को पढ़ पा सकने वाला कोई विद्वान भारत में न था। यह योरोपीय विद्वानों का यत्न था कि उन्होंने वह लिपि पढ़ ली और बाद में अर्थशास्त्र भी पढ़ा जा सका।

विश्व इतिहास में संस्कृत का आधुनिक काल :

18वीं सदी के प्रारम्भ से ही फ्रांसीसियों ने संस्कृत में रुचि प्रदर्शित की और योरोप में कालेज दी फ्रांस में संस्कृत की एक पीठ 1814 में स्थापित की। श्री ए.एल.डि. चेजी, कालेज के प्रथम प्रोफेसर नियुक्त हुए व 'अभिज्ञान शकुन्तलम' का प्रथम देवनागरी संस्करण प्रकाशित किया।

16वीं सदी के अन्तिम भाग में सर चार्लस विल्किन्स पहले अंग्रेज थे जिन्होंने संस्कृत का पूरा ज्ञान प्राप्त किया, तब तक न पढ़े जा सके शिलालेखों को पढ़ा और खोज निकाला तथा गीता का अंग्रेजी में अनुवाद किया। एशियाटिक सोसाइटी, कलकत्ता की स्थापना और "अभिज्ञानशाकुन्तलम्" का अंग्रेजी में अनुवाद किया।

उस समय एलेक्सेन्डव कोस्या डि कोइस हंगरी के और वालेन्टे स्कोरोचोड मजेवस्वी पोलैण्ड के संस्कृत के विद्वान थे। पोलैण्ड के क्रेकाव विश्वविद्यालय में लिान मैन कोवन्स्की संस्कृत शिक्षण का कार्य करते थे। स्विटजरलैण्ड के जूरिच विश्वविद्यालय के वरनार्ड हरजेल संस्कृत का अध्यापन करते थे, रूमानिया में संस्कृत के प्रथम अध्येता सी.डी. जार्जियन थे।

ईसा पूर्व प्रथम शताब्दी से लेकर ई. पश्चात छठी शताब्दी तक चार शब्दकोषों का संस्कृत से चीनी भाषा में अनुवाद हो चुका था। श्रीलंका में संस्कृत में असंख्य प्रकाशन हैं। ब्रह्मा/वर्मा में संस्कृत साहित्यिक कृतियां व शिलालेख बहुत से हैं। भारत के बाद संस्कृत के सर्वाधिक विद्यार्थी जापान में हैं। सात आठ वर्ष पहले दिल्ली के मावलंकर हाल में आयोजित एक कार्यक्रम में प्रमुख वक्ता ने इस तथ्य का उल्लेख किया था कि चीन, आस्ट्रेलिया और जापान में संस्कृत के गम्भीर गहन अध्ययन हेतु अपने यहां के वजट में बड़े-बड़े प्राविधान किए हैं।

हमने यहां क्या किया है ? जो कुछ किया भी है, उसकी गुणवत्ता क्या है ? उत्तर

प्रदेश सरकार ने कदाचित 1964-65 में राजकीय अधिकारियों को चीनी भाषा की शिक्षा के प्रोत्साहन हेतु एक शासनादेश जारी किया गया था। लखनऊ विश्वविद्यालय में कक्षाएं प्रारम्भ भी हुई थी। इन पंक्तियों को लेखक ने अपने एक साथी अधिकारी के साथ जाना भी प्रारम्भ किन्तु अनुमति के अभाव में त्यागना पड़ा। कदाचित प्रदेश पुलिस का एक सिपाही कुछ दिन भाग लेता रहा।

संस्कृत को कठिन और अव्यवहारिक भाषा बताने वालों के लिये इतना ही लिखना पर्याप्त है कि 19वीं सदी में इन्डिया में प्रेसीडेन्सी कोर्ट, कलकत्ता के न्यायाधीश स्वरूप आए योरोपीयन ने न केवल तीन वर्ष की अवधि में संस्कृत सीखी अपितु 'अभिज्ञान शाकुन्तलम्' का विश्वविख्यात अनुवाद किया ! ईस्ट इन्डिया कम्पनी ने अपने प्रशासकों के संस्कृत शिक्षण के लिये 'हितोपदेश' ग्रन्थ को चुना और 1804 में मुद्रित कराया। प्रत्येक राजा/प्रशासक के लिये आज भी राजनीति, कूटनीति और अन्तर्राष्ट्रीय सम्बन्धों के लिये यह पुस्तक बहुत मूल्यवान है। संस्कृत भाषा को कठिन बताने वालों के लिए पं. नेहरू ने तो यहां तक कहा था कि यदि गणित कठिन है, तो क्या बच्चों को गणित न पढ़ायेंगे। सातवलेकर जी ने तो अपने जीवन के उत्तरार्ध में न केवल संस्कृत का गम्भीर अध्ययन किया अपितु वेद पर भाष्य लिखे, और महात्मा गांधी व सरदार पटेल, जो तब जेल में थे, को पत्राचार माध्यम से संस्कृत पढ़ाई।

कुछ लोग अज्ञानवश कहते हैं कि संस्कृत कभी भी व्यवहार की भाषा नहीं थी। यह अधकचरे आधुनिक विद्वान कदाचित यह नहीं जानते कि जिस प्रकार आज सरकार के सचिवालयों में किसी विषय पर टिप्पणी अपने से उपर के अधिकारी को प्रेषित कर आदेश प्राप्त किये जाते हैं, बिल्कुल ठीक उसी प्रकार की व्यवस्था यहां सदैव से रही है। जिसके अनुसार मंत्री, मुख्य न्यायाधीश, पण्डित द्वारा प्रेषित टिप्पणी पर आमात्य लिखता था। 'साधुलेखनमस्ति' (अच्छा लिखा है), इसके बाद सुमन्त लिखता था 'सम्यग विचारितम (ठीक से सोचा विचारा गया है)' फिर प्रधान लिखा था 'अङ्गी कर्तु योग्यम्' (स्वीकार करने योग्य है), इसके अनन्तर युवराज लिखता था, अङ्गी कर्तव्यम् (स्वीकार किया जाना चाहिये), इसके बाद पुरोहित लिखता था 'लेख स्वभिमतम् (मैं इसका अनुमोदन करता हूँ), और राजा लिखता था 'अंङ्गीकृतम्' (स्वीकार किया)।

क्या आप इसे व्यवहार में लाते हैं ? क्या यह कठिन है ? विचार करें।

वरिष्ठ नागरिक व उसके अधिकार

- आर.जी. शुक्ल
H.J.S.

भारत में वरिष्ठ नागरिकों के लिए परिवार अत्याधिक व्यापक, अनौपचारिक व सामाजिक सुरक्षा रहा है। अधिकतर वरिष्ठ नागरिक अपनी सन्तानों में से एक या अधिक के साथ रहते हैं। विशिष्ट रूप से तब, जब स्वतन्त्र रूप से रहना साध्य नहीं है।

वृद्धावस्था में अत्याधिक तनाव वित्तीय एवं पारिवारिक सुरक्षा से सम्बन्धित होती हैं यदि इसको इस सन्दर्भ से देखा जाए तो जनसंख्या का एक तिहाई भाग गरीबी रेखा के नीचे तथा लगभग एक तिहाई भाग ऊपर है किन्तु निम्न आयु वर्ग से सम्बन्धित साठ वर्ष और अधिक लोगों की जनसंख्या के दो तिहाई की वित्तीय स्थिति कमजोर हाती है। सन्तानों को पालने व शिक्षित करने का अत्याधिक खर्च वृद्ध के लिए आय के अन्त के अन्तरण को प्रभावित करता है।

प्रत्येक व्यक्ति को स्वयं और उसके परिवार के स्वास्थ्य और कल्याण के उचित जीवन स्तर, जिसमें भोजन, कपड़े आवास एवं चिकित्सीय सुविधा शामिल है तथा आवश्यक सामाजिक सुरक्षा का अधिकार और बेरोजगारी बीमारी असमर्थता, विधवापन, वृद्धावस्था या उसके नियन्त्रण के परिस्थितियों में जीवन निर्वाह की अन्य सभी सुरक्षा का अधिकार है।

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 भी उपरोक्त को अभिव्यक्त करता है। जिसके अनुसार किसी भी व्यक्ति की व्यक्तिगत स्वतन्त्रता को केवल विधि द्वारा स्थापित प्रक्रिया के अनुसार ही वंचित किया जा सकेगा। भारतीय संविधान के अनुच्छेद 41 के अनुसार राज्य को उसकी आर्थिक और विकास की सीमाओं के भीतर बेकारी, वृद्धावस्था, बीमारी और अशक्तता के मामलों में और अन्य अभाव की दशाओं में लोक सहायता के लिए प्रभावी प्राविधान करने के लिए समादर्शित करता है। केन्द्रीय व राज्य सरकारों को सामाजिक सुरक्षा और सामाजिक बीमा के सम्बन्ध में प्रावधान करने के लिए तीसरी सूची (समवर्ती सूची) की 23वीं इन्ट्री के अधीन अधिकार प्राप्त कराया गया है।

भारत में वृद्ध व्यक्तियों की जनसंख्या में तेजी से वृद्धि हुई है। जीवन की प्रत्याशा जो 1947 से लगभग 29 वर्ष थी में कई गुना वृद्धि हुई है। और अब लगभग 63 वर्ष है। पौष्टिक भोजन,

औषधि ग्रहण तथा इलाज में सुधार ने जीवन की प्रत्याशा को अत्याधिक वृद्धि किया है।

माता पिता बहुधा अपने ह्रासोन्मुख वित्तीय संसाधनों और कमजोर होने वाले स्वास्थ्य के साथ बहुधा परिवार के साथ रहते हुए भी भार के रूप में देखे जा रहे हैं। बहुत से वृद्ध व्यक्ति अब पत्नी के साथ और सन्तान के बिना रह रहे है। जबकि बहुत व्यक्ति विशेष रूप से विधवा महिलायें अपने अन्तिम वर्षों को अकेले ही व्यतीत करने के लिए बाध्य की जा रहीं हैं। इस प्रकार यह स्पष्ट होता है कि वृद्धावस्था प्रमुख सामाजिक चुनौती हो गई है और वृद्ध व्यक्ति वित्तीय समर्थन, देख रेख और इलाज के लिये उपेक्षित है।

उपरोक्त सभी समस्याओं को ध्यान में रखते हुए केन्द्रीय सरकार द्वारा वर्ष 2007 में मेन्टिनेन्स एण्ड वेलफेयर आफ पेरेन्ट्स एण्ड सीनियर सिटिजेन्स एक्ट 2007 (एक्ट नं. 56, 2007) को संसद द्वारा पारित कराके एक भागीरथी कदम उठाया गया है।

यह अधिनियम वरिष्ठ नागरिकों को उनके सन्तानों और उत्तराधिकारियों द्वारा पर्याप्त भरण पोषण प्रदान करने हेतु विधिक बाध्यता प्रदान करता है और प्रत्येक जिले में वृद्धावस्था गृहों की स्थापना करने के लिए राज्य सरकारों से उचित प्राविधान करने की सिफारिश करता है।

इस अधिनियम के अन्तर्गत वरिष्ठ नागरिकों की परिभाषा में साठ वर्ष से अधिक आयु के भारतीय नागरिक और आयु के बावजूद सभी माता पिता दोनों शामिल है तथा नातेदार सन्तान हीन वरिष्ठ नागरिकों को भरण-पोषण प्रदान करने के लिए बाध्य किया गया है अधिनियम में 'नातेदार' किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में परिभाषित किया गया है, जो वरिष्ठ नागरिक की सम्पत्ति का कब्जाधारी है या उत्तराधिकारी हो।

"अधिनियम सन्तानों और नातेदारों पर वरिष्ठ नागरिक या माता पिता का इस सीमा तक भरण पोषण करने के लिए जिम्मेदारी प्रदान करता है कि वे सामान्य जीवन यापन कर सकें। यह जिम्मेदारी विदेश में निवास करने वाले सभी भारतीय नागरिकों को शामिल करके सभी भारतीयों पर लागू होती है। यदि वरिष्ठ नागरिक अपने द्वारा अर्जित की गई सम्पत्ति के आधार पर स्वयं का भरण-पोषण नहीं कर सकता है तो अपनी सन्तान या सम्बन्धी से मासिक भत्ता के लिए भरण-पोषण अधिनियम के अन्तर्गत आवेदन कर सकता है। यदि वह स्वयं आवेदन करने में असमर्थ है तो वह अपनी ओर से किसी व्यक्ति या रजिस्टर्ड स्वैच्छिक संगठन को आवेदन करने का अधिकार दे सकता है। इस अधिनियम के अन्तर्गत सन्तान को पुत्रों पुत्रियों, पौत्रों और पौत्रियों के रूप में और नातेदार को सन्तानहीन वरिष्ठ नागरिक के

किसी वैध उत्तराधिकारी के रूप में परिभाषित किया गया है जो मृत्यु पर उसकी सम्पत्ति का कब्जाधिकारी या उत्तराधिकारी हो। माता पिता में जैविक, दत्तक या सौतेले माता पिता शामिल किये गये हैं। उन मामलों में जिनमें एक से अधिक नातेदार वरिष्ठ नागरिक की सम्पत्ति का उत्तराधिकार प्राप्त करेंगे। प्रत्येक नातेदार सम्पत्ति के उस अनुपात में जिसमें वे उत्तराधिकार प्राप्त करेंगे, भरण-पोषण भत्ता का भुगतान करने के लिए उत्तरदायी होंगे।"

इस अधिनियम के अन्तर्गत राज्य सरकारों द्वारा भरण पोषण के लिए आदेश पारित करने हेतु एक अथवा अधिक भरण पोषण ट्रिबुनल गठिन करने का अधिकार दिया गया है जिसके पीठासीन अधिकारी सब डिवीजनल आफीसर की श्रेणी से नीचे के अधिकार से निम्न श्रेणी के अधिकारी नहीं होंगे। यदि पीठासीन अधिकारी जिसके समक्ष भर पोषण के लिए आवेदन किया जा सकेगा यह निश्चित करते हैं कि वरिष्ठ नागरिक स्वयं अपना भरण-पोषण नहीं कर सकता है और सन्तान अथवा नातेदार उसके भरण-पोषण करने में उपेक्षा करता है तो अधिकतम प्रतिमास 10,000/- रुपये का भरण-पोषण भत्ता प्रदान कर सकता है। आवेदन पर सुनवाई करने के पूर्व ट्रिबुनल एक मास की अवधि के अन्दर मैत्रीपूर्व निपटारे पर पहुंचने के लिए सुलह अधिकारी को निर्देशित कर सकता है। आवेदन का निपटारा यथा सम्भव 90 दिन के भीतर किया जायेगा। आवेदन की तिथि से मासिक भत्ता पर 5 प्रतिशत से 18 प्रतिशत के बीच साधारण ब्याज के भुगतान का आदेश भी पारित हो सकेगा।

इस अधिनियम में ट्रिबुनल के आदेश के विरुद्ध अपील का प्राविधान भी है इस अपीलीय ट्रिबुनल की अध्यक्षता जिला मजिस्ट्रेट से निम्न अधिकारी द्वारा नहीं की जा सकेगी जिसे अपील का निस्तारण एक माह के भीतर करना होगा।

भरण-पोषण के लिए ट्रिबुनल द्वारा आदेश देने के बाद सन्तान अथवा नातेदार द्वारा भरण पोषण की राशि अदा न करने पर ट्रिबुनल तीन मास के अन्दर सम्बन्धित सन्तान अथवा नातेदार के विरुद्ध वसूली वारन्ट जारी कर सकेगी यदि वसूली न हो पाये तो ऐसे सन्तान अथवा नातेदार को एक माह तक या भुगतान करने तक जो पहले हो, कारावास का दण्ड दे सकेगी। वरिष्ठ नागरिक के परित्याग करने पर तीन माह तक का कारावास अथवा 5000/- रुपये का जुर्माना अथवा दोनों का आदेश पारित किया जा सकेगा।

भरण-पोषण तथा अपीलीय ट्रिबुनल के समक्ष पक्षकार का प्रतिनिधित्व विधि व्यवसायी द्वारा नहीं हो सकेगा परन्तु वरिष्ठ नागरिक समाज कल्याण अधिकारी द्वारा प्रतिनिधित्व किये जाने का चुनाव कर सकेगा।

उपरोक्त अधिनियम के अनुसार वृद्ध अथवा वरिष्ठ नागरिकों की देखरेख के लिए राज्य सरकार द्वारा कम से कम एक वृद्धावस्था गृह की स्थापना, प्रतिगृह 150 वरिष्ठ नागरिकों की न्यूनतम क्षमता के साथ करना वांछित होगा जिसके लिए प्रबन्धन की योजना राज्य सरकार द्वारा बनाई जायेगी। राज्य सरकार यह सुनिश्चित करेगी कि सरकारी अस्पताल और सरकार द्वारा वित्त पोषित अस्पताल यथा सम्भव सभी वरिष्ठ नागरिकों के लिए शैय्या की व्यवस्था करते हैं। यह वरिष्ठ नागरिकों के लिए पृथक पंक्ति को सुनिश्चित करेगी, रोगों के इलाज के लिए सुविधाओं का विस्तार करेगी और दीर्घ कालिक वृद्धावस्था बीमारी के लिए अनुसंधान का विस्तार करेगी।

अधिनियम का प्रयोजन उन माता-पिता के लिए वित्तीय स्थिरता सुनिश्चित करना है जो स्वयं का भरण-पोषण नहीं कर सकते हैं। इस अधिनियम के अन्तर्गत वरिष्ठ नागरिकों की देखभाल व भरण-पोषण का भार उनके सन्तानों अथवा नातेदारों पर दिया गया है परन्तु अधिनियम उन वरिष्ठ नागरिकों की आवश्यकता से सम्बन्धित नहीं है जिनके या तो सन्तान या सम्पत्ति नहीं है।

उपरोक्त प्रावधानों पर एक दृष्टि डालने पर एक विचारणीय प्रश्न यह उठता है कि राज्य सरकार अथवा समाज उन वरिष्ठ नागरिकों की अनदेखी कैसे कर सकता है, जिनके न तो कोई सन्तान है और न कोई सम्पत्ति है। यद्यपि उन वरिष्ठ नागरिकों को भी इस अधिनियम द्वारा अलग से प्रावधान करके समायोजित करना चाहिए था परन्तु वर्तमान परिप्रेक्ष्य में हम सबका यह कर्तव्य बनता है कि हम सभी आगे बढ़कर इनकी मूल-भूत सुविधाओं के लिए सार्थक एवं प्रभावी कदम उठायें। अतः हम समाज में ऐसे लोगों को संगठित करें जो ईश्वर की कृपा से सक्षम हैं। उन्हें हम स्वायित्व पोषित संस्थाओं में स्थापित कराने हेतु प्रोत्साहित करें, जो उन वरिष्ठ नागरिकों के लिए उनके अध्यासन, चिकित्सा, भरण-पोषण आदि उपलब्ध कराने हेतु कार्य करें और इन संस्थाओं को वे यथा संभव वित्तीय सहायता दें जिससे ये संस्थायें उन वरिष्ठ नागरिकों की दशा में सुधार कर सकें जो समाज में उपेक्षित व्यक्ति के रूप में अपना जीवन निर्वाह करनेके लिए बाध्य हो रहे हैं। इस सम्बन्ध में समाज में जनजागरण एवं चेतना गोष्ठियों का आयोजन करना समीचीन होगा जिससे इस ओर नई चेतना जागृत हो और समाज के सक्षम व्यक्ति सहायता हेतु आगे आयें तथा वे नैतिक एवं आर्थिक सहायता उन संस्थाओं को दें जिससे ऐसी संस्थायें उन वरिष्ठ नागरिकों को हर प्रकार की सहायता उपलब्ध करा सकें और इस प्रकार भारतीय संविधान में उल्लिखित सामाजिक न्याय एवं सुरक्षा पाने से ऐसे नागरिक भी वंचित न रह सकें।

दहेज विरोधी कानून-महिलाओं के वरदान या अभिशाप

- श्रीमती रंजना दीक्षित
एडवोकेट

यह एक वास्तविक तथ्य है कि वर्तमान समाज में विवाह में दहेज की माँग में वृद्धि हुई है। समाज में अधिकाशतः पढ़े-लिखे एवं संभ्रान्त लोग भी प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से दहेज की माँग करते हैं केवल कानून बना देने से ही इस प्रथा का उन्मूलन सम्भव नहीं है। बल्कि इसके लिए सामाजिक जागरूकता की आवश्यकता है। इस कुप्रथा को समाप्त करने के लिए वर्ष 1961 में दहेज प्रतिषेध अधिनियम पारित किया गया जिसमें दहेज देना, लेना या मांगना या दहेज के लिए अभिप्रेरित करना आदि अपराध की परिधि में लाये जाने तथा अपराधियों को दण्डित किये जाने का प्राविधान किया गया। परन्तु इसके बावजूद भी दहेज जैसी बुराई में कोई कमी नहीं आई।

इसके बाद 1983 में भारतीय दंड संहिता (Indian Penal Code) में संशोधन द्वारा धारा 498-ए. आई.पी.सी. समावेशित की गई जिसके द्वारा दहेज पीड़िता महिला के पति एवं पति के रिश्तेदारों को दण्डित करने की व्यवस्था की गई।

इसके पश्चात पुनः वर्ष 1986 में दहेज प्रतिषेध (संशोधन) अधिनियम 1986 द्वारा दहेज मृत्यु (Dowry Death) को परिभाषित करके उसके लिए कठोर दंड की व्यवस्था की गई। दहेज प्रतिरोध अधिनियम (Dowry Protection Act) के अन्तर्गत दहेज के अपराध को गैर जमानती तथा अनुशमनीय (Non Compoundable) बनाया गया अर्थात दहेज लेने के अपराधी को जमानत नहीं मिलती और यदि पीड़िता महिला मुकदमा सुलह-समझौते से वापस लेना चाहे तो भी नहीं ले सकती।

दहेज अपराधों में कड़ी सजा आदि की व्यवस्था से यद्यपि नव विवाहिताओं में अपने अधिकारों के प्रति जागरूकता बढ़ी है तथा कतिपय दहेज पीड़ित महिलाओं को उपशय भी अवश्य प्राप्त हुआ है परन्तु साथ ही साथ दहेज विरोधी कानून का दुरुपयोग भी समाज में निरन्तर परिलक्षित हो रहा है तथा समाज के प्रबुद्ध वर्ग आशंका व भय का वातावरण भी व्याप्त हो रहा है। दहेज विरोधी कानून का दुरुपयोग जहाँ निर्दोष व्यक्ति को जेल की सलाखों के पीछे पहुँचा देता है वहीं परिवार को विघटन की कगार पर भी पहुंचा देता है तथा पति-पत्नी के मध्य पुनः सुलह समझौते की संभावनायें पूर्णरूपेण समाप्त हो जाती है।

आवश्यकता इस बात की है कि दहेज विरोधी कानून को लागू करने सतर्कता बरती जाय। इसके लिये यह आवश्यक है कि यदि कोई दहेज पीड़ित महिला थाने पर रिपोर्ट करने जाती है तो पुलिस द्वारा मामले की गहन जाँच के बाद ही शिकायत दर्ज हो तथा पुलिस पीड़िता की शिकायत पर प्राथमिकी दर्ज कराने के पश्चात् तुरंत ही महिला के पति व ससुराल वालों की गिरफ्तारी न करें बल्कि विवेचना के पश्चात साक्ष्य संकलित करके न्यायालय की अनुमति से गिरफ्तारी करें। क्योंकि यदि झूठी घटना पर पति व ससुराल पक्ष के लोगों की गिरफ्तारी होगी तो भविष्य में सुलह के प्रयत्न करने के बाद भी पति-पत्नी के बीच समझौता न होकर कटुता बढ़ जाती है।

इस कानून में पुलिस को जो इतने वृहद अधिकार दिये गये हैं वे भी दोनों पक्षों के शोषण का कारण बनते हैं। पुलिस अपने अधिकारों का दुरुपयोग करती है और इस प्रकार दोनों पक्षों के बीच कटुता बढ़ती ही जाती है और एक घर दुबारा खुशहाल होकर बसने के बजाय विघटित हो जाता है। दहेज विरोधी कानून की आड़ लेकर कई सामाजिक संस्थाएं भी अक्सर पति पक्ष के खिलाफ प्रदर्शन, घिराव व नारेबाजी करके पति पक्ष को इतना उत्पीड़ित करती है जिससे पति के परिवार वालों का सामाजिक छवि भी धूमिल हो जाती है। कई बार तो व्यक्ति मानसिक अवसाद का शिकार होकर आत्महत्या जैसा घृणित कदम भी उठा लेता है।

दहेज उत्पीड़न में एक बार जेल जाने के बाद यदि दोनों पक्षों के बीच सुलह समझौते द्वारा परिवार बसा भी दिया जाता है तो अक्सर ये देखा गया है कि पति एवं उसके परिवार वाले महिला को दुबारा उतनी आत्मीयता से नहीं अपना पाते है और दोनों पक्षों के मध्य हमेशा एक कटुता की गांठ बनी रहती है इस प्रकार दोनों पक्षों के आपसी सम्बन्ध मधुर एवं सामान्य नहीं रह पाते हैं। तथा ऐसे दम्पत्ति के बच्चे भी अक्सर असहज एवं कुंठाग्रस्त रहते हैं।

इस प्रकार दहेज विरोधी कानून वास्तविक दहेज पीड़ित महिलाओं के लिये एक वरदान होने के साथ अभिशाप भी बनता जा रहा है जिसकी वजह से परिवार अधिकांशतः जुड़ने के बजाये टूटते जा रहे हैं। इसके साथ ही महिलाओं द्वारा घरेलू हिंसा अधिनियम 2005 महिला आयोग, तथा सामाजिक संस्थाओं द्वारा भी पति व उसके रिश्तेदारों पर एक साथ मुकदमें दर्ज कर दिये जाते हैं। कभी-कभी इन मामलों में वास्तविक सत्यता नहीं देती। इस तरह पति व रिश्तेदारों का उत्पीड़न होता है और ऐसी स्थिति में पति-पत्नी के बीच दुबारा सुलह समझौता कराके घर बसाना लगभग असम्भव हो जाता है।

उपरोक्त तथ्यों को दृष्टिगत रखते हुए नितांतः आवश्यक है कि दहेज उत्पीड़न कानून के अन्तर्गत शिकायत दर्ज किये जाने के पूर्व विस्तृत छान-बीन की जाये कि पीड़ित महिला ने अदालत या अन्य किसी संस्था या आयोग के समक्ष पहले से शिकायत तो नहीं दर्ज की है तथा माननीय न्यायालय की अनुमति प्राप्त करने के उपरान्त ही आरोपी व्यक्ति की गिरफ्तारी की जाये अन्यथा दहेज विरोधी कानून अपने वास्तविक उद्देश्य प्राप्त करने में विफल सिद्ध होगें।

Adolescence; Turmoil

by Dr. S.R.P. Shukla (Psychiatrist)
Name in
Who's Who in World Bio-Behavioral Science USA

A stunning blow dazes many parents now a days when one fine morning they learn that their child has slipped into a futile rebellion against them, and a cowardly retreat from achievement struggle. The question then crops "How my child whom I. have given shelter, food, comfort, opportunities and sources of pleasure much-much more than I received in my childhood, suddenly reacts with the paradoxical opposites of failing to achieve little and sliding into short sighted existence"? Let us answer this:

Adolescent individual is the one who has been ejected and / or rejected from the cradle of childhood and not yet accepted by the adult generation, thus he is emotionally suspended in a no mans zone marooned on an island of "ADOLESCENCE" where he finds many similar individuals. He is a child residing in an adult body in which intense metamorphosis of his psychological self manifests in queer behavioral manifestations. It is the most confusing, challenging, frustrating, and fascinating phase of human development. **"Adolescence is a chronological period beginning by 9 years of age and ending by 21st** wherein the physical and the emotional processes are initiated, leading to physical, sexual, psycho-social maturity and ending at an ill-defined time, when the individual achieves independence, relative autonomy, individuation and social productivity.

The turmoil of the adolescent consists of his anxieties, the height of elation and depth of despair, the quickly rising enthusiasms, the utter hopelessness, **the burning or at other times sterile** - intellectual and philosophical preoccupations, the yearning for freedom, the sense of loneliness, the feeling of oppression by the parent(s), the impotent **rages or active hates directed against the adult world**, the erotic crushed, sense of isolation and **inner emptiness, a distorted time perspective resulting in** a sense of living and **hostile** parody **of unusual roles.**

Let us divide the adolescent period into four phase for the sake of understanding :-

(a) Pre adolescence (9-13 years)
(b) Early - Adolescence (12-16 years)
(c) Middle - Adolescence (14-18 years)
(d) Late - Adolescence (17-21 years)

Pre-adolescence displays behavior that indicates some ability in his capacity to cope with the **sense of helplessness** which he felt during his childhood period. Added reaction of aggression which was previously handled comfortably by withdrawal, is now expressed by mutual antagonism with his friends, brothers and sisters and parents in the form of fighting, stubbornness, disobedience and disappointing their parents by not doing just what their parent expect. During this period he realizes his failures in achievement at academic and interpersonal fronts, the passivity of material disparity and then catapults into a stage of depression characterized by under achievements, or failure in school, heightened touchiness, food refusal, defiant anger reaction and bolts of weeping in privacy.

Early-adolescence is heralded by **coming to terms with the virtual explosions of** biological **changes** occurring in his body dimensions and increasingly varied emotional ripples, Striking changes of the face, acne, traces of moustaches, public hairs accumulation of the fat in the neck and breast, onset of the menstrual flow or seminal emissions and spurts of growth of the limbs associated with fluctuating tone in the voice, gives them a look of a long legged awkward looking young adult. The changes are so rapid that they are struck with the wonder about what is happening and the apprehension about the possible outcome. The adolescent's **body changes are so rapid that he feels** strange and awkward in it, **as though it belongs to someone else,** culminating in identity crisis. In addition to the above said physical changes, new capacities for thinking and reasoning develops and he thinks beyond the present mostly in abstract, reflective and self critical manner. All this gives him such a rich phantasy life that moodiness is commonly seen, temporarily catapulting him into phantasmagoria. The element of growing up is tempered by apprehension about what this growth involves and occasional **yearnings for the relative security of childhood.** He then viscillates between nature thought and behavior on one moment and childish behavior the next. *Consensual validation of the personal worth from parents and colleagues is mandatory.* Missing these gives rebellion, isolation, alienation, and sometimes escape, if not physical then

emotional. It is in this era that loneliness reaches its full significance and goes on relatively unchanged for the rest of the life. New and older peers, new teachers, new and imposing buildings and more demanding curriculum in school, thrusts the adolescent into the most unfamiliar environment exactly at a time when he directly heeds the support of a stable and familiar surrounding. Unfortunately, many children are sent away to boarding school at this age, an event that some look back on as one of the most traumatic experiences of their lives. The need for stable boundaries when both inner and outer worlds appear to be changing and unstable motivates the early adolescent to test his environment frequently, to probe its limits. Poorly defined boundaries often increase his anxieties and push him too far by freedom and permissiveness which injects a inner hollow feeling which later on is filled in by drugs, drop-outs, sexual promiscuity and speed without cause. *"How so ever openly the adolescent demands freedom during this period, he yearns for control ...... Give him that "*

Middle adolescence is characterized by **dissatisfaction with** one aspect of their body or another, his weight, height, voice, complexion or a feeling of being sexually not attractive. Here the main emphasis is on cooperation from parents for the sake of individual identity and attempts at mastery for the achievement of relationship with friends of the same sex and ability to attract the opposite sex. They have a superficial hunger for closeness without inner ability for the same. The first serious effort to separate from the parent evokes feeling of loss and brief episodes of moodiness and irritability originating from loneliness and isolation. It is here that he **stands all alone by himself on the emotionally marooned island.** This may give rise to over indulgence in food, long periods of idleness alternating with denial of self and intense work. His parents no longer serve as a model and guides. His peer group collected on this marooned island is, as it was, with parental values. He finds it difficult to ascertain what behavior is correct for him and thus suffers a kind of culture shock within his own culture. Acceptance by the adolescent group which is his own wins the battle and then open defiance and rebellion against the parents is forthcoming if they stand on their way. He will take great pain to conform to the musical tastes, dress, language, beliefs, pseudo philosophy of life and other customs of the available adolescent culture around him. Disillusionment with parent is sure to come, If the teaching of the parents are found different from their practices.

During late adolescence, resisted identification with parental

attitudes become acceptable and it is now possible to make realistic carrier choices, become interested in moral, political, and ethical responsibilities, will only occur if all has gone, well, otherwise they sinks into an abyss of utter failures in all spheres, the so called wreck.

The outcome of your child depends on his childhood experience which you provided, knowingly or unknowingly. You might have given him too good or over abundant childhood or too little, that is deprived childhood - speaking only from emotional point of view. In either case, the result is maturational failure. Too rich, too much, and over sheltered childhood with the absence of emotionally or really available father for identification and presence of overindulgent mother, yields an adolescent adult who is soft, easy without clear role models with shallow values, inability to tolerate frustrations, and a constant seeker of praises. The world will give him non of these and when such an adolescent is let loose in the hurricane of the world and brutal life struggle, he fails to tolerate the frustration and is overwhelmed by the dangers of flooding by anxiety, inxiety, insecurity rage, shame, guilt, and dissolution so that become emotional zombies and react with a rebound self centric ness, vindictiveness, lack of shame or manners, inability to have tenderness and of-course great difficulty in entering into meaning-full activity. They are very indecisive, very few interests except decorating themselves with clothes, vehicles, and slang show-off mannerisms, lack of involvement with others or have relationship that are abruptly and regretlessly broken off when they fail to give him the praise which he expects but does not deserve, this inner noise and void is sometimes attempted to be annulled by creating external noises as seen in the modern boisterous, chaotic echoing psychedelic music or zooming on motor cycles. Their life is full of boredom and a very poor sense of self from which many of them escape by taking shelter in drugs or acting out.

Such emotionally, deprived adolescent is childlike in his behavior, has infantile emotional needs their style of functioning is such that it ends in inevitable failure. They express hostility, traits of delinquency criminal tendencies, free floating hedonistic sexual and social offences

The future of the family and any nation is in the hands of its adolescent population; they can make or mar their destiny of the future. The onus lies with the parents only; teachers can only bolster parental endeavour in this regard, they can't become parents can they? Mr. Parents.

औषधि प्रेरित यकृत रोग

(ड्रग इंड्यूस्ड लिवर डिसीज)

- ज्योति बाजपेयी दीक्षित

यकृत को होने वाले रोगों का एक प्रमुख कारण है- उन रासायनिक पदार्थों के दुष्प्रभाव (साइड एफेक्ट्स), जो औषधि के रूप में मानव जाति ग्रहण करती है। औषधियां मरीजों को रोगों से मुक्त कराती हैं, किन्तु इस प्रक्रिया में दवाइयों के हानिकारक प्रभाव मानवों में कुछ नये रोग पैदा कर देते हैं। दवाइयों के दुष्प्रभावों से सर्वाधिक प्रभावित होने वाला अंग है- यकृत (लिवर) मौखिक रूप से ग्रहण किये जाने वाले पदार्थों और दवाइयों को मेटबोलाइज करके, शरीर को उपयुक्त प्रभाव प्रदान करने के बाद उन्हें शरीर से उत्सर्जित करने में यकृत केन्द्रीय भूमिका निभाता है। किन्तु, दवाइयाँ व अन्य खाद्य पदार्थों के सबसे पहले और सबसे ज्यादा संपर्क में आने के कारण यकृत इन हानियों से सबसे ज्यादा प्रभावित होता है।

वे दवाइयाँ या रसायन, जो यकृत को हानि पहुँचाते है, हेपटोटाक्सिन्स कहलाते हैं। नयी दवाओं की खोजन के लिए ड्रग डिस्कवरी पाइप्लाइन के विभिन्न चरणों में बहुत से नये रासायनिक यौगिकों को प्रभावोत्पादकता (एफिकैसी) और विषाक्तता (टॉक्सिसिटी) के आधार पर प्रिक्लिनिकल फेज में ही असफल घोषित कर दिया जाता है। परन्तु कुछ औषधियों को साइड एफेक्ट्स के कारण बाजार में वितरित करने के बाद भी रद्द करना पड़ता है।

दुनिया भर के वैज्ञानिक, चिकित्सक और शोधकर्ता इन दुष्प्रभावों के कारण और प्रक्रियाएं (मेकनिस्मस) जानने के लिए तत्पर हैं, विभिन्न प्रकार के प्रयोगों के माध्यम से औषधियों के हानिकारक प्रभावों का पता करने का एक आधुनिक तरीका है - कंप्यूटेशनल बाइयालजी का उपयोग। कंप्यूटेशनल बाइयालजी के एक दृष्टिकोण - "सिस्टम्स बायलाजी अप्रोच" के माध्यम से गणितीय मॉडेल्स (मैंथमेटिकल मॉडेल्स) तैयार करना, जो औषधि प्रेरित यकृत रोगों (ड्रग इंड्यूस्ड लिवर डिसीज़स) का पूर्वानुमान लगा सकें और इस बात की जानकारी दे सकें कि दवाई की कितनी खुराक मानव शरीर के लिए सुरक्षित है। ऐसे मात्रात्मक मॉडेल्स (क्वांटिटेटिव मॉडेल्स) यकृत-कोशिका को यकृत का प्रतिरूप (रेप्लिका) मानकर बनाए जाते हैं।

सिस्टम्स बाइयालजी अप्रोच में यकृत-कोशिका के भीतर हो रही सारी जैवरासायनिक प्रक्रियाओं (बायोकेमिकल रिएक्शंस) को गणितीय समीकरणों (मैंथमेटिकल ईक्वेशन्स) के माध्यम से दर्शाया जाता है और यकृत के अंदर हो रही प्रक्रियाओं के बदलाव के बारे में बिना प्रयोगशाला में प्रयोग (वेटलैब एक्सपेरिमेंट्स) किए, कम्प्यूटर में ही भविष्यवाणी की जा सकती है, वह भी केवल

गुणात्मक (क्वालिटेटिव) नहीं, बल्कि मात्रात्मक, जो दवाइयों की खुराक की अधिकतम सीमा निर्धारित करने में चिकित्सकों की मदद करता है। यकृत-कोशिका में भाग ले रही प्रक्रियाओं की जानकारी यह भी बताती है कि यकृत का कौन सा हिस्सा हानियों से प्रभावित है, जो मरीजों उपचार के लिए सही दिशा निर्धारित करने में मदद करता है।

इस दृष्टिकोण में पहले यकृत-कोशिका के भीतर हो रहे जैवरासायनिक प्रक्रियाओं के मेटबॉलिक नेटवर्क का सामान्य अवस्था (होमीयोस्टॅटिक स्टेट) का गणितीय मॉडल बनाया जाता है, यह मॉडल सामान्य अवस्था में यकृत-कोशिका में हो रहे एंजैयमेटिक अभिक्रियाओं का गणितीय प्रतिरूप होता है, विभिन्न मेटाबोलाइट्स इस मॉडल के नोड्स होते हैं, जिनके कॉन्सट्रेशन्स को सामान्य अवस्था के कॉर्न्सेट्रेशन्स के स्तर पर कायम रखकर सामान्य अवस्था को दर्शाया जाता है, फिर सामान्य अवस्था की इस स्थिर अवस्था (स्टेडी स्टेट) की सेन्सिटिविटी आर्नलिसिस करके ये पता लगाया जाता है कि कौन से नोड्स रोग या यकृत के क्षतिग्रस्त होने की अवस्था में सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं, ये जानकारी शोधकर्ताओं और चिकित्सकों को नयी औषधियों की खोज और उनकी उचित खुराक निश्चित करने में सहायता करता है।

यद्यपि बहुत समय से यकृत के औषधि प्रेरित साइड एफेक्ट्स के बारे में जानने के लिए वैज्ञानिक बहुत सारे आणिवक जीवन विज्ञान (मॉलेक्यूलर बायलाजी) के प्रयोग कर रहे हैं तथापि इन आधुनिक गणितीय मॉडल के प्रायोगिक तरीकों की तुलना में बहुत लाभ हैं। प्रथम तो, प्रयोगशाला में एक ड्रग मॉलिक्यूल बनाने के लिए लगभग 15 वर्ष लग जाते हैं और कई बिलियन डॉलर्स हजारों मॉलिक्यूल्स में से कोई एक मॉलिक्यूल बाजार में औषधि बनकर जगह पता है। ये कंप्युटेशनल मॉडल्स ड्रग डिस्कवरी पाइप्लाइन के प्रारंभिक चरण में ही बुरे रसायनों को रद्द कर देते हैं और समय तथा धन दोनों की बचत करते हैं। द्वितीय, प्रायोगिक विधियों में जानवरों जैसे, चूहों, कुत्तों और बंदरों इत्यादि का प्रयोग किया जाता है, जो इन प्रयोगों में मारे जाते हैं। यह अनैतिक है। किन्तु गणितीय मॉडल्स, "जो फेल अर्ली, फेल चीप" के सिद्धान्त का अनुसरण करते हैं, जानवरों के प्रयोग का काफी हद तक कम कर सकते हैं और पर्यावरण तंत्र (ईको सिस्टम) के संतुलन को बिगड़ने नहीं देते हैं।

संक्षेप में, चूंकि यकृत-कोशिका को यकृत की प्रतिकृति माना जाता है, इस प्रतिकृति पर विकसित मॉडल को "आभासी यकृत" (वर्चुअल लिवर) में परिवर्तित किया जा सकता है। ये इन सिलिको मॉडल्स समाज को एक बहुत बड़ी देन है क्योंकि ये कम्प्यूटराइज्ड मॉडल्स, बिना प्राणी जगत को हानि पहुँचाए, प्रभावी और विषाक्तता रहित औषधियों की खोज करके समज की बहुत बड़ी सेवा कर रहे हैं।

लेखिका इसी प्रोजेक्ट पर कार्य कर रहीं हैं और विभागाध्यक्ष हैं।

नवसंवत्सर एवं होली पर्व की हार्दिक शुभकामनाएँ

उचित मूल्य पर विश्वसनीय दवाओं हेतु पधारे

भारत मेडिसिन कम्पनी

शहर का एक प्रतिष्ठित प्रतिष्ठान

निकट बलरामपुर अस्पताल, गोलागंज, लखनऊ

विशेषता : जो दवाएँ शहर की अन्य दुकानों पर उपलब्ध न हों उनके लिए भी पधारें।

दूरभाष : 9336666322, 0522–6568011

पंडित जी (तिवारी जी) का अंग्रेजी दवाखाना

भीष्म की पीड़ा

कुरुक्षेत्र की रणभूमि। समय आधी रात। सर्वत्र घायलों की पीड़ा भरी चीख पुकार के बीच स्वास्थ्य रक्षकों की सांत्वना देती वाणी, नीरवता में स्पष्ट सुनायी दे रही थी। सियार जैसे मांस भक्षियों को घायलों से दूर रखने के लिये मशालें जल रही थीं।

रणभूमि के एक कोने में एक विशेष क्रमव्यवस्था में मशालें लगी थीं। किसी विशिष्ट घायल की सुरक्षा में सशस्त्र सैनिक भी तैनात थे। इनके मध्य में एक व्यक्ति शर शय्या पर लेटा था। केश व शरीर के सभी रोम पूर्ण रूप से श्वेत हो चुके थे परन्तु शरीर बहुत ही सुगठित और बलिष्ठ था। गांडीव की प्रत्यंचा के भाँति तने हुए स्नायुतन्तु, बलिष्ठ मांस पेशियां, सुता हुआ छरहरा शरीर, किसी भी बलिष्ट युवक को लज्जित करने में सक्षम था। शर शैय्या पर लेटा व्यक्ति था, महावीर भीष्म।

काफी रक्त निकल जाने व ज्वर की वजह से भीष्म को तन्द्रा आई ही थी कि एक बहुत ही परिचित आवाज़ सुनाई दी ... . देवदत्त .... सो रहे हो!!

'देवदत्त', इस काल में जब सभी उसे पितामह आर्य, वीरवर कह कर सम्बोधित करते हैं, यह मुझे देवदत्त सम्बोधित करने वाला कौन-भीष्म आश्चर्य में थे।

देवदत्त मुझे सुन रहे हो ....

भीष्म ने आँखे बन्द किये ही पूछा .... कौन ?

आवाज़ ने फिर पूछा .... बहुत पीड़ा हो रही है!

अब भीष्म जाग्रत हो गये थे, प्रश्न सुनकर उन्हें हँसी आ गई

आवाज़ में कौतूहल था .... क्या हुआ!

भीष्म ने उत्तर दिया, ''जिसने अपने इतने लम्बे जीवन में पीड़ा ही पीड़ा भोगी हो, उसे यह कष्ट पीड़ित नहीं कर सकता।

''क्या कहते हो स्वर्ग के आठवें वसु! देवी गंगा और महाराज शान्तनु का पुत्र!! वर्तमान का अकेला सूर्यवंशी कौरव, हस्तिनापुर का भाग्य-विधाता और जीवन की पीड़ा ?

भीष्म, ''हां यह सत्य है''

क्या तुम्हे धृतराष्ट्र का अन्धत्व, पान्डु का रोग, द्रौपदी का अपमान या द्यूत पीड़ित करते हैं।''

''नहीं, यह सब तो मानसिक वेदनायें थीं जिन्हें विधाता की नियति मान कर सकारात्मक विचारों से मन को समझा लिया। मेरा जीवन केवल किशोरावस्था में ही उत्फुल्ल रहा, युवा होते ही पिता का माता सत्यवती के लिए आकर्षण, पुत्र कर्तव्य का पालन करते हुए पिता से 'इच्छा मृत्यु' का वरदान पाना, साथ ही जन्म के बाद पहली बार मातृ प्रेम की आशा जागी। ममता मिली भी, परन्तु क्षणिक। पिता की अचानक मृत्यु - छोटे छोटे भाई चित्रवीर्य, विचित्रवीर्य और सूने सिंहासन ने सब कुछ बदल दिया। माँ का मुझसे राज्याभिषेक का आग्रह जिसमें उनकी भय मिश्रित लाचारी परिलक्षित हो रही थी। शायद इसलिये कि तब तक मुझे आर्यवर्त का सर्वश्रेष्ठ वीर माना जाने लगा था।''

''माता से मैंने उनके पिता मत्स्यराज को दिये हुए अपने वचन की याद दिलाई और उस पर दृढ़ रहने का वचन पुनः दोहराया। तभी वह आश्वस्त दिखीं, मुख पर आती हुई मुस्कान हठात् वापिस ठेलते हुए, उन्होंने कहा - वत्स जैसी तुम्हारी इच्छा।''

'वत्स', अचानक मैं पुत्र से वत्स कैसे बन गया। मैंने माता की ओर देखा, उनके चेहरे पर भय और लाचारी का स्थान आत्म विश्वास ने ले लिया था। उनके चेहरे पर एक दृढ़ निश्चय दिखा। उन्होंने मुझे विचित्र दृष्टि से देखा, उस दृष्टि में शायद तिरस्कार का भाव था, ममता का पूर्ण अभाव था।

इसी क्षण मेरा परिचय पीड़ा और वेदना से हुआ, जो कि उम्र के साथ प्रगाढ़ होता गया।

मैं माता की हर इच्छा पूरी करने की कोशिश करता और उसके पालन में धर्म और अधर्म के बीच रेखा पार करने में भी नहीं हिचकता, परन्तु जब उनकी आज्ञा पालन कर उपस्थित होता था, तो मन में उनके विश्वास और आशीर्वाद की कामना होती। परन्तु वह चित्रवीर्य और विचित्रवीर्य का हाथ पकड़ कर महल में चली जातीं। जाते समय मुझ पर जो दृष्टिपात करतीं उसमें विद्रूप तिरस्कार होता। कुछ दिन प्रतीक्षा के बाद मैं पुनः अपनी कुटिया, जो हस्तिनापुर के बाहर गंगा के किनारे थी, लौट आता था। गंगा की लहरों में मुझे शान्ति मिलती।

इसका भी राज्य द्वारा ध्यान रखा जाता था कि मुझसे मिलने कोई महत्वपूर्ण व्यक्ति न आये।

युवावस्था का यह मेरा वाणप्रस्थ कुछ वर्षों के बाद राजमहिषी के रथ और उनके रक्षकों के कोलाहल से टूटता था। मैं स्वीकार किये जाने की आशा से उनके स्वागत को कुटिया के द्वार पर पहुँचता था, क्षितिज पर उनके रथ की पताका धीरे-धीरे पास आती दिखाई देती। रथ कुटिया के सामने रुकता। मैं माता को प्रणाम करता। सिर ऊपर उठाते ही माँ की वही दृष्टि मुझे स्तब्ध कर देती। मुझे ज्ञात हो जाता कि हस्तिनापुर पर कोई संकट है। माता अपनी रुष्ट और व्यंगात्मक वाणी से बतातीं कि संकट का कारण मैं ही हूँ। अतः उसे निपटाना भी मेरा ही धर्म है। पता नहीं क्यों, मैं स्वयं भी नहीं जानता, उनकी वाणी और नजर मुझमें अपराध बोध क्यों पैदा कर देती, जबकि मैं भली भांति जानता था कि उस संकट कारण मैं नहीं हूँ।

"फिर भी शरीर में इतने वाण लगे हैं, पीड़ा तो होगी", आवाज ने फिर कुरेदा।

"हृदय की पीड़ा के सामने शारीरिक पीड़ा नगण्य होती है।"

"तो क्या अर्जुन का वाण, जो हृदय पर लगा वह ही पीड़ा कर कहा है।"

एकाएक भीष्म का स्वर स्नहातिरेक से रुँध गया, "नहीं पार्थ ने मुझे केवल युद्ध से विरत करने के लिये मुझ पर शर संधान किया। हृदय और मस्तिष्क में एक भी वाण नहीं लगा।"

"तब भी तुम उसे सव्यसाची और सर्वश्रेष्ठ धनुर्धर कहते हो।"

"हां, वह तो वो है ही। मेरे ऊपर प्रहार के पीछे कृष्ण की प्रतिज्ञा भंग का विषाद और यह सत्य अनुमान था कि मुझे युद्ध से विरत किये बिना धर्म युद्ध नहीं जीता जा सकता, परन्तु उसने हृदय और मस्तिष्क का संधान नहीं किया।"

"फिर हृदय की पीड़ा कैसे !"

भीष्म अब तक पूर्ण रूप से जागृत थे उन्होंने आवाज़ देने वाली आकृति को पहचाना। वह उनकी अनुकृति थी। भीष्म ने जान लिया कि वह उनकी ही जीवात्मा है, जो उन्हें अन्तिम समय ग्रन्थि से मुक्त कर रही थी। उन्हें याद आया। सूर्य उत्तरायण हो चुका था। उन्होंने उत्तरायण में ही देह त्यागने की इच्छा की थी। उनका अन्त समय आ गया था।

एकाएक उनके आसपास आदर मिश्रित स्वर उठने लगे थे। सावधान हलचल होने लगी थी। वातावरण में अजब शान्त चेतना फैल रही थी, शीतल सुगंधित बयार डोलने लगी। भीष्म जान गये कृष्ण पधार रहे हैं।

कृष्ण कितना महान है। अद्‌भुत है। मेरा अन्तिम समय जान कर मुझे कृतार्थ करने आ रहा है। इसीलिये कुछ लोग उसे ईश्वर का अवतार मानने लगे हैं।

"वासुदेव कृष्ण का प्रणाम स्वीकार करें पितामह ! कैसे हैं ? कष्ट तो आपको व्याप्त नहीं होता।"

"समय से आये मोहन, मेरे प्रयाण का समय निकट है। तुमने दर्शन दे कर कृतार्थ कर दिया। अन्तिम समय में मेरा प्रणाम स्वीकार करो, गोविन्द!"

कृष्ण विस्मित होते हुए, "क्या बात है पितामह, आपकी आवाज़ में संशय है।"

"हाँ केशव, मैं ब्रह्मचारी मृत्यु को प्राप्त हो रहा हूँ। बगैर श्राद्ध - कर्म के गति कैसे होगी। हृदय में उपेक्षा की पीड़ा बाकी है, ऐसे में मुक्ति कहाँ! तुम कुछ कर सकते हो।"

कृष्ण अपनी मोहक हँसी के साथ बोले, "आप तो परम ज्ञानी है पितामह! संसार में कोई भी सम्पूर्ण नहीं है। चन्द्रमा में भी दाग है। इसीलिए माता शब्द में "वि" प्रत्यय लग जाने से उसमें मानवीय कलुषतायें आ जाती हैं। वह अपने स्वयं के पुत्र के लिए बहुत ही संरक्षण ग्रन्थि से ग्रसित हो जाती है। प्रत्येक सामर्थ्यवान, उसे निज पुत्रों का प्रतिद्वन्दी लगने लगता है। चाहे कितना भी हितैषी क्यों न हो। वह पुत्रहित में आशंकित रहती है और उसे दूर रखने का प्रयास करती है।"

"भगवान राम को ही देखिये। मर्यादा पुरुषोत्तम थे। परन्तु क्या विमाता को आश्वस्त कर सके ? नहीं! कैकेयी ने उन्हें चौदह वर्षों के लिये दूर करके अपने पुत्र की सुरक्षा निश्चित की थी। आप इसे अपनी हार न मानिये और हृदय में न रखिये।"

एकाएक कृष्ण का स्वरूप तेजोमय होने लगा चेहरा सैकड़ों सूर्य की आभा से दीप्तिमान हो गया। भीष्म को छोड़ सभी की आँखे प्रकाश से मुंदने लगी। कृष्ण का दाहिना हाथ आकाश की ओर उठा गम्भीर वाणी में उन्होंने कहा, "मैं वासुदेव कृष्ण भीष्म की मुक्ति हेतु व्यवस्था देता हूँ- "आज से जो भी श्राद्ध कर्म करेगा वह भगवान विवस्वान के बाद भीष्म पितामह को जल देगा। उसके बाद ही अपने पितरों को पिंड देगा।" भीष्म को सम्बोधित करते हुए बोले, "और पितामह आज से आपकी पीड़ा का थोड़ा भाग आने वाले समय में हर विमाता का सुपुत्र भोगेगा। अब आप निश्चिंत भाव से गो लोक में निवास करें।"

कृष्ण की मुद्रा धीरे धीरे शान्त और सामान्य होने लगी।

लोगों ने देखा पितामह मुक्त हो चुके थे।

डा. डी.एस. शुक्ला
4 नवम्बर 2009
18 / 378, इन्दिरा नगर लखनऊ

ईशावास्योपनिषद् (वेदांत सार)

- डा. यू.डी. शुक्ला

यजुर्वेद के 40 वें अध्याय को ईशावास्योपनिषद कहा गया है उपनिषदों की श्रृंखला में इसका प्रथम स्थान प्राप्त है। इसके 18 मंत्र गीता के (कालान्तर में रचित ग्रंथ के) 18 अध्यायों की तरह महत्वपूर्ण कहे गये हैं। इसको पूर्णतया हृदयंगम करने की दिशा में संक्षिप्त में इसके भाव दिये गये हैं।

मंत्र एक से तीन

हे समस्त सृष्टि के रचयिता पालनहार तुम्हारी सृष्टि की सम्पदा का मर्यादापूर्वक उपयोग करें यहाँ सभी आपका ही है। यहां आत्मा भी आपका अंश है। अतः इसके निर्देशानुसार हमें शक्ति दें कि निर्लिप्त निष्काम कर्म की प्रेरणा प्रदान कर स्वमेव प्राप्त फल का ही आनन्दपूर्वक उपयोग करें।

मंत्र चार से आठ

वह पुरातन है और इन्द्रियातीत है वह अनुशासन में रहकर वह समस्त विश्व एवं जीव के अक्षय कर्मों में है। वह समस्त देवों का स्वामी और सूक्ष्माति सूक्ष्म में आभासित है। वह समस्त विरोधी गुणों अंदर बाहर और सर्वत्र है। उसका आभास हर जीव और कण-कण में करो यही वास्तविक ज्ञान है, कि सबको समभाव से देखो, तो समस्त मोह से मुक्त हो जाओगे, वह ही सृष्टि और जीव के समस्त कर्मों की व्यवस्था अपनी सत्ता शक्ति से अनादि काल से करता आ रहा है।

मंत्र नौ से चौदह तक

हे परमपिता जैसे सृष्टि की रचना पुरुष और प्रकृति के समायोजन से आपने किया वैसे ही उसके दोनों गुणों विद्या और अविद्या, सम्भूत और असम्भूत और उनके फल सांसारिक सुख, एवं पारलौकिक सुख प्राप्त कर अपना और मानवमात्र (संगठन) का कल्याण करते हुए लौकिक सुखों को भोगकर पारलौकिक सुख मोक्ष प्रदान करें।

मंत्र पन्द्रह से अट्ठारह तक

हे परमात्मा आप अपने सत्यस्वरूप पर ढके सुवर्ण पात्र के सत्यभ्रम (भौतिक सुख)

को हटाकर अपने सत्यस्वरूप का दर्शन कराकर अपनी कांति से चकाचौंध होने से बचाकर अपने सत्यस्वरूप में आत्मदर्शन करायें। अपने जीवन के अन्तिम क्षणों में शरीर के पंचतत्व में विलीन होने और प्राण वायु को वायु में विलीन होने के पूर्व अपने ओंकार स्वरूप का दर्शन करायें।

नोट : इसकी वृहद् व्याख्या किसी गुरू से या व्याख्याकारों को लेखों से पढ़ने के उपरान्त या उक्त व्याख्याकारों की व्याख्या पढ़ने के पूर्व इसे पढ़ने के लिए लिखा गया है। केवल इतनी सूक्ष्म व्याख्या से सन्तुष्ट होने पर इसका लौकिक आनन्द की प्राप्ति में संदेह है।

* * *

छवि (पैरा-डाइम)

- गौरव शुक्ल-रॉची, झारखंड

एक ही व्यक्ति किसी के लिए बहुत अच्छा और किसी के लिए घृणा का पात्र होता है।

अमुक व्यक्ति अच्छा है या बुरा, इसका निर्धारण हम उस व्यक्ति के साथ हुए अपने अनुभवों के आधार पर, अपने मानसिक पटल पर उसकी एक छवि बना कर करते हैं और हमारी सारी गतिविधियाँ उस व्यक्ति की बनी हुई छवि से प्रेरित रहती हैं।

जरूरी नहीं है कि हमारे मस्तिष्क में बनी छवि सही ही हो और उस व्यक्ति को पूर्णतः परिभाषित करती हो परन्तु ये छवि ही है जो व्यक्ति के प्रति हमारी गतिविधियों का मार्गदर्शन करती है।

यदि किसी व्यक्ति की छवि हमारे मानसिक पटल पर सकारात्मक है तो हमें उसकी कमियाँ नहीं दिखाई देती और यदि व्यक्ति की छवि नकारात्मक है तो हमें उसके गुण नहीं दिखाई देते।

अतः समाज में 'छवि' ही सब कुछ है, जो वास्तविक से परे भी हो सकती है।

नारी-आत्मनिर्भरता

आज हम 21वीं सदी में पहुंच चुके हैं। लोग आज मानते हैं कि सामाजिक सोंच में बहुत बदलाव आया है। पर आज भी समाज की सोंच में जो बदलाव आना चाहिए था। वह नहीं आ पाया है। हम लोग अपनी लड़कियों को उच्च शिक्षा आत्मनिर्भर बनाने से अधिक इसलिए दिलाने में इच्छुक हैं, ताकि वर की तलाश में माता-पिता को आसानी हो, क्योंकि समय के साथ उच्च शिक्षित वर मिलना आसान नहीं रह गया है।

आत्मनिर्भर होना या शिक्षित होना इसलिए तो जरूरी है ही क्योंकि महिलाएं या लड़कियां इससे आर्थिक रूप से मजबूत बनती हैं, उन्हें किसी पर निर्भर होने की आवश्यकता नहीं पड़ती पर इसके अतिरिक्त शिक्षा या आत्मनिर्भरता महिलाओं को संस्कारी भी बनाती है हमें अपनी संस्कृति को जानने का मौका मिलता है, जिससे हमें व्यावहारिकता का ज्ञान होता है, अच्छे-बुरे की जानकारी होती है साथ ही साथ सबको साथ लेकर चलने की भावना जागृत होती है। महिलाएं शिक्षा के अतिरिक्त अन्य गतिविधियों की तरफ भी आकर्षित होती है, ताकि उनमें बहुमुखी प्रतिभा का संचार हो सके। उन्हें अपने को सुरक्षित करने के लिए किसी के सहारे की आवश्यकता न पड़ें। आज के बहुत से माता-पिता बच्चों को विशेष तौर पर लड़कियों को तैराकी, ताईक्वान्डो, योगा और अन्य इसी प्रकार की प्रतिभाओं की जानकारी दिलाना चाहते हैं ताकि वह अपने को हर तरफ से हर परिस्थिति में सुरक्षित कर सकें। क्योंकि परिवेश तो इतना बिगड़ चुका है कि आज के समय में कोई भी सुरक्षित नहीं है।

मेरे विचार से लड़कियों के आत्मनिर्भर होने से देश व समाज में उनकी उपस्थिति दर्ज होती रहती है। यदि 21वीं सदी की लड़कियां भी एक ग्रहणी बनकर सिर्फ पारिवारिक जिम्मेदारियों को ही स्वीकार करती हैं, तो वह अपनी सोच को सीमित कर लेती हैं। उनका उत्तरदायित्व है कि वह सबका साथ लेकर अपनी नौकरी व पारिवारिक सम्बन्धों में तारतम्य बैठाते हुए चुनौतियों का समाना सफलता पूर्वक करें।

लड़कियों को यह सोचकर भी आत्मनिर्भर होने का प्रयास करना चाहिए कि वह आय के अतिरिक्त अपने को, अपनी सोंच को जीवित रख सकती हैं। किसी भी तरह के अत्याचार को सहने से बचने में भी आत्मनिर्भरता हमारा सहयोग करती है। हमारा सामाजिक ढांचा कुछ इस प्रकार बना हुआ है कि यदि हम सिर्फ शिक्षा ग्रहण करके घर के दायरे में ही बंधकर

रह जाते हैं, तो हमारी सोंच भी सीमित हो जाती है।

अभी भी महिलाओं को अपने अधिकारों को पाने के लिए संघर्ष करते रहना होगा। क्योंकि जो हम चाहते हैं वह अभी हम पा नहीं पाये हैं आत्मनिर्भरता हमारे इरादों को और अधिक मजबूती प्रदान करती है और हौसला भी देती है। आत्मनिर्भरता अपने विचारों व बातों को दृढ़ता से किसी के भी सामने रखने के लिए स्तम्भ स्वरूप है और इसे हर महिला को और भी मजबूत करना ही चाहिए।

निवेदक
(श्रीमती दीपाली शुक्ला)
18/378, इन्दिरा नगर, लखनऊ

प्रीति की बारह खड़ी

संकेतों की भाषा

- डॉ. सुशील अवस्थी

जब सृष्टि बनी सबसे पहले संकेतों की भाषा जन्मी,
नयनों की कोरों से मुखरित हो पाई वाणी चितवन की।

चितवन ने सौ-सौ रूप लिए, पलकों के पलके पर सोई,
तब मौन प्रकट करता होगा, कैसे मनभाव भला कोई ?

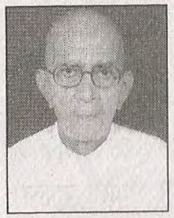
करते होंगे पल प्रीति पुलक, अधरों पर धर मुस्कानों को,
तन की भाषा पढ़ती होगी, तब अपनों को अनजानों को।

मुस्कान हँसी तो स्वर उपजे, स्वर ने शब्दों को जन्म दिया,
फिर शब्द वाक्य बन गए, उधर जिह्वा ने जिनका पाठ किया।

पर तुम उस आदिम भाषा, अब तक प्रयोग करते हो प्रिय,
मुस्काते हो अधरों-अधरों, बोलते बैखरी चितवन की।

इन पलकों पर संदेशों का, सपनों का हो संसार लिए,
हैं अनुभव करते हम प्रिय तुम, सचमुच हो सच्चा प्यार लिए।

दीपक के तप त्याग सरीखा बलिदानी आचार चाहिये



विजय शंकर शुक्ल

नई उमर को खट्टे-मीठे अनुभव भरी बहार चाहिए
तरल सरल लय में बहने में, जीवन का रसमय स्वभाव है।
कूल किनारें से टकराकर मुड़ने में जीवन्त भाव है।
गति की संगति ने अवरोधों से विरोध की नीति ग्रहण की।
परिणामों से कभी न चिन्तित विश्वविदित जीवन प्रभाव है
ठोकर खाकर गिरने, गिर कर उठने का अधिकार चाहिए।
.... अनुभव भरी बहार चाहिए।।

विटपों की निरुपाय विवशता, पतझड़ ने निर्वस्त्र कर दिया।
मधुऋतु ने लज्जा लौटाकर, वन-मन को मदमस्त कर दिया।
रंग-बिरंगे पत्रों-पुष्पों से वन-प्रान्तर लगा चहकने,
खग-मृग संकुल प्रकृति हास से पत्र-पत्र में राग भर दिया।
काँटों भरी डाल को हँसते फूलों का उपहार चाहिए।
.... अनुभव भरी बहार चाहिए।।

दीपक की पात्रता समर्पित बाती रहती स्नेह समेटे।
समरवेश, संकल्पित मन की इच्छा अग्निवेश भुजभेंटे।
जग-मंगल की प्रखर लालसा ज्वलनशील जब अन्तर छूती,
होता दीप्त दीप का आनन, आसपास का जो तम मेटे।
दीपक के तप-त्याग सरीखा, बलिदानी आचार चाहिए।
.... अनुभव भरी बहार चाहिए।।

बुद्धि-शक्ति के संयोजन में, अथकित मानव कभी न हारा।
पशुता से ऊपर उठने में जीवन भर उसको ललकारा।
दाँत-सींग-नख से रह निर्भय नर-पशु से वह रहा जूझ है,
संग्रह की अनुदान वृद्धि से हुआ क्षीर-सागर भी खारा।

पल-पल जीवन में सुधार हो, मौलिक सोच-विचार चाहिए।
.... अनुभव भरी बहार चाहिए।।

उपदेशों से प्राप्त प्रेरणा से जीवन-रथ नहीं चलेगा।
गुरुता छाया शेष रह गई, शिष्य दिखाते गुरू को ठेंगा।
समाधान जिज्ञासु खोजते, सचमुच बहुत बढ़ गए आगे,
उपग्रह पर गृह निर्मित होंगे, जब मानव का मन मचलेगा।
भूलों से शिक्षा लेने में, शब्द-सेतु आधार चाहिए।
नई उमर को खट्टे-मीठे अनुभव भरी बहार चाहिए।।

– विजय शंकर शुक्ला

Kanyakubj Vaani Invites advertisements from respectable firms and institutions. Proposed rates for advertisements are as under -

Full page inside cover Coloured	Rs. 3000.00
Half page inside cover Coloured	Rs. 2000.00
Full page Black & white	Rs. 1000.00
Half page Black & white	Rs. 500.00

Crossed Cheques to be issued in favour of Akhil Bhartiya Sri Kanyakubja Pratinidhi Sabha

(Dr. D.S. Shukla)
Editor Kanyakubj Vaani

आयुर्वेद और स्वास्थ्य (स्वस्थ रहने के सूत्र)

डा. शिव शंकर त्रिपाठी,
एम.डी. (आयु.)
प्रभारी अधिकारी, धन्वन्तरि वाटिका राजभवन, उ.प्र. लखनऊ

पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों और सिद्धान्तों का ज्ञान हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है। ज्ञान होने से भी अधिक अनिवार्य है उस ज्ञान का जीवन के आचारण-व्यवहार में सदुपयोग। स्वास्थ्य का महत्व हृदयंगम करके, उसके लिए तदनुकूल आचरण करने से ही स्थायी स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी।

आहाराचारचेष्टासु सुखार्थी प्रेत्य चेह च।
पंर प्रयत्नमातिष्ठेद् बुद्धिमान हितसेवने ।। चरक सू. 7/60

इस संसार में सुखी जीवन जीने की इच्छा रखने वाले बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिए कि वह आहार-विहार और सभी प्रकार की चेष्टाओं में हितकारक वस्तु के सेवन में अधिक प्रयत्न करे।

यहां आयुर्वेद के ग्रन्थों में वर्णित सिद्धान्तों एवं सद्वृत्त सम्बन्धी कुछ व्यवहारिक सूत्रों का उल्लेख किया जा रहा है। जिन्हें पालन कर, निरोग जीवन व्यतीत कर सकेंगे।

सामान्य स्वास्थ्य चर्या :

1. रात में जल्दी सोना चाहिए तथा सुबह सूर्योदय से पहले अर्थात् ब्रह्म मुहूर्त में जागना चाहिए।
2. मल-मूल त्याग करने के बाद दॉतों की सफाई ठीक प्रकार दातून या मंजन से करें। दातून नीम, बबूल, लटजीरा आदि किसी की हो तो उत्तम है। मसूड़ों की मालिश तथा जीभ की सफाई भी करें।
3. प्रतिदिन सुबह भ्रमण एवं यथासंभव सूर्य नमस्कार, प्राणायाम एवं हल्के आसन करना चाहिए।
4. प्रतिदिन सवेरे तथा सायंकाल प्रार्थना या ध्यान अवश्य करें इससे तनाव दूर होता है।
5. अपनी प्रकृति एवं मौसम को ध्यान में रखकर प्रतिदिन तेल, मालिश व स्नान अवश्य करना चाहिए।
6. व्यवसाय एवं सेवाकार्य के अनुसार नियम समय पर ताजा, पौष्टिक एवं सात्विक भोजन ग्रहण करना चाहिए।
7. भोजन बैठकर, स्वस्थचित्त, बिना बातचीत किये यथासंभव मौन रहकर करना चाहिए।
8. भूख से ज्यादा भोजन किसी भी दशा में ग्रहण न करें।
9. भोजन के साथ अधिक मात्रा में पानी न पीकर भोजन करने के एक घंटा पूर्व या आधा घण्टे पश्चात पानी पीने की आदत डालें।

10. दिन के भोजन के अन्त में छाछ और रात्रि के भोजन के बाद दूध पीना हितकर है।
11. भोजन करने के तुरन्त बाद स्नान करना, दिमागी, परिश्रम करना, चिन्ता या शोक करना और स्त्री-सहवास करना हानिकारक है।
12. धूम्रपान, पानमसाला, गुटका एवं शराब का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है। अतः इनका सेवन न करें।
13. हमेशा साफ एवं स्वच्छ जल का सेवन करें अन्यथा जल को उबालकर या फिटकरी मिलाने के बाद ही प्रयोग करें।
14. निवास स्थान में समुचित हवा एवं प्रकाश की व्यवस्था अवश्य करें। आसपास कूड़ा या गंदगी न रहने दें। तथा आसपास गड्ढों में पानी इकट्ठा न होने दें।
15. रात में सोने से पूर्व कम से कम दो घण्टे पहले भोजन कर लेना चाहिए।
16. ग्रीष्म के अलावा अन्य ऋतुओं में दिन में नहीं सोना चाहिए।
17. प्रतिदिन कम से कम छः घण्टे गहरी नींद सोना चाहिए।
18. निद्रा और नशा करने वाली औषधियों का अभ्यासी कतई नहीं होना चाहिए।
19. जुआ, ताश, लाटरी आदि दुर्व्यसनों द्वारा धन कमाना भी पौरुष को समाप्त करता है। अतः परिश्रम पूर्वक साफ सुथरा व्यवसाय स्वास्थ्यरक्षक तथा रोग निवारक होता है।
20. गरिष्ठ भोजन, लालमिर्च, अधिक मसाले, खटाई, आचार आदि का प्रयोग न करें। चाय, काफी बन्द करें, अथवा उनका प्रयोग सीमित करें।
21. लोभ, ईर्ष्या, द्वेष, काम, मोह और पर-निन्दा की इच्छा, ये जब भी मन में आवें तब शान्त चित होकर तत्काल इनका निवारण करना चाहिए।
22. दूसरों के प्रति मित्रवत व्यवहार एवं मधुर वाणी का प्रयोग करें।
23. अपने मान्य धर्म और कुलपरम्परा का अवश्य ही पालन करना चाहिए।
24. माता-पिता और गुरु तथा आयु, विद्या, बुद्धि या पद में अपने से बड़ों और अपने शुभचिन्तकों की भक्तिपूर्वक सेवा करनी चाहिए। अशुभ चाहने वालों को भी विपत्ति में यथाशक्ति सहायता करनी चाहिए।
25. रोगी, पीड़ित, शोकग्रस्त प्राणी की यथा सामर्थ्य सहायता करनी चाहिए।
26. केवल अपने को ही सुखी रखने की इच्छा नहीं करनी चाहिए। सदा ही अपने साथ सबके सुखी होने की कामना रखनी चाहिए।
27. अधिक बोलने से शक्ति क्षीण और मन दूषित होता है अतएव सदा ही थोड़ा, मधुर, हितकर एवं समयानुकूल बोलना चाहिए।
28. मन को सदा कोमल और दयापूर्ण रखना चाहिए। स्वभाव को सहिष्णु और क्षमाशील बनाना चाहिए।
29. अपान वायु, शौच (पखाना) की हाजत, पेशाब की हाजत, छींक, जम्हाई, आंसू, कै

(उल्टी), खाँसी, दमा, थकावट, प्यास, भूख और नींद की इच्छा - इनका जब वेग हो तो उसको रोकना नहीं चाहिए।

30. सदा ही साफ-सुथरे, सादे कपड़े पहनना चाहिये। साथ ही ऋतु के अनुसार शीत-ताप निवारक वस्त्र धारण करें।

31. ब्रह्मचर्य पालन करें तथा ज्ञान-दान, मैत्री, करूणा, हर्ष और शान्ति का युक्तिपूर्वक व्यवहार करें।

सामान्य ऋतुचर्या :-

विभिन्न ऋतुओं की प्रकृति और प्रभाव भिन्नता के आधार पर किस ऋतु में किस प्रकार का आहार-विहार रखना चाहिए, इसका ज्ञान रखना प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी है। शिशिर, वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, और हेमन्त आदि छः ऋतुयें होती हैं। इन ऋतुओं के अनुसार जो लोग योग्य आहार विहार करते हैं वे स्वस्थ रहते हैं।

शिशिर ऋतु (15 जनवरी से 14 मार्च)

1. इस ऋतु में शीत अधिक होती है अतः ठन्डी हवा से बचें तथा ऊनी वस्त्रों का प्रयोग करें।
2. शीत के कारण शरीर में रुक्षता बढ़ती है अतः शरीर में तेल मालिश करें।
3. अधिक समय तक भूखें न रहें। सुबह नाश्ते में हलुआ, लड्डू, जलेबी, च्यवनप्राश आदि खाकर ऊपर से दूध पीना चाहिए।
4. आहार में चिकने एवं दूध से बने पदार्थ (घी, रबड़ी, मलाई) गुड़, गाजर, एवं फलों का प्रयोग करें।
5. जाड़ों में जो स्नान नहीं करते हैं वह अत्यन्त हानिकारक है। यदि शीतल जल अनुकूल न पड़े तो गर्म जल से स्नान अवश्य करें। ध्यान रखें गर्म जल से सिर न धोंयें। गर्म जल से सिर धोने से बाल जल्दी पकते हैं।

बसन्त ऋतु (15 मार्च से 14 मई)

1. लघु तथा रुक्ष भोजन करें।
2. अधिक मीठे, अम्ल और लवण पदार्थों का प्रयोग न करें।
3. इस ऋतु में दिन में न सोयें।
4. मन को प्रसन्न करने वाले स्थलों का भ्रमण करें।
5. पुराने जौ और गेंहूँ की रोटी का सेवन करें।
6. प्रातः भ्रमण अवश्य करें। (बसन्ते भ्रमणम् कुर्यात्)

ग्रीष्म ऋतु (15 मई से 14 जुलाई)

1. सुबह ठन्डाई, दूध या दही की लस्सी, जौ या चने का सतू पानी में घोलकर मीठा मिलाकर पियें।
2. लवण, कटु, अम्ल पदार्थों का सेवन करें।

3. मधुर, आहार, लघु, स्निग्ध, शीतल तथा द्रव पदार्थों का सेवन करें।
4. मद्यपान न करें।
5. भोजन में पतली दाल, पुराने चावल, पतली कढ़ी, दही अथवा मट्ठा अवश्य लेना चाहिये। जौ एवं गेहूँ की रोटी, लौकी, परवल आदि की सब्जी लेना हितकर है।

वर्षा ऋतु (15 जुलाई से 14 सितम्बर)

1. कीचड़ में या बरसते पानी में नंगे पांव न चलें।
2. दिन में न सोंये।
3. अधिक परिश्रम न करें।
4. वमन, विरेचन द्वारा शरीर का शोधन करें।
5. इस ऋतु में अधिकांशतः पेट खराब रहता है अतएव भोजन में हल्के पदार्थ-खिचड़ी, गेहूँ का दलिया, रोटी, दाल और सूखे साग ही लेना चाहिये।
6. वर्षा ऋतु में हरे पत्ते वाले साग का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
7. खटाई, नमक, सौंफ, हींग, जीरा, सोंठ, मिर्च, मसाले और नीबू, ऑवला का अचार रुचि के अनुसार खाना चाहिए।
8. हल्के एवं शुष्क वस्त्र धारण करें।

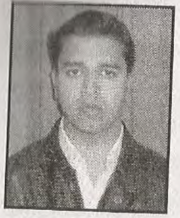
शरद ऋतु 15 सितम्बर से 14 नवम्बर

1. लघु भोजन, मूँग, ऑवला, परवल तथा मधु का सेवन करें।
2. दही करेले का सेवन न करें।
3. तिक्त, मधुर तथा कषाय रस वाले द्रव्यों का सेवन करें।
4. इस ऋतु में विरेचन करना लाभप्रद है।
5. दिन में न सोंचें।
6. अधिक समय तक भूखें न रहें।

हेमन्त ऋतु (14 नवम्बर से 14 जनवरी)

1. सिर पर तेल की मालिश करें।
2. गेहूँ, उड़द, ईख तथा दूध के उत्तम पदार्थ- दही, रबड़ी, छेना, रसगुल्ला, का सेवन करें।
3. उष्ण तथा ऊनी वस्त्र, कम्बल आदि का प्रयोग करें।
4. प्रातः काल भ्रमण करें तथा धूप का थोड़े समय तक सेवन अवश्य करें।
5. जूता मोजा पहने रहें। कानों को मफलर आदि से ढके रहें
6. उष्ण जल से स्नान करें।

अहिंसक अंगुलिमाल



बौद्धमठ में बड़ी बेचैनी थी। भिक्षु अहिंसक भिक्षाटन हेतु नगर को गये थे। बहुत विलम्ब हो गया। अभी तक लौटे नहीं। कोई अनहोनी तो नहीं हो गई, सभी चिंतित थे। तभी देखा गया कि भिक्षु अहिंसक रक्त रंजित वस्त्रों में घायल, लड़खड़ाते हुए चले आ रहे हैं। सभी दौड़े। सहारा दे कर उन्हें महात्मा बुद्ध के पास ले गये। तथागत ने उनके वस्त्रों को बदलवाकर चोटों को धुलवा कर औषधियों से उपचार कराया। जब अहिंसक थोड़ा सामान्य हुए तो बुद्ध ने पूछा- "क्या हुआ वत्स"।

अहिंसक के चेहरे पर पीड़ा या ग्लानि नहीं थी। उन्होंने शान्त भाव से हाथ जोड़ कर उत्तर दिया- नगर में मुझ अंगुलिमाल को पहचान लिया और क्रोध भरी भीड़ ने मुझे घेर लिया। मेरे पुष्ट शरीर के चलते किसी को आक्रमण करने का साहस नहीं हुआ। परन्तु मेरी ओर से कोई प्रतिकार न देख कर भीड़ मुझ पर टूट पड़ी चारों ओर से आघात होने लगे। मृत्यु सामने थी पर मुंडित सिर और मेरा भिक्षु वेष देखकर राजा के प्रतिहारियों ने मुझे भीड़ से छुड़ाया। किसी तरह मैं आपकी सेवा में उपस्थित हूँ।

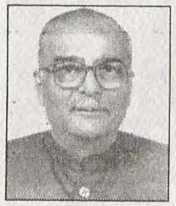
बुद्ध ने कहा- "इस रक्त से तुम पवित्र हो गये, यदि तुम चाहते तो भीड़ तुम्हारा बाल भी बॉका नहीं कर सकती थी। इस अहिंसा ने तुम्हारे पाप नष्ट कर दिये। समर्थ होने पर भी प्रतिरोध न करना ही वास्तविक अहिंसा है।"

ढ़ाई दशाब्दि बाद महात्मा गॉधी ने भी यही कहा- "चूहा जब बिल्ली को अपने टुकड़े-टुकड़े करने देता है। वह अहिंसा नहीं (दुर्बलता) है। प्रतिकार में समर्थ होते हुए भी अत्याचारी की हिंसा को बगैर किसी विकार के सहन करना ही अहिंसा है।"

निवेदक

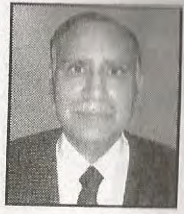
वैभव शुक्ला
18/378, इन्दिरा नगर,
लखनऊ

कार्यकारिणी
अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज प्रतिनिधि सभा

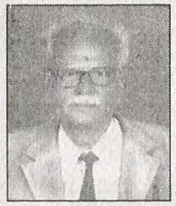


अध्यक्ष
न्या.मू. डी.के. त्रिवेदी
6/159, विनीत खण्ड,
गोमती नगर, लखनऊ
0522–23302591

संरक्षक
न्या.मू. जयशंकर त्रिवेदी
6/159, विनीत खण्ड,
गोमती नगर, लखनऊ
0522–23302591

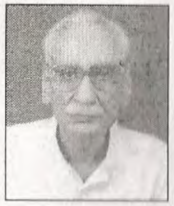


महासचिव
श्री उपेन्द्र मिश्रा
4/53, विशाल खण्ड,
गोमती नगर,
लखनऊ-226010
फोन : 0522–395394,
मो. 9415788855



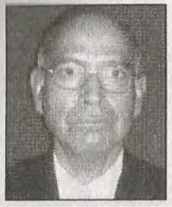
उपाध्यक्ष
जितेन्द्र कुमार त्रिपाठी
सी-24, जे. रोड,
महानगर विस्तार, लखनऊ
फोन : 0522–4003936
मो. 9307222727

उपाध्यक्ष
पी.एन. मिश्रा
53 गुरुगोविन्द सिंह मार्ग,
लखनऊ
मो. 9455033339



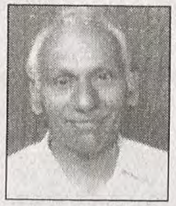
उपाध्यक्ष
जितेन्द्र मिश्रा
19, स्टेशन रोड,
लखनऊ-226001
फोन : 0522–263654

कार्यकारिणी
अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज प्रतिनिधि सभा

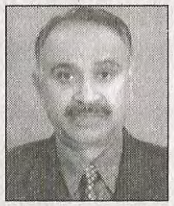


कोषाध्यक्ष
ए.के. त्रिपाठी
हैदर मिर्जा लेन,
गोलागंज, लखनऊ
फोन : 0522–610474

मंत्री महिला प्रकोष्ठ
कु. प्रेम प्रकाशनी मिश्रा
244/73 यहियागंज,
लखनऊ-226003
मो. 9415026087



उपमंत्री
कृपा शंकर दीक्षित
61/15 तिलपुरवा हुसेनगंज,
लखनऊ-226001
मो. 9415315918



सदस्य
डा. डी.एस. शुक्ला
18/378, इन्दिरा नगर,
लखनऊ-226016
फोन : 0522–4006166,
मो. 9415469561

सदस्य
जी.एस. मिश्रा
19 शास्त्री नगर, लखनऊ
मो. 9935321991

सदस्य
श्री राजेन्द्र प्रसाद बाजपेई
8, आर्यनगर लखनऊ-226004
फोन : 0522–691572

सदस्य
श्री हरेन्द्र कुमार मिश्रा
राजीव नगर, लखनऊ
मो. 9415187501

पर्यावरण सुरक्षा में गृहणी का योगदान

आज हमारे चारों ओर वायु मंडल प्रदूषित हो गया है। शहरी वातावरण में आक्सीजन की मात्रा बहुत कम हो गई है। सड़कों पर तो छोड़िये घरों में भी शुद्ध वायु नहीं मिल पा रही है। घर के प्रदूषण को कम करने में गृहणी का योगदान हो सकता है। आप पूछेंगे कैसे ? घर के अधिकांश कार्य गृहणी द्वारा ही पूरे किये जाते हैं। अपनी व्यस्त दिनचर्या में थोड़ा जागरुक होना पड़ेगा सोच में थोड़ा ट्विस्ट लाना पड़ेगा। हम अपने घर के चारो ओर का वातावरण साफ रख सकते हैं। घर के कचरे के निस्तारण की यदि उचित प्रकार से करें तो समस्या काफी हद तक सुलट सकती है।

एलेक्ट्रानिक सामान टूटा काँच का सामान, लोहा, प्लास्टिक, और पालीथीन, पेपर, दफ्ती इनको अलग करके कबाड़ी को दे दें। पुराने कपड़े जरुरतमन्द को दे दें या उनसे बर्तन आदि खरीद ले। आज पालीथीन सबसे बड़ी समस्या है। शहर के बाहर की सारी जमीन इससे पटी दिखेगी। ड्रेनेज सिस्टम चोक हो रहे हैं। इसके लिये हमें थोड़ी सावधानी करनी होगी। बाजार जाते समय गाड़ी में पर्मनिन्ट तौर पर कपड़े का बैग रखें और उसी में सामान लायें। थोड़े दिन असुविधा होगी फिर आदत बन जायेगी। यदि मजबूरी में कभी पालीथीन आ भी जाये उसे फेंके नहीं। संभाल कर रख लें और कबाड़ी को दे दें जिससे वह रिसाइकिल हो जाये।

सफाई में निकले कूड़े, धूल और रसोई के कचरे का कोर्ट यार्ड में गड्ढा खुदवा कर उसमें डाल दे और उससे वर्मीकम्पोस्ट खाद बना सकती है। डाइनिंग टेबल से बचे सामान को छत पर एक निश्चित स्थान पर रख दें जो चिड़ियों के भी काम आ जायेगा।

रसोई के कचरे से निर्मित वर्मीकम्पोस्ट का प्रयोग आप छत पर गमले, टूटे ड्रम या बाल्टी में पुष्प वाले पौधे, हरी बेल लगा कर शोभा तथा हरियाली प्राप्त कर सकती हैं। साथ ही साथखुद अपने और अपने परिवार के हिस्से की आक्सीजन भी स्वयं पैदा कर सकती है। यदि बन्दरों का आतंक न हो तो वर्मीकम्पोस्ट की सहायता से गमले में ही सेम, लौकी, तरोई, कद्दू, मिर्चा, बो दें इतनी सब्जी प्राप्त होगी कि आपके परिवार के अलावा आप पड़ोसियों को भी बांट सकती हैं। इस छोटी सी अपनी बगिया के लिये आपको इन्सेक्टिसाइड का इस्तेमाल करने के बजाय नींम के तेल और नींम की पत्ती के घोल का मिक्स्चर का छिड़ाव करें। हो

सके तो गमले में तुलसी और नीम के पौधे अवश्य लगायें स्वास्थ्य के लिये बहुत ही लाभकारी होगा।

घर में मक्खी मच्छर और काकरोच के लिये लगभग प्रतिदिन कीटनाशकों का प्रयोग किया जाता है। रात को गुडनाइट और स्प्रे आदि का प्रयोग करना पड़ता है। इससे कीटों के साथ मनुष्यों को भी हानि पहुंचती है। यदि खिड़की और दरवाजों के जाली के दरवाजे खासकर सुबह और शाम बन्द रखें तो इनका आतंक काफी कम हो जायेगा। यदि फिर भी एक आध मक्खी या मच्छर घर में घुस आये तो उसे वैकुएम क्लीनर से खींच लें।

चूहों को रोकने के लिए ड्रेनेज पाइप में जाली लगवा दें और दरवाजों के नीचे की दरारे बन्द करा दें चूहे प्रवेश नहीं हो पायेंगे

किचन और बाथरूम इस्तेमाल के बाद सूखा रखें इससे भी कीटों का प्रकोप कम हो जायेगा। काकरोचों पर साबुन का झागदार घोल डालनेसे बहुत जल्द मर जाते हैं। बेगान की जरूरत नहीं। इतने पर भी यदि इक्का दुक्का काकरोच ड्रेन पाइप से आते हैं तो महीने में एक बार ड्रेन पाइप में मिट्टी का तेल डालकर मुसीबत से छुटकारा पाया जा सकता ह। साथ ही साथ कोई भी खाने का सामान खुला नहीं छोड़ना चाहिये इससे कीड़े पनप ही नहीं पायेंगे। किचेन और डाइनिंग टेबल की सफाई का विशेष ध्यान रक्खें। कोई सामान खुला और बिखरा नहीं होना चाहिये कीड़ों के साथ छिपकिली भी नहीं पनपेंगी।

मसाले घर पर ही मिक्सी में पीसना बचत और स्वास्थ्यकारी रहेगा। आज की महँगाई को देखते फसल के समय अनाज इकट्ठा कर लें और भन्डारण के समय सुखाकर नीम की पत्तियों के बीच रखें। ऊनी कपड़ों के ट्रंक में भी नीम की सूखी पत्ती, लौंग, कर्पूर, अजवाइन में से कोई एक चीज बाँध कर रखने से कीड़ों से बचाया जा सकता है।

स्वच्छ जल भी यदि उपलब्ध न हो तो फिल्टर का प्रयोग अवश्य करें। पानी बरबाद न होने दें। यदि नया घर बनवा रहे हों तो छत के ढलान को भूमिगत जल संचयन की व्यवस्था के अनुसार करायें। इससे भूमि के जलस्तर में सुधार होगा। सरकार द्वारा इसके लिये तकनीकी सहायता का भी प्रावधान है।

इस प्रकार थोड़ी सावधानी से हम अपना योगदान दे कर सुखद अनुभूति प्राप्त कर सकते हैं।

परायापन कहाँ है फिर !

मैं खुलकर आज अपने से ही करना चाहता बातें।
मुझे हर उम्र के लोगों में अपने लोग दिखते हैं।
मगर इस भीड़ में पहचान पाना है बहुत मुश्किल
जहाँ भी हाथ कँधे पर धरा मैनें समझ अपना
अपरिचित दृष्टि ने मुड़कर तुरत भी भूल बतला दी,
मैं विस्मित था कि जैसे साँप को रस्सी समझ बैठा।
मैं बारम्बार ऐसी भूल करता आ रहा कब से ?
जिसे अपना समझ लेता, पराया मानता मुझको,
चकित मैं हूँ कि इसमें भूल मेरी है कि उनकी है।
यहाँ पर बुद्धि ने मुझसे कहा संकेत में, बूढ्ढ़।
तुम्हे अधिकार कब है दूसरे की भूल बतलाओ।
तुम अपनी बात सोचो, आत्म-हित से जोड़कर सोचो।
अपरिचित को बनाते जन्म से तुम आ रहे अपना
जुड़े माँ-बाप से भाई-बहन से नेह के धागे
सदा गुरु, मित्र परिजन भी हितैषी ही मिले तुमको
अकेलापन कभी अनुभव नहीं होने दिया जग ने।
परायपन कहाँ है फिर। जिसे अब सोचने बैठे।
तुम अपनी सोच को व्यापक सहजता से बना देखो,
कि जैसे राम ने बनवासियों के बीच सोचा था।
उन्हें क्या दंश निर्वासन का विचलित कर सका क्षण भर ?
वे संकलित विचारों के धनी थे, इसलिए ही तो
विगत को भूलकर निस्संगता से आज में जीकर
हमें जीवन्त जीने की कला की सहज शिक्षा दी।
वे मर्यादा में बँधकर भी सदा उन्मुक्त ही बिचरे,
वे करुणा से जुड़ी इस दृष्टि के अनुपम उपासक थे,
गगन के, सिन्धु के नीलाभ गौरव को समझते थे।
जहाँ परमार्थ में ही स्वार्थ-सत्ता लीन मिलती है।
भिखारी भेष का अपमान, जन-विश्वास की क्षति थी,
हुई सीताहरण से लोक-लज्जा भी तिरस्कृत थी।

तभी दुर्दम्य लंकाधीश की दुवृत्ति का मोचन
किया था शान्त रघुकुलनाथ ने परमार्थ के हित में।
विगत की प्रेरणा अब भी कराती मार्ग दर्शन है।
जहाँ भी योग का अस्तित्व है, सहयोग मिलता है,
जहाँ भी कर्म अन्तस्फूर्त है कल्याण होता है।
मुझे निर्वाक् प्रमुदित पुष्प के संकेत मिलते हैं,
जो कहते हैं कि काँटों पर भी हम निस्संग हँसते हैं।
मुझे देखों, कि क्षणभंगुर मेरे अस्तित्व की सीमा,
मेरे जीवन्त हँसने को कभी क्या रोक पाई है ?
हम हँसते हैं, सुगंधित हास की बौछार करते हैं,
अपरिचित, सृष्टि में मेरे लिए अब तक नहीं जन्मा।
तितलियों के सजीले पंख हमने ही संवारे हैं,
हमारी प्रेरणा से भृंग का संगीत गूँजा है।
चतुर्दिक रम्य वातावरण की रसमय सजावट को,
हमारी आँख से देखो, हमारे भाव में डूबो।
पवन के साथ यदि सन्देशवाहक बन सकोगे तुम,
तुम्हारे भाव बदलेंगे, तुम्हारी दृष्टि बदलेगी।
तुम्हारा मौन भी मेरी तरह सन्देश भी देगा,
तुम्हारा हास भी नव प्राण की धूनी रमायेगा,
तुम्हारे पास भी संगीत के स्वर आप गूँजेंगे,
सुवासित अन्त भी मेरी तरह तुम पा सकोगे तब !

विजय शंकर शुक्ल
10 / 304, इन्दिरा नगर,
लखनऊ

THE VISION OF LIFE

Each of us one day will be judges
by our standard of life ...
not by our standard of living ...
by our measure of giving...
not by our measure of wealth....
by our simple goodness....
not seeming greatness !

नागरिकों के मूल कर्तव्य

1. संविधान का पालन करना, उसमें निहित आदर्शों तथा संस्थाओं, राष्ट्रध्वज एवं राष्ट्रीय गीत के प्रति आदर भाव रखना।

2. उन आदर्शों का अनुसरण करना जिन्होंने राष्ट्रीय आन्दोलन को अनुप्राणित किया था।

3. भारत की प्रभुसत्ता, एकता और अखण्डता की रक्षा करना।

4. धार्मिक, भाषाओं तथा क्षेत्रीय अथवा अनुभागीय विभिन्नताओं का अतिक्रमण करते हुए देश के सभी लोगों के बीच एकता एवं भाई-चारे की भावना को विकसित करना।

5. देश की रक्षा करना तथा आवश्यकता पड़ने पर राष्ट्रीय सेवा करना।

6. अपनी मिली-जुली संस्कृति की समृद्ध परम्परा का सम्मान करना तथा उसे जीवित रखना।

7. प्राकृतिक पर्यावरण, जिसमें वन, झीलें, नदी और वन्य-जीवन शामिल हैं, उसकी रक्षा करना तथा उसको विकसित करना और प्राणियों के प्रति दया भाव रखना।

8. वैज्ञानिक दृष्टिकोण, मानवतावाद तथा जिज्ञासा एवं सुधार की भावना को विकसित करना।

9. सार्वजनिक सम्पत्ति की रक्षा करना तथा हिंसा का परित्याग करना।

10. वैयक्तिक एवं सामूहिक गतिविधियों के समस्त क्षेत्रों में श्रेष्ठता की प्राप्ति के लिए प्रयत्नशील होना जिससे राष्ट्र निरन्तर उपलब्धि के उच्च स्तर को प्राप्त करता रहे।

कृतज्ञता ज्ञापन और अपील

सम्पादक मंडल उन सभी रचनाकारों का आभारी है जिन्होंने अपनी रचनायें प्रकाशित होने भेजा। दो या तीन स्थापित रचनाकारों को छोड़कर बाकी सभी लेखक वे हैं जिन्होंने अपनी पहली रचना इस पत्रिका को भेजी। मैं सभी स्थापित और प्रथम बार लेखनी उठाने वाले रचनाकारों का कृतज्ञ हूँ। इसके अलावा मैं उन सभी साहित्यकारों से जिन तक मैं अनभिज्ञता वश नहीं पहुंच सका तथा अन्य किनारे बैठे रचनाकारों को आमन्त्रित करता हूँ कि वह रचनायें निम्न पते पर भेज कर कृतार्थ करें। उन्हें पत्रिका के आने वाले अंक में स्थान दिया जायेगा। पत्रिका त्रैमासिक, अर्धवार्षिक, अथवा केवल वार्षिक ही रह जायेगी, इसका निर्णय आपकी रचनाओं की संख्या ही करेंगी। पत्रिका आपको कैसी लगी सूचित करने का कष्ट करें। इससे आगे आने वाले अंकों का स्वरूप निश्चित करने में मदद मिलेगी।

पत्रिका प्रकाशन के व्यय की व्यवस्था इस बार कार्यकारिणी ने अपने प्रयासों द्वारा किया है, परन्तु दीर्घ कालीन व्यवस्था हेतु विज्ञापनों एवं अतिरिक्त अनुदान की आवश्यकता पड़ेगीं अनुदान हेतु कुछ अलंकारिक पदवियां बनाई गई हैं। यह अलंकारिक पदवी एवं उनके लिये अनुदान नीचे दिये गये हैं।

1. कान्यकुब्ज "वाणी संरक्षक"	रु. 10000.00
2. कान्यकुब्ज "वाणी पुत्र"	रु. 5000.00
3. कान्यकुब्ज "वाणी बन्धु"	रु. 3000.00
4. कान्यकुब्ज वाणी "विशिष्ट सदस्य"	रु. 2000.00
5. कान्यकुब्ज वाणी "आजीवन सदस्य"	रु. 1000.00

उपर्युक्त अलंकारों से एकत्र राशि सावधि जमा के रूप में रहेगी तथा इसकी आय आगामी अंकों के प्रकाशन हेतु प्रयोग में लाई जायेगीं सभी पाठकों और सदस्यों से सहयोग की कामना है।

विज्ञापनों की प्रस्तावित दरें पत्रिका में अन्य पृष्ठ पर छापी गई हैं।

जो महानुभाव अपने परिवार के मांगलिक अवसरों को हमसे बांटना चाहते हैं कृपया फोटो और विवरण सहित सम्पर्क करें।

सम्पादक
18 / 378 इन्दिरा नगर,
लखनऊ 226016

नोट : सभी रचनायें कृपया टाइप्ड फारमेट में भेजने की कृपा करें।

इस वर्ष समारोह में पारितोषिक पाने वाली छात्राओं के नाम

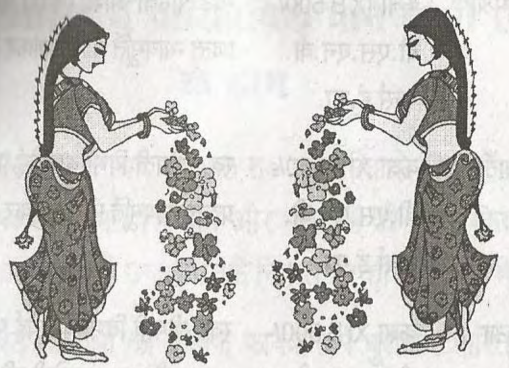
इस वर्ष संस्था ने लगभग 18200 रु० छात्रवृत्ति के लिए और रु० 6750 पारितोषिक के रूप में लगभग 75 छात्र और छात्राओं को प्रदान किया। जो बच्चे कार्यक्रम में नहीं आ सकते हैं उनको उनके निवास पर ही यह राशि भेज जाती है।

निम्नलिखित छात्राओं को वार्षिक कार्यक्रम में बुलाकर पारितोषिक प्रदान किया जाना है।

1. कु. महिमा तिवारी	कक्षा IX B 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती रानी सुभद्रा कुँवर पारितोषिक प्रदत्त स्व. राजा विजय कुमार ऑफ सिसेण्डी
2. कु. पूजा मिश्रा	कक्षा X A 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती कादम्बरी देवी मिश्रा पारितोषिक प्रदत्त सुश्री किशोरी बाजपेई जी
3. कु. कंचन मिश्रा	कक्षा XI A 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती डा. शकुन्तला मिश्रा पारितोषिक प्रदत्त माननीय श्री सतीश चन्द्र मिश्र जी
4. कु. कविता मिश्रा	कक्षा XII 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. रानी मायादेवी त्रिपाठी पारितोषिक प्रदत्त स्व. राजा विजय कुमार ऑफ सिसेण्डी
5. कु. पूजा द्विवेदी	कक्षा XI 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती आशा त्रिवदी पारितोषिक प्रदत्त न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी (उ.प्र.)

6. कु. शेफाली मिश्रा	कक्षा IX B 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती आशा त्रिवेदी पारितोषिक प्रदत्त न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी (उ.प्र.)
7. कु. कृति त्रिपाठी	कक्षा XI A 550/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती विभा वाजपेई पारितोषिक प्रदत्त न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी(उ.प्र.)
8. कु. वंदना मिश्रा	कक्षा XI B 500/- बी.एस.एन.वी. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती विभा बाजपेई पारितोषिक प्रदत्त श्री ज्ञान बाजपेयी जी
9. कु. दीपिका पाण्डेय	कक्षा IX A 550/- कस्तूरबा बा.वि. गर्ल्स इं.का.	स्व. श्रीमती विभा बाजपेई पारितोषिक प्रदत्त न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी (उ.प्र.)
10. कु. कामिनी शुक्ला	कक्षा XI A 550/- वि.न. शिक्षा नि.का. गर्ल्स इं.का.	स्व. आशा त्रिवदी पारितोषिक प्रदत्त न्यायमूर्ति पं. जयशंकर त्रिवेदी (उ.प्र.)
11. कु. प्रज्ञा त्रिपाठी	कक्षा VIII B 500/- क.बा.वि.क.इ.का.	स्व. श्री जयशंकर मिश्र पारितोषिक प्रदत्त सुश्री प्रेम प्रकाशिनी मिश्र, एडवोकेट
12. कु. प्रियंका मिश्र	कक्षा IX A 500/- क.बा.वि.क.इ.का.	स्व. श्रीमती देवी मिश्रा पारितोषिक प्रदत्त श्री हरेन्द्र कुमार मिश्र जी

* * *



श्रद्धान्जली

इनको न भूल पायेंगे

स्व. आशा त्रिवेदी - पत्नी न्यायमूर्ति (अ.प्र.) श्री डी.के. त्रिवेदी

स्व. सरस्वती शुक्ला - माता - डा. उमादत्त शुक्ला

स्व. वी.एन. मिश्र - पिता श्रीमती प्रीती

स्व. दुर्गा देवी त्रिवेदी
स्व. भैरव दत्त जी त्रिवेदी } - माता एवं पिता श्री के.के. त्रिवेदी

स्व. विद्या शुक्ला
स्व. यू.डी. शुक्ला } - पितामही एवं पितामह गौरव एवं वैभव शुक्ला

स्व. श्री शिव कुमार पाण्डेय - पितामह श्री राजेन्द्र पाण्डेय, एडवोकेट

स्व. पुत्तू लाल जी मिश्र - सीनियर एडवोकेट उच्च न्यायालय एवं उपाध्यक्ष अखिल भारतीय श्री कान्यकुब्ज महासभा - सम्पादक मंडल के बहुत प्रयासों के बाद भी इनका चित्र और जीवन वृत्त नहीं उपलब्ध हो सका।

श्रीमती आशा त्रिवेदी

पत्नी न्यायमूर्ति दिनेश कुमार त्रिवेदी

श्रीमती आशा त्रिवेदी स्वर्गीय श्री बाबू राम शुक्ल की पुत्री थी, उनके पिता जब टेहरी गढ़वाल में नियुक्त थे, तभी एक बस दुर्घटना में 20 जुलाई 1963 में निधन हो गया था। श्रीमती आशा त्रिवेदी उस समय सिर्फ 17 वर्ष की थी, उनका विवाह न्यायमूर्ति दिनेश कुमार त्रिवेदी से 1966 में हुआ। दुर्भाग्य से श्रीमती आशा त्रिवेदी का निधन शाहजहांपुर के पास एक सड़क हादसे में हो गया।

वह एक कुशल गृहणी थी।

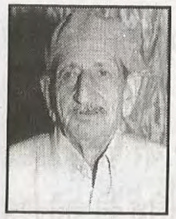
श्रीमती सरस्वती शुक्ला

जन्म सन् 1912 चुनार मिर्जापुर मृत्यु मार्च 2009 लखनऊ

ऊधव जाओ नहीं सुनिहैं हम, नाहक ही हौ जिया को दुखावत।
श्याम सनेह पगीं ब्रजवालन कैसो हियो है जो योग सिखावत।
देखि तुम्हें कछु धीर धरी, "वाणी" सुनी जो हिया दहलावत।
प्रेम हिडोले में झूली इन्हे, तुम आस निरास की पैंग झुलावत।

सूरदार के भ्रमर गीत और रत्नाकर के उद्धत शतक पर आधारित इस रचना पर एक कवि सम्मेलन में महाकवि रसाल ने सरस्वती शुक्ला को पुरस्कृत किया था। यह वाणी उपनाम से कविता करती थी। जब लड़कियों की शिक्षा का चलन नहीं था उस समय 10 वर्ष की अवस्था में इन्होंने जू० हाईस्कूल किया था। जिसके लिये इन्हें परीक्षा हेतु मिर्जापूर जाना पड़ा था। बाल्यकाल से ही प्रखर बुद्धिवाली श्रीमती सरस्वती जी अन्तिम समय पूरी स्मृति सहित पूर्ण चेतन रही। मृत्यु से कुछ रोज पहले ही उन्होंने उक्त काव्य पंक्तियाँ अपने हाथ लिखकर आशीर्वाद के रूपमें अपनी पोत्रवधू को दी थी। सरस्वती शुक्ल जी का विवाह पं० द्वारिका प्रसाद शुक्ल "शंकर" के साथ हुआ था जो कि डिस्ट० जज के पद से सेवनिवृत्त हुए थे। इनके पुत्र डा० उमादत्त शुक्ल इस संस्था के आजीवन सदस्य हैं।

पण्डित विश्वनाथ मिश्रा



पण्डित विश्वनाथ मिश्रा का जन्म 13 जुलाई, 1916 में मल्लावां, जिला हरदोई के बीस बिसवा कान्यकुब्ज परिवार में श्री देवीसहाय जी के घर में हुआ था। श्री देवीसहाय जी के छः पुत्र थे, श्री जस्टिस गोकरन नाथ मिश्रा, श्री देवकरण नाथ मिश्रा, श्री शिव करण नाथ मिश्रा, श्री हरकरण नाथ मिश्रा, श्री जयकरण नाथ मिश्रा, श्री हितकरण नाथ मिश्रा। श्री विश्वानाथ मिश्रा जी श्री हरकरण नाथ मिश्रा (बार ऐट लॉ) के ज्येष्ठ पुत्र थे।

श्री विश्वनाथ जी ने अपनी प्रारम्भिक शिक्षा सेन्ट फ्रान्सिस कॉलेज से पूर्ण करने के पश्चात आगे की शिक्षा कान्यकुब्ज कॉलेज से प्राप्त की थी। वकील और जजों के परिवार में पैदा होने के उपरान्त भी श्री विश्वनाथ जी का हृदय कला से ओत प्रोत रहता था और नाटक एवं कथक नृत्य की तरफ अधिक रूझान हाने के कारण उन्होंने कथक के परम गुरू श्री अछन्न महाराज जी से गुरू शिष्य परम्परा में कथक की पूर्ण शिक्षा प्राप्त करी।

उनका विवाह कान्यकुब्ज परिवार में जस्टिस रघुवर दयाल शुक्ल की पौत्री तथा श्री श्री प्रकाश शुक्ला की पुत्री सुश्री कृष्णा से सम्पन्न हुआ, जो स्वयं एक अच्छी नृत्यांगना थी। मिश्र जी ने बम्बई आकर एक राधा कृष्ण के प्रेम पर अलौलिक फिल्म "अमर प्रेम" का निर्माण किया जिसमें उन्होंने राजकपूर और मधुबाला से अभिनय करवाया। मिश्र जी काफी सालों तक बम्बई में संघर्ष रत रहे और सन् 1962 में फिल्म इन्डस्ट्री को सदा के लिये प्रणाम कर लखनऊ वापस आ गये। साठ वर्ष की आयु में उन्होंने भारतेन्दु नाट्य एकाडमी से नाटक का डिप्लोमा प्राप्त किया और श्री राज बिसारिया की संस्था थियेटर आर्ट वर्कशाप के द्वारा नाटकों का मंचन शुरू किया जिससे उन्हें अभूतपूर्व सफलता और ख्याति प्राप्त हुई। हिन्दुस्तान का पहला टी०वी० सीरियल 'बीबी नातियों

वाली में' उन्होंने मिर्जा अच्छे के रूप में अभिनय करके देश और विदेश दोनों जगह अपनी धाक जमा दी। फिर उन्होंने पलट कर नहीं देखा और सीरियलों और नाटकों के दौर से वह सफलता की सीढ़ियां चढ़ते चले गये। साथ ही उन्होंने अनेकों राज्य स्तर पर एवं राष्ट्रीय स्तर पर अपने अभिनय के लिये पुरस्कार भी जीते।

संगीत नाटक एकाडमी के द्वारा उनके कार्य के लिये उन्हें दो बार पुरस्कृत किया गया। अपने कलाकार हृदय को सदा ही नई राह पर चलते रहने का संदेश देने वाले मिश्र जी ने अपनी पुत्री को भी 'शो मस्ट गो ऑन' आकर उस समय नाटक मंचन करने के लिये भेज दिया जब वह स्वयं अपने को ठीक अनुभव नहीं कर रहे थे। पुत्री मंच पर थी और पिता ने अपनी आंखे 19 दिसम्बर, 2003 को सदा के लिये मूंद ली। उनकी पत्नी श्रीमती कृष्णा मिश्रा आकाशवाणी के उच्च पद से रिटायर हुई और पति की मृत्यु के कुछ वर्ष उपरान्त उनका भी निधन हो गया।

आज उनकी एक पुत्री श्रीमती प्रीति और उनके पुत्र श्री प्रकाश नाथ मिश्रा अपने अपने परिवार के साथ सुखी जीवन यापन कर रहे हैं।

नेत्रदान करके दृष्टिहीनो को दुनिया दिखाइये

1. नेत्रदान मरणोपरान्त ही होता है, इसमें केवल पुतली निकाली जाती है। चेहरा खराब नहीं होता।
2. उम्र बाधक नहीं होती है। डायबिटीज, उच्च रक्त चाप, कैटरेक्ट, ग्लोकोमा या रेटीना का रोगी अथवा चश्मा पहनने वाला व्यक्ति भी नेत्रदान कर सकता है।
3. मरणोपरान्त नेत्रदान के लिए आई बैंक से तुरन्त 6 घण्टे के अन्दर सम्पर्क करें।

- ❖ मृत्यु प्रमाण पत्र तैयार रखें। पंखे बन्द कर दें,
- ❖ सम्भव हो तो ए.सी. चला दें। नेत्रदाता के सिर के नीचे दो तकिये रखें।

सम्पर्क करें : डा. पी.के. डेविड मो. : 9838894091

डा. सुनील सिंह मो. : 9935030062

स्व0 श्री शिव कुमार पाण्डेय

वर्ष 1906 में ग्राम/पोस्ट चिलौली (इन्हौना) जिला रायबरेली में जन्म लेकर श्री पाण्डेय उज्जैन में प्राइमरी शिक्षक के पद पर कार्यरत हुए। अपनी जन्म भूमि से लगाव एवं कृषि प्रेम के कारण श्री पाण्डे त्याग पत्र देकर चिलौली वापस लौट आये और जीवन पर्यन्त 05 मई 1995 तक कृषि कार्यरत रहे।

पुत्र श्री माताफेर पाण्डेय एडवोकेट हाईकोर्ट (लखनऊ बेंच) में सर्विस मैटर्स के लिए प्रसिद्ध हैं।

पौत्रवधू श्रीमती कुन्जलता M.A. LL.B. गृहणी हैं।

अपने बाबा के दुलारे एवं गोद में बिताये बचपन की यादें लिये हुए इनके पौत्र श्री राजेन्द्र पाण्डेय, एडवोकेट वर्तमान में सी-4/48 विराज खण्ड गोमती नगर, लखनऊ में रहते हैं। इनके मन में अपने पितामह की स्मृतियां आज भी प्रेरणा देती हैं।

मोबाइल : 933590359

2010

श्री भैरवदत्त एवं श्रीमती दुर्गा देवी त्रिवेदी

श्री भैरवदत्त जी त्रिवेदी का जन्म एक सुसंस्कृत कान्यकुब्ज परिवार में सन 1910 में सीतापुर जिले के ब्रह्मावली में एक जमींदार परिवार में हुआ था। लालन-पालन जमींदार परिवार में हुआ परन्तु उनकी कृषि कार्यों में विशेष रुचि रही और उन्होंने कृषि के यन्त्रीकरण पर विशेष ध्यान दिया। जिसके कारण प्रदेश सरकार द्वारा समय समय पर गौरवान्वित भी किए गए। साथ ही साथ साहित्यिक अभिरुचि भी बनी रही और उन्होंने "मंजुल" उपनाम से कविताएं भी लिखीं।

इनका विवाह शाहजहांपुर के एक अति प्रतिष्ठित परिवार में श्रीमती दुर्गादेवी से हुआ जो एक सुसंस्कृत तथा अति दयावान महिला थीं। उनकी सहृदयता के किस्से अभी भी उस इलाके में विख्यात हैं।

श्री भैरवदत्त जी के दो पुत्र हुए - अग्रज श्री भारती रमण जी त्रिवेदी व अनुज श्री कौशल किशोर जी त्रिवेदी। श्री भारती रमण जी ब्रह्मावली में रहते हुए सामाजिक उत्थान के लिए प्रयास रत हैं तथा श्री कौशल किशोर जी त्रिवेदी एक राष्ट्रीयकृत बैंक से कार्यमुक्त होकर लखनऊ में ही निवास करते हैं।

श्री भैरवदत्त जी त्रिवेदी

पिता

श्रीमती दुर्गा देवी

माता

श्री कौशल किशोर त्रिवेदी

बसन्त

सज्जित है मंजिका मयूरी करने को नृत्य।
मौन है प्रतीक्षा में नवीन सुमनावली।।
झांकती झरोखे से रसाल मंजरी है "मंजु"।
कोयल बनों में फिरती है बनी है बावली।।
नलिनी निहारती सलिल पट ओट से है।
चातकी चकित है भ्रमित भ्रमरावली।।
आज से लताओं के विमल वस्त्र पहने हुए।
स्वागत के हेतु है ऋतम्भरा उतावली।।

रचित-भैरवदत्त त्रिवेदी "मंजुल"

नयनन में जो रहते थे सदा,

उनकी अब कात कहानी सुन्यो करैं!

श्री यू.डी. शुक्ला
अतिरिक्त जिला जज (अव. प्रा.)

पितामह

श्रीमती विद्या शुक्ला

पितामही

गौरव एवं वैभव शुक्ल