

सामुत्कर्ष

जलियाँवाला बाग

हत्याकांड

शताब्दी वर्ष

१३ अप्रैल १९१९ १३ अप्रैल २०१९

राष्ट्र-प्रेम के वासंतिक
उत्सव का रवितम फाग हूँ...

हर दमन-चक्र की तिमिर-निशा में
अविरल जलता चिराग हूँ...

क्रान्ति क्षेत्र, शोणित सिंचित,
मैं जलियाँवाला बाग हूँ...



NATIONAL CAREER ACADEMY

An Institute for JET, NEET, BHU, ICAR

Courses
Offered

Website : www.ncacademyudaipur.com
e-mail : ncacademy2000@gmail.com

JET

ICAR

BHU



सम्पूर्ण राजस्थान
में 3rd रैंक Bablu Jat
(Bhilwara)

**JET/ICAR
With
11 & 12**

(School+Coaching+Hostel)
Hindi & English Medium

**Top Rankers
in JET 2018**



सम्पूर्ण राजस्थान
में 1st रैंक Pallavi Parmar
(Dungarpur)



Manish Meena
Karauli



Kailash Gadri
Udaipur



Aaradhya Lalwani
Bundi



Dhanpal Meghwal
Jhalawar



Isha Mehra
Kota



Arvind Singh
Chittorgarh



Kanishka Verma
Udaipur



Shushila Meena
Mavli



Bhur Singh
Karauli

**100 फीट रोड़, स्वागत वाटिका के पास
हिरण मगरी से. 3, उदयपुर (राज.)**

Mo. 7737284834, 9214534834, 9549257292

पत्रिका संबंधी सम्पर्क सूत्र :
+91 94 13 021167



ISSN 2455-2623

वर्ष 7 अंक 04, चंदा राशि ₹ 30 प्रति

संपादक : वैद्य रामेश्वर प्रसाद शर्मा

सह संपादक : गोविन्द शर्मा

संपादन मण्डल :
ज्योति राजानी, वैद्य महेश चन्द्र शर्मा
तरुण शर्मा, सुदर्शना शर्मा, संदीप आमेटा
तरुण कुमार दाधीच, निर्मला मेनारिया
अनिल कुमार दशोरा, प्रतिमा सामर

प्रबंध संपादक : कविता शर्मा

विपणन प्रबंधक : रविकान्त त्रिपाठी
राजेश शर्मा

वितरण प्रबंधक : राजेश सैनी
9413021167

आवरण पृष्ठ : भगवती प्रजापत

पृष्ठ संयोजन : तरुण चन्देरिया

वेब डिजाइन : अंकुर खामेसरा, रिसर्गम
डिजिटल लेब, मुम्बई
जगदीप सिंह,
वेब डवलपर डिजिटल, उदयपुर

स्वामित्व : समुत्कर्ष समिति, उदयपुर

समुत्कर्ष समिति, उदयपुर के वारस्ते प्रकाशक
संजय कोठारी की ओर से मुद्रक पायोराईट प्रिन्ट
मीडिया प्रा. लि. F-20, M.I.A., उदयपुर (राज.)
से मुद्रित तथा 'समुत्कर्ष' बी-7, हिरणमगरी,
सेक्टर-14, उदयपुर से प्रकाशित।

कार्यालय : 'समुत्कर्ष' बी-7, हिरण मगरी,
सेक्टर-14, उदयपुर (राज.) 313001

E-mail : editor@samutkarsh.co.in

पाठक सहयोग राशि का चेक/डी.डी. 'समुत्कर्ष' के नाम से
उदयपुर में देय बनावें।

पत्रिका में प्रकाशित लेखों के लिए लेखक उत्तरदायी हैं,
सम्पादक की सहमति आवश्यक नहीं है।

सर्व विवादों का न्याय क्षेत्र उदयपुर होगा।

सर्वाधिकार सुरक्षित, किसी भी रूप में सामग्री की नकल
प्रतिबंधित, समुत्कर्ष अनिमित्त प्रकाशन सामग्री को
लौटाने के लिए उत्तरदायी नहीं है।

www.samutkarsh.co.in

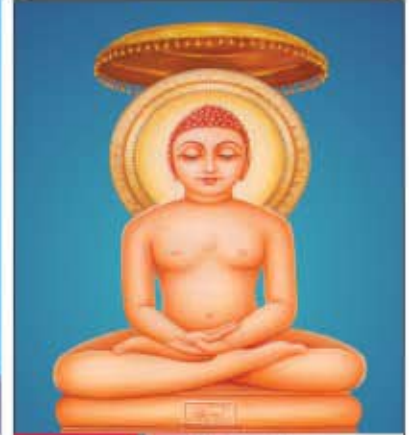
संधो ददाति सामर्थ्य, सामर्थ्यात् सर्वयोग्यता।
योग्यत्वाद् यः समुत्कर्षो, निरुपायः स सर्वथा ॥

संगठन से सामर्थ्य आता है, सामर्थ्य से सब प्रकार की योग्यता प्राप्त होती है।
योग्यता के द्वारा जो 'समुत्कर्ष' प्राप्त होता है, वह सर्वथा विघ्न रहित होता है।
इस अंक में...

नव संवत्सर
की हार्दिक शुभकामनाएँ



०९ भारत माँ के सच्चे सपूत :
डॉ. भीमराव अम्बेडकर



२९ अहिंसा मूर्ति भगवान
महावीर



४०

राजस्थान :
पधारो महारे देस

४८

त्यंजन
सबको भाए आलू पौहा



सम्पादकीय	०४	बाल जगत	३१
जलियाँवाला बाग की हुतात्माओं...	०५	विज्ञान समाचार	३८
१०वीं के बाद अपने लिये कैसे...	११	तकनीक	३९
१२वीं कक्षा के बाद करियर की राहें	१७	सेहत	४२
राम राज्य लाने के लिए 'राम'...	२४	सौन्दर्य	४४
समुत्कर्ष विचार गोष्ठी	२७	समाचार	४६
बचत	२८	खेल समाचार	४७
मुद्रा और स्वास्थ्य	३०	राशिफल	५०

मतदान हमारा अधिकार भी है और कर्तव्य भी ...

देश के नागरिकों को संविधान द्वारा प्रदत्त सरकार चलाने हेतु अपने प्रतिनिधि निर्वाचित करने के अधिकार को मताधिकार कहते हैं। जनतांत्रिक प्रणाली में मतदान का बहुत महत्व है। इसके माध्यम से जनता शासन-व्यवस्था में अपनी भागीदारी सुनिश्चित कर सकती है। एक स्वच्छ और मजबूत सरकार का निर्माण तभी सम्भव है, जब मतदाता अधिकाधिक संख्या में मतदान करें। लोकतन्त्र की सुदृढ़ता हेतु आदर्श भी यही है।

भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतन्त्र है। जिस देश में जितने अधिक नागरिकों को मताधिकार प्राप्त रहता है, उस देश को उतना ही अधिक जनतांत्रिक समझा जाता है। हमारा देश संसार के जनतांत्रिक देशों में सबसे बड़ा है क्योंकि हमारे यहाँ मताधिकार प्राप्त नागरिकों की संख्या विश्व में सबसे बड़ी है। लोकतांत्रिक प्रणाली के तहत जितने अधिकार नागरिकों को मिलते हैं, उनमें सबसे बड़ा अधिकार है वोट देने का अधिकार। इस अधिकार को पाकर ही हम मतदाता कहलाते हैं। वही मतदाता जिसके पास यह ताकत है कि वो सरकार बना सकता है, सरकार गिरा सकता है और तो और स्वयं सरकार बन भी सकता है।

निर्वाचन लोकतंत्र का आधार स्तम्भ है। चुनाव या निर्वाचन लोकतंत्र की एक महत्वपूर्ण प्रक्रिया है, जिसके द्वारा जनता अपने प्रतिनिधियों को चुनती है। मतदान करने में सक्षम कई लोग इस विचार से मतदान नहीं करते कि मतपेटी या इलेक्ट्रॉनिक वोटिंग मशीन के माध्यम से अपनी राय व्यक्त करने से कोई फर्क नहीं पड़ेगा। यह हमारी राजनीतिक प्रक्रिया के पथ भ्रष्ट हो जाने की वजह से पैदा निराशा और उदासीनता के कारण एक पराजित दृष्टिकोण हो सकता है। लेकिन मतदाता द्वारा डाला गया हर मत आशा और विश्वास का प्रतीक होता है, जिसे हम उम्मीदवार में व्यक्त करते हैं। जिसके बारे में हम मानते हैं कि वह एक सकारात्मक अंतर ला सकता है। लोकतंत्र में अपना मत न डालना अपनी जिम्मेदारी से भागना हो सकता है।

सवाल तो यह भी है कि क्या हमारे देश में वोट देने का अधिकार अनिवार्य नहीं करना चाहिए? विश्व के कई देशों में वोट देने का अधिकार अनिवार्य है। क्या भारत जैसे सर्वाधिक युवा मतदाता वाले देश को इस पहल का अनुसरण करने के लिए आगे नहीं आना चाहिए? अर्जेंटीना, आस्ट्रिया, स्विट्ज़रलैंड, इटली, तुर्की, आस्ट्रेलिया, ब्राज़ील, बेल्जियम, चिली, कांगो, इक्वेडोर, फिजी, पेरू, सिंगापुर, थाइलैंड, फिलीपीन्स, मैक्सिको, उरुग्वे, दक्षिण अफ्रीका, बोलीविया और मिश्र जैसे कई देशों में मतदाताओं के लिए मत देना अथवा मतदान-स्थल पर उपस्थित होना अनिवार्य है। यदि मतदाता ऐसा नहीं करता तो उसे जुर्माना देना पड़ता है अथवा सामुदायिक सेवा करनी पड़ती है। जुर्माना या सामुदायिक सेवा न देने पर कैद भी हो सकती है।

मतदान केवल एक अधिकार नहीं बल्कि एक जिम्मेदारी भी है। मतदान एक आध्यात्मिक कृत्य भी है। आप अच्छे विश्वास में एक व्यक्ति (उम्मीदवार) को आपके और दूसरों के जीवन को बदलने की शक्ति से संपन्न कर रहे हैं। हमारा जीवन इस बात पर बहुत निर्भर करता है कि हम किस प्रकार मतदान करते हैं। आपका मत

आतंकवाद, युद्ध, स्वास्थ्य, शिक्षा, जलवायु परिवर्तन और हर व्यक्ति के जीवन को छूने वाले अनेक विषयों पर नीति को तय करने में मदद कर सकता है। अतः लोकतंत्र में मतदान करना एक आध्यात्मिक जिम्मेदारी है। यदि हम आध्यात्मिक मूल्यों से जीने के लिए प्रतिबद्ध हैं, तो हमें मतदाताओं को मतदान स्थल पर उपस्थित होने के लिए प्रेरित करना चाहिये।

भारत जैसा युवा देश जिसकी 65 प्रतिशत आबादी 35 वर्ष से कम है। देश के युवाओं की जिम्मेदारी बनती है कि वो अशिक्षित लोगों को मत का महत्व बताकर उनको मत देने के लिए बाध्य करें। लेकिन यह विडंबना है कि हमारे देश में मत देने के दिन लोगों को जरूरी काम याद आने लग जाते हैं। कई लोग तो मत देने के दिन अवकाश का फायदा उठाकर परिवार के साथ पिकनिक मनाने चले जाते हैं। कुछ लोग ऐसे भी हैं जो घर पर होने के बावजूद भी अपना वोट देने के लिए मतदान केन्द्र तक जाने में आलस करते हैं। इस तरह अजागरूक, उदासीन व आलसी मतदाताओं के भरोसे हमारे देश के चुनावों में कैसे सबकी भागीदारी सुनिश्चित हो सकेगी? साथ ही कुछ तबका ऐसा भी है जो प्रत्याशी के गुण न देखकर धर्म, मजहब व जाति देखकर अपने वोट का प्रयोग करता है। यह कहते हुए बड़ी ग्लानि होती है कि मतदान के दिन स्वार्थी लोग अपना मत संकीर्ण स्वार्थ के चक्कर में बेच देते हैं। यही सब कारण है कि हमारे देश के चुनावों में से चुनकर आने वाले कई नेता दागी और अपराधी किस्म के होते हैं। जिन्हें सही से बोलना और लिखना भी नहीं आता। ऐसे लोग जो अयोग्य हैं और वे गलत तरीकों से जीतकर योग्य लोगों पर राज करते हैं।

यह हमारे लोकतंत्र की कमी है कि सही और योग्य लोग जो व्यवस्था परिवर्तन करने का जग्घा रखते हैं, वे जब चुनाव लड़ते हैं तो मतदाताओं की ऐसी उदासीनता मिश्रित मिलीभगत के चलते वे हार जाते हैं। हमारे देश के लोग एक ओर अपनी बेटी को किसी को देने से पहले तो पूरी तहकीकात करते हैं, लेकिन इसके विपरीत अपना मत ऐसे ही किसी को भी उठाकर दे देते हैं। मत भी तो बेटी समान ही है ना? हम तब तक अच्छी व्यवस्था खड़ी नहीं कर पाएंगे जब तक हम मत का महत्व और अपने मतदाता होने के फर्ज को पूरी जिम्मेदारी के साथ निभा नहीं देते हैं।

अंततः हमें यह संकल्प लेना चाहिए कि हम किसी भी प्रलोभन में नहीं फंसते हुए, अपने मत का 'दान' नहीं करेंगे बल्कि अपने मत का प्रयोग स्वविवेक के आधार पर पूर्ण निष्पक्षता एवं निष्ठा के साथ सही जननायक चुनने में करेंगे।



जलियाँवाला बाग की हुतात्माओं की नमन

हरिदत्त शर्मा

स्वतंत्रता आंदोलन के इतिहास में सन 1919 की 13 अप्रैल का दिन आँसुओं से लिखा गया है, जब अंग्रेजों ने अमृतसर के जलियाँवाला बाग में शान्तिपूर्वक सभा कर रहे भारतीयों पर अंधाधुंध गोलियाँ चलाकर सैकड़ों लोगों को मौत के घाट उतार दिया। मरने वालों में माताओं के सीने से चिपटे दुधामुँहे बच्चे, जीवन की संध्या वेला में देश की आजादी का ख्वाब देखा रहे बूढ़े और देश के लिए सर्वस्व न्यौछावर करने को तैयार युवा सभी शामिल थे।

अब से 100 वर्ष पूर्व घटित जलियाँवाला बाग हत्याकांड भारत के इतिहास की सबसे क्रूरतम घटना थी। यदि किसी एक घटना ने भारतीय स्वतंत्रता संग्राम पर सबसे अधिक प्रभाव डाला था, तो वह घटना जलियाँवाला बाग हत्याकांड ही था। माना जाता है कि यह घटना ही भारत में ब्रिटिश शासन के अंत की निर्णायक शुरुआत बनी। यह जघन्य हत्याकाण्ड भारत के पंजाब प्रान्त के अमृतसर में स्वर्ण मन्दिर के निकट जलियाँवाला बाग में 13 अप्रैल 1919 (बैसाखी के दिन) को हुआ था। वर्ष 1919 में हमारे देश में कई तरह के कानून, ब्रिटिश सरकार द्वारा लागू किए गए थे और इन कानूनों का विरोध हमारे देश के हर हिस्से में किया जा रहा था। 6 फरवरी, 1919 को ब्रिटिश सरकार ने इंपीरियल लेजिस्लेटिव काउंसिल में 'रॉलेट' नामक बिल को पेश किया था और इस बिल को इंपीरियल लेजिस्लेटिव काउंसिल ने मार्च के महीने में पास कर दिया था। जिसके बाद ये बिल एक अधिनियम बन गया था।

इस अधिनियम के अनुसार भारत में ब्रिटिश सरकार किसी भी व्यक्ति को देशद्रोह के शक के आधार पर गिरफ्तार कर सकती थी और उस व्यक्ति को बिना किसी ज्यूरी के सामने

पेश किए जेल में डाल सकती थी। इसके अलावा पुलिस दो साल तक बिना किसी भी जाँच के, किसी भी व्यक्ति को हिरासत में भी रख सकती थी। इस अधिनियम ने भारत में हो रही राजनीतिक गतिविधियों को दबाने के लिए ब्रिटिश सरकार को एक ताकत दे दी थी।

इस अधिनियम की मदद से भारत की ब्रिटिश सरकार, भारतीय क्रांतिकारियों पर काबू पाना चाहती थी और हमारे देश की आजादी के लिए चल रहे आंदोलनों को पूरी तरह से खत्म करना चाहती थी। गाँधी जी ने इसी अधिनियम के विरुद्ध 'सत्याग्रह' आंदोलन पूरे देश में शुरू किया था।

'सत्याग्रह' आंदोलन की शुरुआत

1919 में शुरू किया गया सत्याग्रह आंदोलन काफी सफलता के साथ पूरे देश में ब्रिटिश हुकूमत के खिलाफ चल रहा था और इस आंदोलन में हर भारतीय ने बढ़-चढ़ कर भाग लिया था। अमृतसर शहर में भी 6 अप्रैल, 1919 में इस आंदोलन के तहत एक हड़ताल की गई थी और रॉलेट एक्ट का विरोध किया गया था। हड़ताल की सफलता से पंजाब का प्रशासन बौखला गया। पंजाब के दो बड़े नेताओं, डॉ. सत्यपाल और डॉ. किचलू को गिरफ्तार कर निर्वासित कर दिया गया। इन दोनों नेताओं को गिरफ्तार करने के बाद ब्रिटिश पुलिस ने इन्हें अमृतसर से धर्मशाला में स्थानांतरित कर दिया गया था। जहाँ पर इन्हें नजरबंद कर दिया गया था।

अमृतसर के ये दोनों नेता यहाँ की जनता के बीच काफी लोकप्रिय थे और अपने नेता की गिरफ्तारी से परेशान होकर, यहाँ के लोग 10 अप्रैल को इनकी रिहाई करवाने के मकसद से डिप्टी कमीश्नर मिल्स इरविंग से मुलाकात करना चाहते थे। लेकिन डिप्टी कमीश्नर ने इन लोगों से मिलने से इंकार कर दिया था। जिससे अमृतसर में लोगों का गुस्सा फूट पड़ा था। आजादी के आंदोलन की सफलता

और बढ़ता जन आक्रोश देख ब्रिटिश राज ने दमन का रास्ता अपनाया।

जैसे ही पंजाब प्रशासन को यह खबर मिली कि बैसाखी के दिन आंदोलनकारी जलियाँवाला बाग में जमा हो रहे हैं, तो प्रशासन ने उन्हें सबक सिखाने की ठान ली।

एक दिन पहले ही मार्शल लॉ की घोषणा हो चुकी थी। पंजाब के प्रशासक ने अतिरिक्त सैनिक टुकड़ी बुलवा ली थी। ब्रिगेडियर जनरल रेजीनॉल्ड डायर की कमान में यह टुकड़ी 11 अप्रैल की रात को अमृतसर पहुँची और अगले दिन शहर में फ्लैग मार्च भी निकाला। आन्दोलनकारियों के पूर्व निर्धारित कार्यक्रम के अनुसार बैसाखी के दिन 13 अप्रैल, 1919 को अमृतसर के जलियाँवाला बाग में एक सभा रखी गई, जिसमें कुछ नेता भाषण देने वाले थे। हालाँकि शहर में कर्फ्यू लगा हुआ था, फिर भी सैकड़ों लोग ऐसे भी थे, जो आस-पास के इलाकों से बैसाखी पर्व के मौके पर परिवार के साथ मेला देखने और शहर घूमने आए थे और सभा की खबर सुन कर वहाँ जा पहुँचे थे। शाम के करीब 4.30 बजे थे उस वक्त सभा के शुरू होने तक वहाँ 10-15 हजार लोग जमा हो गए थे।

इस सभा में भाषण दिया जा रहा था की रोलेट एक्ट (काला कानून) वापस लिया जाये और 10 अप्रैल को हुए गोलीकांड की निंदा भी की गयी साथ ही गिरफ्तार हुए मुख्य नेता डॉ. सत्यपाल और डॉ. सैफुद्दीन किचलू को रिहा करने की माँग रखी गयी। सभा अपने चरम पर थी तभी जनरल डायर अपनी फौज के साथ जलियाँवाला बाग के



एकमात्र दरवाजे पर आ धमका, जलियाँवाला बाग के चारों तरफ ऊँची-ऊँची दीवारें थी और एक ही रास्ता था जिससे आया जाया जा सकता था। इसी दरवाजे पर सेना के लोग अपनी बंदूक तान कर खड़े हो गये। रेजीनॉल्ड डायर ने अपनी सैनिक टुकड़ी के साथ वहाँ पोजिशन ली और बिना किसी चेतावनी गोलीबारी शुरू कर दी।

जनरल डायर द्वारा किए गए इस नृशंस हत्याकाण्ड में 400 से अधिक व्यक्ति मारे गए और 2000 से अधिक घायल हुए। अमृतसर के डिप्टी कमिश्नर कार्यालय में 484 शहीदों की सूची है, जबकि जलियाँवाला बाग में कुल 388 शहीदों की सूची है। ब्रिटिश राज के अभिलेख इस घटना में 200 लोगों के घायल होने और 379 लोगों के शहीद होने की बात स्वीकार करते हैं, जिनमें से 337 स्त्री-पुरुष, 41 नाबालिग लड़के और एक 6-सप्ताह का बच्चा था। अनाधिकारिक आँकड़ों के अनुसार 1000 से अधिक लोग मारे गए और 2000 से अधिक घायल हुए।

लोग जलियाँवाला बाग के मुख्य दरवाजे की तरफ भी भागे लेकिन गोलियों के आगे टिक नहीं पाए कुछ लोगों ने दीवारों को फाँदकर जाने की कोशिश की लेकिन नाकामयाब रहे। जलियाँवाला बाग के अंदर के कुआँ भी था, कुछ लोग जान बचाने के लिए उस कुएँ में कूद गए, लेकिन कुआँ गहरा होने के कारण वो बच नहीं पाए। करीब 10 मिनट तक मौत का नंगा नाच होता रहा। इस हत्याकांड में लगभग 1650 राउंड गोलियाँ चलाई गईं। अंत में सैनिकों की गोलियाँ समाप्त हो गयी तो जनरल रेजीनॉल्ड डायर ने सोचा यह सबक काफी है, इसलिए वो वहाँ से चला गया। इस गोलीकांड में नीच कर्म यह किया गया कि मृत व घायलों को रातभर बाग में ही तड़पने दिया गया। इनकी मरहमपट्टी तो दूर की बात, किसी को पीने के लिए पानी तक उपलब्ध न होने दिया। गोलीकांड के बाद उस कुएँ में से लगभग सवा सौ शव निकाले गए। इस प्रकार इस कुएँ की 'मृतकूप' संज्ञा पड़ गयी। मुख्यालय वापस पहुँच कर रेजीनॉल्ड डायर ने अपने वरिष्ठ अधिकारियों को सूचित किया कि उस पर भारतीयों की

एक फौज ने हमला किया था, जिससे बचने के लिए उसको गोलियाँ चलानी पड़ी। पंजाब के तत्कालीन ब्रिटिश लेफ्टिनेंट गवर्नर मायकल ओ डायर ने उसके निर्णय को अनुमोदित कर दिया।

इसके बाद गवर्नर मायकल ओ डायर ने अमृतसर और अन्य क्षेत्रों में मार्शल लॉ लगा दिया। इस हत्याकाण्ड की विश्वव्यापी निंदा हुई जिसके दबाव में सेक्रेटरी ऑफ स्टेट एडविन मॉटिंग्यु ने 1919 के अंत में इसकी जाँच के लिए 'हंटर कमीशन' नियुक्त किया। कमीशन के सामने ब्रिगेडियर जनरल रेजीनॉल्ड डायर ने स्वीकार किया कि वह गोली चलाने का निर्णय पहले से ही ले चुका था और वह उन लोगों पर चलाने के लिए दो तोपें भी ले गया था जो कि उस संकरे रास्ते से नहीं जा पाई थीं।

हंटर जाँच समिति के जनरल डायर से सवाल-जवाब:-

हंटर जाँच समिति – आप जब जलियाँवाला बाग पहुँचे तो आप ने क्या किया ?

जनरल डायर – मैंने सिपाहियों को गोली चलाने का हुकुम दिया।

हंटर जाँच समिति – क्या ये आदेश आप ने वहाँ जाते ही दिया ?

जनरल डायर – हाँ, मैंने पहुँचते ही गोली चलाने का आदेश दिया।

हंटर जाँच समिति – क्या चेतावनी नहीं दी थी ?

जनरल डायर – नहीं, क्योंकि हमारे सुबह के ऐलान के

बावजूद भी लोग जलियाँवाला बाग में इकट्ठे हुए थे। उन्हें कोई भी सभा करने से मना कर दिया गया था, वैसे उन्हें मेरे आने की चेतावनी तो मिल ही गयी होगी।

हंटर जाँच समिति – फिर गोली चलाने का क्या मकसद था ?

जनरल डायर – मेरा मकसद गोली चलाकर भीड़ को तीतर-बीतर करना नहीं था, मैं चाहता था इस तरह की गोलीबारी के बाद पूरे पंजाब के लोगों में ऐसा डर बैठ जाये कि दुबारा ऐसा करने की हिम्मत ही ना हो।

हंटर कमीशन की रिपोर्ट में रेजीनॉल्ड डायर को दोषी माना गया। 1920 में ब्रिगेडियर जनरल रेजीनॉल्ड डायर को पदावनत कर कर्नल बना दिया गया और उसे भारत में पोस्ट न देने का निर्णय लिया गया। भारत में डायर के खिलाफ बढ़ते गुस्से के चलते तथा स्वास्थ्य कारणों के आधार पर उसे ब्रिटेन वापस भेज दिया गया।

भड़क उठा आजादी का दावानल –

सन 1857 के बाद गोरी सरकार का सबसे बड़ा अत्याचार यह गोलीकांड ही था। इस दुखद घटना के बाद भारतीयों को बर्बरतापूर्ण तथा अमानुषिक सजायें दी गयीं। अमृतसर का पानी बंद कर दिया गया, बिजली के तार काट दिये। खुली सड़कों पर कोड़ों से भारतीयों को मारा गया। यहाँ तक की रेल का तीसरी श्रेणी का टिकट बंद कर भारतीय यात्रियों का आना-जाना बंद कर दिया।

जलियाँवाला बाग हत्याकांड की जानकारी जब रवीन्द्रनाथ टैगोर को मिली, तो उन्होंने इस घटना पर दुख प्रकट करते





हुए, अपनी 'नाइटहुड' की उपाधि को वापस लौटाने का फ़ैसला किया। टैगोर ने लॉर्ड चेम्सफोर्ड, जो कि उस समय भारत का वायसराय था, को पत्र लिखते हुए इस उपाधि को वापस करने की सूचना देते हुए अपना विरोध दर्ज करवाया था।

जलियाँवाला बाग हत्याकांड ने भगत सिंह को भीतर तक प्रभावित किया था। बताया जाता है कि जब भगत सिंह को इस हत्याकांड की सूचना मिली तो वे अपने स्कूल से 19 किलोमीटर पैदल चलकर जलियाँवाला बाग पहुँचे। वहाँ उन्होंने जो देखा उससे उन्हें बहुत आघात पहुँचा और उनकी देशभक्ति की लौ भभक उठी। उन्होंने वहाँ की मिट्टी अपने ललाट पर ससम्मान लगायी और सहेज कर घर ले आए।

इस हत्याकांड का क्रान्तिकारी उधमसिंह पर इतना असर हुआ की उन्होंने लन्दन आकर विनायक दामोदर सावरकर के मार्गदर्शन में जनरल डायर को मारने की रणनीति बनानी शुरू कर दी। वे इसमें सफल भी हुए। परन्तु इस समय तक रेजीनॉल्ड डायर की प्राकृतिक मौत हो चुकी थी, अतः उन्होंने रेजीनॉल्ड डायर को क्लीन चिट देने वाले तत्कालीन गवर्नर माइकल ओ ड्वायर को निशाना बनाने का तय किया। 13 मार्च 1940 को उन्होंने लंदन के 'कैक्सटन हॉल' में इस घटना के समय ब्रिटिश लेफ्टिनेण्ट गवर्नर माइकल ओ ड्वायर को गोली चला के मार डाला। इसके बाद उन्हें गिरफ्तार कर लिया गया और 31 जुलाई 1940 को महान क्रान्तिकारी उधमसिंह को फाँसी दे दी गयी।

बलिदानों की पुण्य स्मृति में बना है "अग्नि की लौ" स्मारक -

जलियाँवाला बाग में मारे गए लोगों की याद में यहाँ पर एक स्मारक बनाने का फ़ैसला लिया गया था। साल 1920

में ही एक ट्रस्ट की स्थापना की गई थी और इस जगह को खरीद लिया गया था। इस जगह पर स्मारक बनाने की जिम्मेदारी अमेरिका के आर्किटेक्ट बेजामिन पोलक को दी गई और पोलक ने इस स्मारक का डिजाइन तैयार किया था। इस स्मारक का उद्घाटन 13 अप्रैल 1961, में भारत के राष्ट्रपति राजेंद्र प्रसाद द्वारा किया गया था। इस स्मारक को बनाने में तब करीब 9 लाख रुपए का खर्चा आया था और इस स्मारक को "अग्नि की लौ" के नाम से जाना जाता है। जलियाँवाला बाग आज के समय में एक पर्यटक स्थल बन गया है और हर रोज हजारों की संख्या में श्रद्धालु इस स्थल पर आते हैं।

इस स्थल पर अभी भी 1919 की उस घटना से जुड़ी कई स्मृतियाँ मौजूद हैं। इस स्थल पर बनी एक दीवार पर आज भी उन गोलियों के निशान हैं जिनको डायर के आदेश पर उनके सैनिकों ने चलाया था। इसके अलावा इस स्थल पर वो कुआँ भी मौजूद है, जिसमें महिलाओं और बच्चों ने कूद कर अपनी जान दे दी थी।

शहीदी लाट - शहीदी लाट को 1951 में स्थापित गया। 19 जुलाई 1974 को शहीद उधम सिंह की अस्थियाँ भारत लायी गई और अस्थि कलश को भी बाग में स्थापित किया गया।

शहीदी कुआँ - इस कुएँ में लोग गोलियों से बचने के लिए कूदे थे, आखिर में कुआँ लाशों से भर गया, नरसंहार के बाद 120 लाशें इस कुएँ से निकाली गयी थी। ■■■

समुत्कर्ष

मासिक विचार गोष्ठी

दिनांक : 13 अप्रैल 2019, शनिवार

समय : सायं 6:30 बजे

**जलियाँवाला बाग हत्याकाण्ड
शताब्दी वर्ष**

स्थान : राजकीय फतह उच्च माध्यमिक विद्यालय, उदयपुर



भारत माँ के सच्चे सपूतः डॉ. भीमराव अम्बेडकर

तरुण शर्मा

बड़े-बड़े समाज सुधारक और राजनेता समाज से अस्पृश्यता और छुआछूत को समाप्त करने में असमर्थ रहे, उसी कालिख को डॉक्टर भीमराव अम्बेडकर ने संवैधानिक रूप से सदा सदा के लिए धो डाला। वास्तव में डॉक्टर भीमराव अम्बेडकर सच्चे राष्ट्रभक्त और समाजसेवी थे। भारत माँ के सच्चे सपूत तथा सही अर्थों में दलितों के मसीहा थे।

स कात्म समाज निर्माण, सामाजिक समस्याओं, अस्पृश्यता जैसे सामाजिक मामलों पर बाबा साहब का मन संवेदनशील एवं व्यापक था। उन्होंने अपना संपूर्ण जीवन ऊँच-नीच, भेदभाव, छुआछूत के उन्मूलन जैसे कार्यों के लिए समर्पित कर दिया था। वे कहा करते थे- एक महान् आदमी एक आम आदमी से इस मायने में अलग है कि वह समाज का सेवक बनने को सदैव तैयार रहता है।

चार अप्रैल 1891 को मध्य प्रदेश के महु में जन्मे भीमराव अम्बेडकर रामजी मालोजी सकपाल और भीमाबाई की संतान थे। वह एक ऐसी हिंदू जाति से संबंध रखते थे, जिसे अछूत समझा जाता था। इस कारण उनके साथ समाज में भेदभाव किया जाता था। उनके पिता भारतीय सेना में सेवारत थे। पहले भीमराव का उपनाम सकपाल था, पर उनके पिता ने अपने मूल गाँव अंबावडे के नाम पर उनका उपनाम अंबावडेकर लिखवाया जो बाद में अंबेडकर हो गया।

पिता की सेवानिवृत्ति के बाद उनका परिवार महाराष्ट्र के सतारा चला गया। उनकी माँ की मृत्यु के बाद उनके पिता ने दूसरा विवाह कर लिया और मुम्बई जाकर बस गए। यहीं उन्होंने शिक्षा ग्रहण की। वर्ष 1906 में मात्र 15 वर्ष की आयु में उनका विवाह नौ वर्षीय रमाबाई से कर दिया गया। वर्ष 1908 में उन्होंने बारहवीं पास की। स्कूली शिक्षा पूर्ण करने के बाद उन्होंने मुम्बई के एल्फिन्स्टन कॉलेज में दाखिला लिया। उन्हें गायकवाड़ राजा सयाजी से 25 रुपये मासिक की स्कॉलरशिप मिलने लगी थी। वर्ष 1912 में उन्होंने राजनीति विज्ञान व अर्थशास्त्र में स्नातकोत्तर की उपाधि ली। इसके बाद उच्च शिक्षा के लिए वह अमेरिका चले गए। वर्ष 1916 में उन्हें उनके एक शोध के लिए पीएचडी से सम्मानित किया गया। इसके बाद वे लंदन गए, किंतु बीच में ही लौटना पड़ा। आजीविका के लिए इस बीच उन्होंने कई कार्य किए। वे मुंबई के सिडनेम कॉलेज ऑफ कॉमर्स एंड इकोनॉमिक्स में राजनीतिक अर्थव्यवस्था के प्राध्यापक भी रहे। इसके पश्चात एक बार फिर वह इंग्लैंड चले गए। वर्ष 1923 में उन्होंने अपना शोध 'रुपये की समस्याएँ' को पूरा किया। उन्हें लंदन विश्वविद्यालय द्वारा 'डॉक्टर ऑफ साइंस' की उपाधि प्रदान की गई। उन्हें ब्रिटिश बार में बैरिस्टर के रूप में प्रवेश मिल गया। स्वदेश लौटते हुए भीमराव अम्बेडकर तीन महीने जर्मनी में रुके और बॉन विश्वविद्यालय में उन्होंने अर्थशास्त्र का अध्ययन जारी रखा। 1927 में कोलंबिया विश्वविद्यालय ने उन्हें पीएच.डी. की उपाधि प्रदान की।

बाबा साहब को बचपन से ही अस्पृश्यता से जूझना पड़ा। विद्यालय से लेकर नौकरी करने तक उनके साथ भेदभाव होता रहा। इस भेदभाव ने उनके मन को बहुत ठेस पहुँचाई। तभी से उन्होंने छुआछूत का समूल नाश करने की ठान ली। उन्होंने कहा कि जनजाति एवं दलित के लिए देश में एक भिन्न चुनाव प्रणाली होनी चाहिए। देशभर में

घूम-घूम कर उन्होंने दलितों के अधिकारों के लिए आवाज उठाई और लोगों को जागरूक किया। उन्होंने एक समाचार-पत्र 'मूकनायक' (लीडर ऑफ साइलेंट) शुरू किया। उनके द्वारा लिखी गयी पुस्तकों में 'द अनटचेबल्स हू आर दे?' हू वेयर दी शूद्राज, बुद्धा एण्ड हीज धम्मा, पाकिस्तान एण्ड पार्टिशन ऑफ इण्डिया तथा द राइज एण्ड फॉल ऑफ हिन्दू वूमन प्रमुख हैं। इसके अलावा उन्होंने 300 से भी अधिक लेख लिखे।

बाबा साहब ने दलितों, पिछड़ों, अस्पृश्यों के विरुद्ध सदियों से हो रहे अन्याय का न केवल सैद्धांतिक रूप से विरोध किया अपितु अपने कार्य कलापों, आन्दोलनों के माध्यम से उन्होंने शोषित वर्ग में आत्मबल तथा चेतना जागृत करने का सराहनीय प्रयास किया। इस प्रकार अम्बेडकर का समर्पित जीवन नव स्वतन्त्र भारत के लोगों के लिए सीखने तथा प्रेरणा का नया स्रोत बन गया।

वर्ष 1936 में डॉ. अम्बेडकर ने स्वतंत्र मजदूर पार्टी की स्थापना की। अगले वर्ष 1937 के केंद्रीय विधानसभा चुनाव में उनकी पार्टी ने 15 सीटों पर विजय प्राप्त की। उन्होंने इस दल को ऑल इंडिया शेड्यूल कास्ट पार्टी में परिवर्तित कर दिया। वर्ष 1946 में संविधान सभा के चुनाव में वह खड़े तो हुए, किंतु सफलता नहीं मिली। वे रक्षा सलाहकार समिति और वायसराय की कार्यकारी परिषद के लिए श्रम मंत्री के रूप में सेवारत रहे। वह देश के पहले कानून मंत्री बने। उन्हें संविधान प्रारूप समिति का अध्यक्ष बनाया गया। अम्बेडकर ने हमेशा स्त्री-पुरुष समानता का व्यापक समर्थन किया। यही कारण है कि उन्होंने स्वतंत्र भारत के प्रथम विधिमंत्री रहते हुए 'हिंदू कोड बिल' संसद में प्रस्तुत करते समय हिन्दू स्त्रियों के लिए न्याय सम्मत व्यवस्था बनाने के लिए इस विधेयक में व्यापक प्रावधान रखे। भारतीय संविधान के निर्माण के समय में भी उन्होंने स्त्री-पुरुष समानता को संवैधानिक दर्जा प्रदान करवाने के गम्भीर प्रयास किए। अम्बेडकर समानता पर विशेष बल देते थे। वह कहते थे- अगर देश की अलग अलग जातियाँ एक दूसरे से अपनी लड़ाई समाप्त नहीं करेंगी तो देश एकजुट कभी नहीं हो सकता। यदि हम एक संयुक्त एकीकृत आधुनिक भारत चाहते हैं तो सभी धर्मशास्त्रों की संप्रभुता का अंत होना चाहिए। हमारे पास यह आजादी इसलिए है ताकि हम उन चीजों को सुधार सकें जो सामाजिक व्यवस्था, असमानता, भेदभाव और अन्य चीजों से भरी हैं, जो हमारे मौलिक

अधिकारों के विरोधी हैं। एक सफल क्रांति के लिए केवल असंतोष का होना ही काफी नहीं है, बल्कि इसके लिए न्याय, राजनीतिक और सामाजिक अधिकारों में गहरी आस्था का होना भी बहुत आवश्यक है।

बाबा साहब ने जीवनपर्यन्त छुआछूत का विरोध किया। उन्होंने दलित समाज के सामाजिक और आर्थिक उत्थान के लिए कई सरहानीय कार्य किए। वे कहते- 'आप स्वयं को अस्पृश्य न मानें, अपना घर साफ रखें। घिनौने रीति-रिवाजों को छोड़ देना चाहिए।'

राष्ट्रवाद तभी औचित्य ग्रहण कर सकता है जब लोगों के बीच जाति, नस्ल या रंग का अंतर भुलाकर उसमें सामाजिक भ्रातृत्व को सर्वोच्च स्थान दिया जाए।'

दलित वर्ग की शिक्षा के बारे में अम्बेडकर का मत था कि दलितों के अत्याचार तथा उत्पीड़न सहन करने तथा वर्तमान परिस्थितियों को सन्तोषपूर्ण मानकर स्वीकार करने की प्रवृत्ति का अन्त करने के लिए उनमें शिक्षा का प्रसार आवश्यक है। शिक्षा के माध्यम से ही उन्हें इस बात का आभास होगा कि विश्व कितना प्रगतिशील है तथा वे कितने पिछड़े हुए हैं। उनका मानना था कि दलितों को अन्याय, अपमान तथा दबाव को सहन करने के लिए मजबूर किया जाता है।

बाबा साहब राजनीति को जन कल्याण का माध्यम मानते थे। वह स्वयं के बारे में कहते थे- 'मैं राजनीति में सुख भोगने नहीं, अपने सभी दबे-कुचले भाइयों को उनके अधिकार दिलाने आया हूँ। मेरे नाम की जय-जयकार करने से अच्छा है मेरे बताए हुए रास्ते पर चलें।' वे कहते थे- 'न्याय हमेशा समानता के विचार को पैदा करता है। संविधान मात्र वकीलों का दस्तावेज नहीं, यह जीवन का एक माध्यम है।' निस्संदेह देश उनके योगदान को कभी भुला नहीं पाएगा।

वर्ष 1950 में वे एक बौद्धिक सम्मेलन में भाग लेने के लिए श्रीलंका गए जहाँ वह बौद्ध धर्म से अत्यधिक प्रभावित हुए। स्वदेश वापसी पर उन्होंने बौद्ध धर्म के बारे में पुस्तक लिखी और उन्होंने बौद्ध धर्म ग्रहण कर लिया। वर्ष 1955 में उन्होंने भारतीय बौद्ध महासभा की स्थापना की। 14 अक्टूबर 1956 को उन्होंने एक आम सभा आयोजित की जिसमें उनके पाँच लाख समर्थकों ने बौद्ध धर्म अपनाया। कुछ समय पश्चात छह दिसंबर, 1956 को उनका निधन हो गया। उनका अंतिम संस्कार बौद्ध धर्म की रीति के अनुसार किया गया।

वर्ष 1990 में मरणोपरांत उन्हें देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न से सम्मानित किया गया। ■■■

10 वीं के बाद अपने लिये कैसे चुने सही पाठ्यक्रम

गिरीश चौबीसा
सन्दर्भ व्यक्ति

10वीं के बाद क्या करें? यह प्रश्न उन लाखों छात्रों और अभिभावकों के दिमाग में कौंध रहा होगा, जो 10वीं के परीक्षा परिणामों का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। दरअसल, जिंदगी के इस पड़ाव पर एक ऐसा निर्णय लेना है, जिससे न केवल बेहतर भविष्य की बुनियाद पड़ेगी, बल्कि अगले कुछ दिनों में करियर की दिशा भी तय हो जायेगी। अलग-अलग क्षेत्रों में बढ़ती करियर संभावनाओं और तमाम चुनौतियों के बीच करियर के चुनाव को लेकर दबाव और असमंजस का होना स्वाभाविक ही है।

कक्षा 10 की पाठ्यता पूरा करने वाले कई छात्र जानकारी के अभाव में एक सही करियर तय करने के बारे में भ्रमित ही रहते हैं। कक्षा 10 के बाद सही विषय या पाठ्यक्रम चुनना एक आसान काम नहीं है। एक सफल करियर के लिए, सतर्कता पूर्ण योजना की आवश्यकता है। करियर अन्वेषण, स्वयं के बारे में ज्ञान, निर्णय लेने की क्षमता, भविष्य के लक्ष्यों को सफल करियर की योजना बनाने के लिए आवश्यक आवश्यक तत्वों में प्रमुख माना जा सकता है। अपने संभावित करियर का फैसला करने के लिए विद्यार्थी शैक्षिक मेलों, करियर मार्गदर्शन सेमिनारों में भी भाग ले सकते हैं, जो आपको कई संस्थानों और पाठ्यक्रमों की जानकारी उपलब्ध कराते हैं। इसमें वे अपने शिक्षकों, अभिभावकों और बुजुर्गों की सहायता भी ले सकते हैं।

स्नातक और स्नातकोत्तर की तरह आगे के अध्ययन के लिए मजबूत आधार खड़ा करने के लिए, 10 वीं के बाद एक अच्छा विकल्प +2 या पीयूसी का अध्ययन कर रहता है। +2 की विभिन्न धाराओं का चयन छात्रों की योग्यता, ग्रेड और अंकों पर निर्भर करता है। लेकिन सबसे महत्वपूर्ण कारक इस विषय में गहरी दिलचस्पी है और पाठ्यक्रम को चुनने का उद्देश्य है। यह जरूरी है कि विद्यार्थी की अभिरुचि, दक्षता और क्षमता का मूल्यांकन करके 10वीं के बाद उपयुक्त विषय चयन पर आधारित उजली डगर पर विद्यार्थी को आगे बढ़ाया जाए। ऐसा होने पर विद्यार्थी अपनी पूरी शक्ति और परिश्रम से निर्धारित करियर की डगर पर आगे बढ़ पाते हैं। यदि विद्यार्थियों को मालूम हो कि कौन-से कोर्स करियर की ऊँचाई देने वाले हैं? कौन-सी शिक्षण संस्थाएँ वास्तव में श्रेष्ठ हैं? प्रगति के लिए

कौन-सी योग्यता और विशेषता जरूरी है? तो निश्चित रूप से उनका परिश्रम और समय का पूर्णरूपेण सार्थक उपयोग हो पाएगा।

सामान्यतः हाईस्कूल स्तर की 10वीं कक्षा के बाद 11वीं में प्रवेश के समय प्रमुख रूप से पाँच विषयों में से किसी एक विषय को विद्यार्थी द्वारा चुना जाता है। ये विषय हैं- गणित, जीव विज्ञान, कृषि, वाणिज्य तथा कला।

इन मूल विषयों में से किसी एक विषय को चुनने के साथ-साथ कोई एक अतिरिक्त विषय भी लेने की व्यवस्था कई हायर सेकंडरी स्कूलों में उपलब्ध है, जैसे कॉमर्स विथ मैथ्स, बायोलॉजी विथ बायोटेक्नॉलॉजी, मैथ्स विथ फिजिकल एजुकेशन



आदि। उपयुक्त विषय चुनकर अपनी पढ़ाई के साथ-साथ दो वर्षों तक विद्यार्थी उन प्रवेश परीक्षाओं की तैयारी कर सकता है जिनमें उसे 12वीं के बाद सम्मिलित होना है।

विद्यार्थियों के लिए महत्वपूर्ण :

सही निर्णय लेने की क्षमता का विकास - किसी भी काम की सफलता के पीछे मुख्यतः सही समय पर लिए गए सही निर्णय की ही अहम भूमिका होती है। इसलिए कोई भी निर्णय लेने से पहले अपने सीनियर्स, टीचर्स या माता-पिता तथा अभिभावकों की राय अवश्य लेनी चाहिए। इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि यह बात सही है कि इस निर्णय का प्रभाव दूरगामी होता है लेकिन यह आपके जीवन का आखिरी निर्णय नहीं होता है। वस्तुतः निर्णय लेने की क्षमता जैसी योग्यता की माँग, बमार्केट में बहुत ज्यादा होती है। आप चाहे किसी भी क्षेत्र में जाएँ हर जगह आपकी इस योग्यता की परख की जाती है और इसी पर आपका करियर कुछ हद तक डिपेंड करता है। इसलिए दसवीं के बाद आप सही निर्णय लेने की कोशिश करते हैं, जिससे आपकी तार्किक क्षमता का विकास होता है और इसी दौरान आप जीवन से जुड़े पहलुओं पर गौर करना सीखते हैं।

इससे आपको अपने अनुसार चयन करने की स्वतन्त्रता मिलती है- अभी तक आपसे जुड़े हर चीज का निर्णय आपके माता पिता या अभिभावकों द्वारा लिया जाता है लेकिन दसवीं के बाद आप अपने करियर से जुड़े विकल्प को चुनने के लिए स्वतंत्र होते हैं। इसलिए दसवीं के बाद मुझे क्या करना है? इस महत्वपूर्ण निर्णय को अब आपको ही लेना होता है। हो सकता है कि बहुत सारे करियर विकल्पों की उपस्थिति में आप थोड़ा बहुत कन्फ्यूज हो जाएँ लेकिन अत्यधिक सूक्ष्म परीक्षण और डिस्कशन के बाद आप सशक्ततापूर्वक अपने लिए फायदेमंद और तार्किक रूप से संगत करियर विकल्प का चयन अपने लिए कर सकते हैं।

10 वीं के बाद विषय चयन और करियर का निर्धारण करते समय कुछ और बातों पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए। यदि विद्यार्थी औसत योग्यता का है या फिर उसे पारिवारिक परिस्थिति के कारण जल्दी धनार्जन करना आवश्यक है तो उसे 10 वीं के बाद ऐसे कोर्स चुनने चाहिए, जो 12 वीं

कक्षा की पढ़ाई तक विद्यार्थी का व्यवसायी कौशल बढ़ाकर उसे रोजगार दिला सके। इस संदर्भ में स्वरोजगार, कृषि, तकनीकी, पैरामेडिकल, कम्प्यूटर और कॉमर्स इत्यादि क्षेत्रों में ऐसे कई रोजगार उपलब्ध हैं, जो छोटे-छोटे डिप्लोमा करने के बाद शुरू किए जा सकते हैं।

यदि आप विज्ञान धारा चुन रहे हैं, तो आपके पास +2 स्तर के बाद वाणिज्य या कला क्षेत्र में वापस आने का विकल्प है। विज्ञान धारा के छात्रों के लिए बहुत सारे विकल्प उपलब्ध हैं। वे या तो इंजीनियरिंग, चिकित्सा, प्रबंधन आदि जैसे पारंपरिक पाठ्यक्रमों को ले सकते हैं या वर्तमान परिदृश्य में कई अन्य आगामी विकल्पों के लिए जा सकते हैं। यदि आप +2 स्तर में वाणिज्य स्ट्रीम चुन रहे हैं, तो आप बाद के स्तर पर कला क्षेत्र में पाठ्यक्रम लेने का विकल्प प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन विज्ञान क्षेत्र के लिए नहीं जा सकते।

विज्ञान वर्ग में छात्रों का विशेष आकर्षण

रिसर्च से लेकर कॉरपोरेट तक, एकेडमिक्स से लेकर स्टार्टअप तक तमाम संभावनाओं से भरे होने की वजह से बड़ी संख्या में भारतीय छात्र विज्ञान वर्ग में प्रवेश लेते हैं। दरअसल, 12वीं के बाद छात्र मेडिसिन, इंजीनियरिंग के अलावा छात्र एग्रीकल्चर, पैरामेडिकल, एन्वायरनमेंट, कम्प्यूटर साइंस व कम्प्यूटर एप्लीकेशन जैसे कई क्षेत्रों में करियर बना सकते हैं।

पीसीएम ग्रुप : इंजीनियरिंग में करियर का सपना देख रहे छात्रों के लिए पीसीएम विषय यानी फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ्स न केवल अनिवार्य है, बल्कि इन विषयों पर पकड़ मजबूत किये बिना किसी भी प्रवेश परीक्षा में सफल नहीं हुआ जा सकता। आईआईटी, एनआईटी आदि संस्थानों की प्रवेश परीक्षाओं में सफलता 11वीं और 12वीं की तैयारी के स्तर पर निर्भर करता है। पीसीएम चुनने से पहले इन विषयों पर अपना रुझान और रुचि जरूर देखें। इस स्ट्रीम में जहां एक ओर, बेहतर करियर के विकल्प मौजूद हैं, वहीं दूसरी प्रोफेशनल्स की दिनोंदिन बढ़ती संख्या से प्रतियोगिता कड़ी होती जा रही है।

पीसीबी ग्रुप : मेडिकल, पैरामेडिकल, लाइफ साइंसेज, वेटरनरी, फॉरेंसिक, बायोटेक्नोलॉजी आदि क्षेत्रों में जाने के लिए पीसीबी यानी फिजिक्स, केमिस्ट्री और बायोलॉजी की पढ़ाई करने होती है। पीसीबी विषयों के साथ 12वीं करने

के बाद आप मेडिकल प्रवेश परीक्षाओं, बायोटेक्नोलॉजी, वेटनरी आदि कोर्स की तैयारी कर सकते हैं। इसके अलावा कई पैरामेडिकल डिप्लोमा और सर्टिफिकेट कोर्सेज के माध्यम से नौकरी की राह आसान बना सकते हैं।

कॉमर्स में लगातार बढ़ रही हैं संभावनाएँ

इकोनॉमिक्स, एकाउंटेंसी और बिजनेस स्ट्रीम में हाल के वर्षों के हुई तरक्की ने शहरी पृष्ठभूमि के छात्रों के साथ-साथ ग्रामीण पृष्ठभूमि से आनेवाले छात्रों को भी आकर्षित किया है। उच्च शिक्षा में बिजनेस और प्रबंधन की लोकप्रियता वर्षों से कड़ी प्रतिस्पर्धा का सबब बनी हुई है। तेजी से विकसित होती अर्थव्यवस्था के साथ अकाउंट्स और फाइनेंस में लगातार संभावनाएँ बढ़ रही हैं। चार्टर्ड अकाउंटेंसी, कंपनी सेक्रेटरी, बिजनेस मैनेजमेंट और बैंकिंग में अच्छे पैकेज के साथ बढ़ते करियर विकल्पों ने कॉमर्स स्ट्रीम में छात्रों के आकर्षण को बढ़ाया है। कॉमर्स स्ट्रीम में जाने और सफल होने के लिए आपके अंदर एकाग्रता और कड़ी मेहनत के साथ जूझने की क्षमता होनी चाहिए।

कला और मानविकी विषय

इस क्षेत्र में ज्ञान और संभावनाओं की कोई परिधि नहीं होती है। मानविकी विषयों को चुनने से पहले आपको बड़े और दूरगामी लक्ष्यों को तय करना होगा। उदारीकरण के बाद देश में हिंदी, अंग्रेजी के साथ-साथ तमाम विदेशी भाषाओं में करियर बनाने के मौके तेजी से बढ़े हैं। भाषाओं की पढ़ाई कर अलग-अलग सरकारी और निजी क्षेत्रों में करियर बना सकते हैं। मानविकी विषयों के साथ पढ़ाई करने वाले छात्र बड़ी संख्या सिविल सेवाओं- आइएएस-आरएएस, आईपीएस आदि की तैयारी करते हैं। इसके अलावा एकेडमिक्स, पत्रकारिता, राजनीति, कानून, मानव संसाधन आदि क्षेत्रों में भी भरपूर मौके होते हैं।

अन्य संभावनाएँ :

ऐसे कई रोजगारमूलक छोटे-छोटे पाठ्यक्रम हैं, जो दो वर्ष में सरलता से पूरे किए जा सकते हैं। जो विद्यार्थी अधिक प्रतिभाशाली हैं, उन्हें उपयुक्त स्नातक और स्नातकोत्तर कोर्स की ओर बढ़ना चाहिए। गुणवत्तापूर्ण उच्च शिक्षा प्राप्त कर विद्यार्थी करियर के अधिक अच्छे रास्ते पर आगे बढ़ सकते हैं। कॉमर्स के छात्रों के लिए वित्त, बैंकिंग, सीए, सीएम, सीएफए, कास्ट एकाउंटेंसी, बीमा, विपणन, विदेश व्यापार आदि में करियर होते हैं। विज्ञान के छात्रों के लिए

इंजीनियरिंग, मेडिकल, बायोटेक्नॉलॉजी, मर्चेन्ट नेवी, अंतरिक्ष विज्ञान, कम्प्यूटर तथा सूचना प्रौद्योगिकी में अनेक करियर हैं। इतना ही नहीं, गणित, रसायन और भौतिक शास्त्र में विशेषज्ञता किए जाने पर करियर की अपार संभावनाएँ हैं। कला के छात्रों के लिए अर्थशास्त्र, हिन्दी भाषा, अंग्रेजी भाषा, भूगोल, विधि, समाजशास्त्र, राजनीति विज्ञान, मनोविज्ञान आदि मानविकी विषयों में करियर होते हैं। इसके अतिरिक्त भी कई ग्लैमरस और प्रतिष्ठापूर्ण करियर लगभग सभी छात्रों के लिए खुले रहते हैं। एयरलाइंस, ट्रेवल एंड टूरिज्म, विभिन्न प्रकार के प्रबंधन के पाठ्यक्रम, मॉडलिंग, जनसंचार, फैशन डिजाइनिंग आदि।

किसी भी विद्यार्थी द्वारा 10वीं के बाद विषय चयन और करियर के बारे में निर्णय करते समय दो और करियर निर्धारक आयामों पर भी ध्यान दिया जाना चाहिए, ये हैं- विद्यार्थी का आत्मविश्लेषण और करियर से संबंधित कार्य-विश्लेषण के आयाम।

आत्मविश्लेषण के तहत यदि विद्यार्थी स्वयं आत्ममंथन करे तो उसे करियर को प्रभावित करने वाली कई बातें मालूम हो सकती हैं। स्कूल में उसने किन गतिविधियों में भाग लिया और सफलताएँ पाईं। विद्यार्थी स्वयं सोच सकता है कि उसका स्वभाव कैसा है, वह कल्पनाशील है, दृढ़ निश्चयी है, शांत स्वभाव का है या साहसी है।

करियर निर्माण में जितना महत्व आत्मविश्लेषण का है, उतना ही महत्व कार्य विश्लेषण का भी है। विद्यार्थी को यह मालूम होना चाहिए कि उसे करियर के लिए जो परीक्षाएँ देना होंगी, उनकी प्रकृति कैसी होगी? विद्यार्थियों को यह भी मालूम होना चाहिए कि चूँकि अब सरकारी नौकरियाँ कम होती जा रही हैं, अतएव निजी क्षेत्र की कंपनियों में कर्मचारियों और अधिकारियों के रूप में नौकरी प्राप्त करने के लिए विद्यार्थी किस तरह तैयारी करें। विद्यार्थी को यह भी मालूम होना चाहिए कि वर्तमान में जो करियर उपयुक्त दिखाई दे रहा है, उसकी भविष्य में क्या संभावनाएँ हैं? विद्यार्थी को अपना करियर निर्धारित करते समय पहली करियर प्राथमिकता के साथ-साथ करियर की दूसरी प्राथमिकता के बारे में भी जानकारी होना चाहिए।

अत्यधिक प्रतिस्पर्धा के कारण पहली प्राथमिकता का करियर न मिलने पर दूसरी प्राथमिकता का करियर भी विद्यार्थी को जीवन में चिंता और तनाव से बचा लेता है। सचमुच इस समय देश और दुनिया में भारतीय प्रतिभाओं के लिए करियर अवसरों की कोई कमी नहीं है। 10वीं में सफलता प्राप्त करने वाले छात्रों को चाहिए कि वे उपयुक्त करियर मार्गदर्शन से करियर की उजली डगर पर आगे बढ़ने के लिए करियर प्लानिंग करें।

विद्यार्थी अपनी रुचि, क्षमता और व्यक्तित्व के मूल्यांकन पर आधारित विषय चयन करें। ऐसे विषय चयन और करियर निर्धारण के बाद यदि वे समर्पित परिश्रम और संकल्प के साथ करियर की डगर पर आगे बढ़ेंगे तो उन्हें करियर का भव्य प्रासाद अवश्य प्राप्त होगा।

10 वीं के बाद के कुछ अन्य करियर विकल्प - औद्योगिक प्रशिक्षण संस्थानों (आईटीआई) और औद्योगिक प्रशिक्षण केंद्र (आईटीसी): श्रम मंत्रालय, भारत सरकार, सरकारी चालित आईटीआई और निजी तौर पर संचालित आईटीसी के तहत गठित प्रशिक्षण संगठन हैं जो तकनीकी क्षेत्र में प्रशिक्षण प्रदान करते हैं। आईटीआई पाठ्यक्रम, इलेक्ट्रिशियन, यंत्रकार, फिटर, प्लंबर, टर्नर, वेल्डर आदि जैसी विशिष्ट विषय व्यापार के लिए आवश्यक बुनियादी कौशल प्रदान करने के लिए डिजाइन किए गए हैं और व्यापार के आधार पर पाठ्यक्रम की अवधि एक वर्ष से तीन साल तक बदल सकती है। पाठ्यक्रम पूरा करने के बाद एक व्यक्ति एक उद्योग में अपने व्यापार में व्यावहारिक प्रशिक्षण ले सकता है। संबंधित व्यापार में एनसीवीटी (व्यावसायिक प्रशिक्षण के लिए राष्ट्रीय परिषद) द्वारा प्रदान किए गए एक राष्ट्रीय व्यापार प्रमाण पत्र (एनटीसी) और इस प्रमाण पत्र प्राप्त करने के



लिए उसको अखिल भारतीय व्यापार परीक्षा (एआईटीटी) अर्हता प्राप्त करनी होगी। इन लोगों को एक लिखित परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद सरकारी रेलवे, दूरसंचार विभाग आदि जैसे सरकारी क्षेत्रों में रोजगार के अवसर मिल सकते हैं।

भारतीय सेना में अवसर : लिखित परीक्षा के आधार पर डॉक यार्ड अपरेंटिस, नाविक, आर्टिफिर अपरेंटिस आदि के रूप में भारतीय नौसेना में नौकरी के अवसर उपलब्ध हैं। मैट्रिक के बाद भारतीय सेना में सैनिकों के पदों पर, भारतीय सेना के सैनिक क्लर्क परीक्षा, भारतीय सेना सैनिक जनरल कर्तव्य (एनईआर) परीक्षा, भारतीय सेना सैनिक तकनीकी (एमईआर) परीक्षा, भारतीय सेना सैनिक नर्सिंग सहायक (एमईआर) परीक्षा आदि अवसर उपलब्ध हैं।

पुलिस बल : शारीरिक परीक्षण और लिखित परीक्षा के आधार पर, विद्यार्थी केंद्रीय पुलिस बल (सीआरपीएफ) में कांस्टेबल (ट्रेडर्स) के रूप में शामिल हो सकता है।

स्टाफ सिलेक्शन कमीशन (एसएससी): मैट्रिक पास करने वालों के लिए क्लार्क ग्रेड परीक्षा आयोजित करता है।

जो लोग शिक्षण क्षेत्र में दिलचस्पी रखते हैं वे विभिन्न राज्यों में प्राथमिक शिक्षा के विभागों द्वारा नर्सरी और प्राथमिक शिक्षकों के लिए डिप्लोमा पाठ्यक्रम में प्रशिक्षण ले सकते हैं। पॉलिटेक्निक में छात्र 3 वर्षीय इंजीनियरिंग डिप्लोमा पाठ्यक्रमों में शामिल हो सकते हैं। इसके अलावा भी बहुत सारे विकल्प विशेष रूप से स्वयं के रोजगार के अवसर स्कूल विशेषज्ञता के आधार पर उपलब्ध हैं।

10 वीं के बाद डिप्लोमा कर तराशे अपना सुनहरा भविष्य:

इन दिनों जॉब ओरिएंटेड कोर्सेस को लेकर स्टूडेंट्स के बीच लोकप्रियता बढ़ती जा रही है। 10वीं के बाद ऐसे कई डिप्लोमा कोर्स हैं जिन्हें करने के बाद आप जॉब करके अच्छी कमाई कर सकते हैं। डिप्लोमा कोर्स की खासियत ये है कि समय भी कम लगता है और फीस भी ज्यादा नहीं होती।

ज्यादातर विद्यार्थी 10वीं के बाद आगे की पढ़ाई जारी रखते हैं। उच्च शिक्षा हासिल करने के बाद ही वो करियर की दिशा में आगे बढ़ते हैं। लेकिन कुछ छात्र ऐसे भी होते हैं जो मजबूरन आगे की पढ़ाई जारी नहीं रख पाते और उन्हें जॉब तलाशनी पड़ती है इसके अलावा कई विद्यार्थी ऐसे भी होते हैं जो समय बचाने के लिए भी आगे की पढ़ाई से

अच्छा कोई कोर्स कर जॉब की इच्छा रखते हैं। इन डिप्लोमा कोर्स या सर्टिफिकेट कोर्स के जरिए आप अपनी इच्छा को पूरा कर सकते हैं। इससे फायदा ये होगा कि सिर्फ प्राइवेट सेक्टर ही नहीं बल्कि सरकारी क्षेत्र में भी आपको नौकरी आसानी से मिल जाएगी।

भारत में टेक्निकल एजुकेशन प्रदान करने वाले पॉलिटेक्निक्स ऑल इंडिया काउंसिल फॉर टेक्निकल एजुकेशन (एआईसीटीई) से मान्यता प्राप्त होते हैं। अगर कोई स्टूडेंट टेक्निकल फील्ड में करियर बनाना चाहता है, तो वह दसवीं के बाद किसी पॉलिटेक्निक से इंजीनियरिंग में तीन साल का डिप्लोमा कोर्स कर सकता है। मैकेनिकल, टेक्सटाइल, इलेक्ट्रॉनिक्स, कम्प्यूटेशन, सिविल, ऑटोमोबाइल ब्रांच में इंजीनियरिंग के अलावा सिस्टम मैनेजमेंट, फैशन टेक्नोलॉजी, जैसे आज के हॉट कोर्स में भी डिप्लोमा किया जा सकता है। पॉलिटेक्निक में दाखिले के लिए देश के अलग-अलग राज्यों में स्टेट लेवल पर एंट्रेस एग्जाम होता है। इसे क्वालिफाई करने वाले स्टूडेंट्स को काउंसिलिंग के बाद उनकी मेरिट के मुताबिक एडमिशन दिया जाता है। एंट्रेस एग्जाम में 10वीं लेवल की मैथ्स, फिजिक्स, केमिस्ट्री के साथ जीके, रीजनिंग से जुड़े सामान्य प्रश्न पूछे जाते हैं। पॉलिटेक्निक डिप्लोमा के आधार पर सरकारी और निजी क्षेत्र के संस्थानों में जूनियर इंजीनियर (जेई) के रूप में नौकरी की शुरुआत की जा सकती है।

कुछ प्रमुख डिप्लोमा पाठ्यक्रमों के नाम इस प्रकार हैं-

1. इंजीनियरिंग डिप्लोमा-

अगर आप 10वीं के बाद ही इंजीनियर बनने का सपना देख रहे हैं तो बीटेक की चार साल की डिग्री लेने की बजाय इंजीनियरिंग में डिप्लोमा करके ही नौकरी पा सकते हैं। कई सारे संस्थान और पॉलिटेक्निक कॉलेज इंजीनियरिंग डिप्लोमा करवाते हैं। इसे करने के बाद आपको मिडिल लेवल के जॉब आसानी से मिल सकते हैं। कुछ प्रमुख आकर्षक कोर्स ये हैं -

डिप्लोमा इन इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्प्यूटेशन इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन इलेक्ट्रिकल एंड टेलीकम्प्यूटेशन इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन केमिकल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन एयरोनॉटिकल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन मैकेनिकल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन सिविल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन ऑटोमोबाइल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन एनवॉयरमेंटल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन फायर इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन पेट्रोलियम इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन माइनिंग इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन बायोमेडिकल इंजीनियरिंग

2. स्टेनोग्राफी और टाइपिंग-

10वीं के बाद आप स्टेनोग्राफी और टाइपिंग में डिप्लोमा कर सकते हैं। कोर्ट और अन्य कई सरकारी ऑफिस में इस तरह की वैकेंसी निकलती रहती है। जिनके लिए स्टेनो अनिवार्य होता है।

3. कम्प्यूटर हार्डवेयर एवं नेटवर्किंग-

कम्प्यूटर के युग में यह एक बेहतरीन ऑप्शन हो सकता है। लोग अब अधिक से अधिक लैपटॉप, कम्प्यूटर, मोबाइल और अन्य टेक्नोलॉजी पर आधारित चीजों का इस्तेमाल करने लगे हैं। इसी के साथ हार्डवेयर एक्सपर्ट्स की डिमांड भी बढ़ ही है। ऐसे में आप कम्प्यूटर हार्डवेयर और नेटवर्किंग का डिप्लोमा कर के एक अच्छी जॉब मिल सकती है। इस फील्ड में आप कम्प्यूटर रिपेयर और नेटवर्किंग से संबंधित जानकारी प्राप्त करते हैं जो एक अच्छी जॉब दिलाने में हेल्प फुल हो सकती है। वैसे भी आज के समय में सारा काम डिजिटल फॉर्म में होता है। इसलिए आपके लिए यह अच्छा विकल्प साबित हो सकता है। इस क्षेत्र के प्रमुख कोर्स हैं-

डिप्लोमा इन साइबर सिक्योरिटी

डिप्लोमा इन इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन कंप्यूटर साइंस

डिप्लोमा इन सॉफ्टवेयर इंजीनियरिंग

4. होटल मैनेजमेंट-

10वीं कर चुके स्टूडेंट्स के लिए होटल मैनेजमेंट क्षेत्र में करियर बनाने का अच्छा मौका है। इस डिप्लोमा कोर्स के बाद होटल मैनेजमेंट के क्षेत्र में नौकरी मिल सकती है। आज के समय में होटल और हॉस्पिटैलिटी इंडस्ट्री में काफी स्कोप है। ऐसे में यदि आपको हॉस्पिटैलिटी में करियर बनाना है तो आप यह डिप्लोमा कर सकते हैं।

5. आईटीआई-

अगर आपका इंटरैस्ट मशीनों या कोई स्पेशल क्राफ्ट

सीखने में है, तो दसवीं के बाद आपके पास इंडस्ट्रियल ट्रेनिंग इंस्टीट्यूट यानी आईटीआई से कई तरह के शॉर्ट टर्म कोर्स करने के ऑप्शंस हैं। भारत सरकार के श्रम मंत्रालय द्वारा मान्यता प्राप्त ये आईटीआई अपने यहां इंजीनियरिंग और नॉन-इंजीनियरिंग फील्ड से रिलेटेड तमाम तरह के स्किल बेस्ड कोर्स संचालित करते हैं, जैसे ऑटोमोबाइल, डीजल मैकेनिक, इलेक्ट्रिशियन, मोटर ड्राइवर कम मैकेनिक, वेल्डर, फिटर आदि। ये कोर्सेज एक से तीन साल के होते हैं, जिनमें मेरिट के आधार पर दाखिला मिलता है। कोर्स कंप्लीट करने पर प्राइवेट सेक्टर के कारखानों, रेलवे, टेलीकॉम डिपार्टमेंट आदि में जॉब मिल सकती है। चाहें तो खुद का काम भी कर सकते हैं।

6. हेयर डिजाइनिंग-

नई-नई हेयर स्टाइल का क्रेज जिस तरह से लोगों में बढ़ता जा रहा है, उससे हेयर स्टाइलिस्ट, हेयर डिजाइनर की डिमांड बढ़ गई है। जिन्हें इस फील्ड में रुचि है, वे 10वीं के बाद डिप्लोमा इन हेयर डिजाइनिंग कोर्स कर इस फील्ड में एंट्री ले सकते हैं। हेयर डिजाइनिंग में डिप्लोमा कोर्स मात्र चार महीने का है। इसके बाद आपको सैलून, स्पा, होटेलस, कॉस्मेटिक्स यूनिट्स आदि में काम मिल सकता है। चाहें तो खुद का सैलून भी स्टार्ट कर सकते हैं। इसके अलावा, पेडीक्योर, मेनीक्योर और कॉस्मेटोलॉजी से रिलेटेड कोर्सेज भी हैं, जिन्हें किया जा सकता है।

डिप्लोमा इन ब्यूटी कल्चर

डिप्लोमा इन फैशन डिजाइन

7. पैरामेडिकल

भारत में हेल्थकेयर तेजी से उभरता हुआ सेक्टर है। स्टूडेंट्स 10वीं के बाद डायलिसिस टेक्निशियन, लैब टेक्निशियन, एक्स-रे टेक्निशियन, ऑप्थैल्मिक टेक्नोलॉजी में तीन साल का डिप्लोमा कोर्स कर सकते हैं। इसके अलावा नर्सिंग एंड ट्रेनिंग, मेडिकल रिकॉर्ड मैनेजमेंट में सर्टिफिकेट कोर्स भी किया जा सकता है। कोर्स कंप्लीट करने के बाद प्राइवेट या सरकारी हॉस्पिटल व नर्सिंग होम में जॉब मिल सकती है।

डिप्लोमा इन मेडिकल लैब

इसके अलावा भी कई डिप्लोमा पाठ्यक्रम आपका भविष्य संवार सकते हैं -

डिप्लोमा इन गारमेंट टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन प्रिंटिंग टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन लेंडर टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन आर्किटेक्चर

डिप्लोमा इन एग्रीकल्चरल इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन अपेरल डिजाइन

डिप्लोमा इन बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन

डिप्लोमा इन लाइब्रेरी एंड इनफॉर्मेशन साइंस

डिप्लोमा इन इंस्ट्रुमेंटेशन टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन मरीन इंजीनियरिंग

डिप्लोमा इन प्रोडक्शन

डिप्लोमा इन टेक्सटाइल टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन इंटीरियर डेकोरेशन

डिप्लोमा इन प्लास्टिक टेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन बायोटेक्नोलॉजी

डिप्लोमा इन फाइन आर्ट्स

सिर्फ यहीं नहीं जहां 3-3 साल के डिप्लोमा कोर्स कर अच्छा करियर बनाया जा सकता है तो वही 6-6 महीने के सर्टिफिकेट कोर्स भी काफी फायदेमंद हो सकते हैं। खास बात ये है कि जिस कोर्स के लिए 12वीं के बाद चार साल लगते हैं वही 10वीं के बाद पॉलीटेक्निक करने पर सिर्फ तीन साल का डिप्लोमा करना होता है जिससे सीधे-सीधे 3 साल बच जाते हैं। वही इंजीनियरिंग डिप्लोमा धारकों को कई सार्वजनिक और निजी क्षेत्र की कंपनियां जूनियर करियर बनाने का मौका भी देती हैं। ■■■



पाठक अपनी समीचीन सुझाव विचार आलेख
एवं चित्र हमें अणु-डाक
editor@samutkarsh.co.in पर भेजें।

अथवा लिख भेजें :
पाठक वीथि,
'समुत्कर्ष' बी-7, हिरणमगरी सेक्टर-14, उदयपुर

12 वीं कक्षा के बाद करियर की राहें....

संदीप आमेटा
कार्यक्रम अधिकारी

अब तक 12वीं बोर्ड परीक्षाएँ सम्पन्न हो चुकी हैं और इसके बाद शुरू होगी आपकी सबसे बड़ी समस्या कि अब 12वीं के बाद क्या किया जाये, आगे पढ़ा जाये या नौकरी की तैयारी की जाये। अगर आगे की पढ़ाई की जाये तो क्या कोर्स किया जाये की भविष्य उज्ज्वल हो या अगर नौकरी की तैयारी करें तो किस पद के लिए करें जो की 12वीं पास के लिए हो। इन सब प्रश्नों के कारण आपके मन में बहुत ज्यादा उथल-पुथल होने लगती है और इस वक्त आपका मार्गदर्शन करने वाला भी कोई नहीं होता है।

5 क अच्छा करियर बनाने के लिए उच्च शिक्षा बहुत जरूरी है। कक्षा 10 वी तक विद्यार्थी को एक जैसे विषय पढ़ाये जाते हैं। और जैसे ही वह 10 वी कक्षा पास करता है तो उसे सब्जेक्ट चुनने का मौका मिलता है, और वह वही सब्जेक्ट चुनता है, जिसमें उसकी रुचि होती है। इसके बाद 2 साल वे अपने पसंदीदा सब्जेक्ट के साथ 12 वी की परीक्षा उत्तीर्ण (पास) कर लेते हैं, जो उनके भविष्य का एक टर्निंग पॉइंट होता है, क्योंकि 12 वी बाद ही वे आगे की पढ़ाई के लिए कॉलेज में एडमिशन ले पाते हैं।

इधर 12 वी पास करने वाले बहुत से ऐसे स्टूडेंट होते हैं जो अपने करियर को सही दिशा तो देना चाहते हैं, लेकिन उन्हें पता नहीं होता है कि 12 वी पास करने के बाद क्या करें? इसलिए टीम समुत्कर्ष इस लेख के माध्यम से आपको बताएगी कि अलग-अलग विषयों को लेकर आप कौन कौन सी फील्ड में जा सकते हैं -

कोर्स चुनते समय ध्रम :

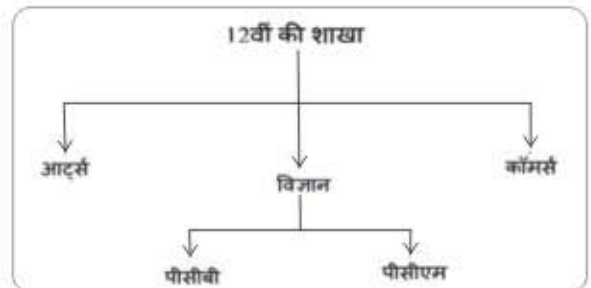
एक अध्ययन के अनुसार 85% छात्र करियर विकल्पों के बारे में बेहद उलझन में रहते हैं और ज्यादातर वे ऐसे विषय ले लेते हैं जो उनकी रुचि के साथ साम्य नहीं रखते हैं। कई छात्र 12 वी के बाद कोर्स चुनते हैं, जो उनके विकल्पों में दिलचस्पी नहीं लेते हैं या उनका चयन नहीं करते हैं,

लेकिन उन्होंने इसका चयन इस लिया किया क्योंकि उनके सलाहकारों, शिक्षकों या माता-पिता द्वारा इसका सुझाव दिया गया था।

जब आप किसी भी कक्षा के बाद कोर्स लेते हैं, तो आपको यह सुनिश्चित करना होगा कि आप जो पाठ्यक्रम ले रहे हैं, वह आपकी रुचि है।

+2 के बाद के विकल्प

जब हम दसवीं में थे तब तक हमें सारे सब्जेक्ट पढ़ने पड़ते थे लेकिन दसवीं के बाद हमने अपनी पसंद के विषय का चुनाव किया। जैसे कि हमें आगे इंजीनियरिंग या डॉक्टर की तैयारी करनी है तो हमने विज्ञान शाखा का चुनाव किया, अकाउंट के क्षेत्र के लिए कॉमर्स का चुनाव किया तथा वकील, सिविल या पॉलिटिक्स के क्षेत्र के लिए आर्ट्स का चुनाव किया था इसी तरह आपको अपने उसी चुने हुए क्षेत्र की ओर आगे बढ़ना है जिसमें की आपकी रुचि थी या रुचि है। लेकिन कठिनाई ये आती है की अब 12वीं के बाद आपको समझ नहीं आ रहा होता है कि आगे क्या किया जाये। क्योंकि आज-कल इतने सारे कोर्स उपलब्ध है की आप भ्रमित हो जाते हो। चलिए, हम आपको बताते हैं की आप आगे क्या कोर्स कर सकते हो या किस नौकरी के लिए तैयारी कर सकते हो।



12वीं विज्ञान के बाद

हम सबको पता है की जो बच्चे दसवीं में अच्छे अंक प्राप्त करते हैं अक्सर वही 12वीं में विज्ञान विषय का चयन



करते हैं। साइंस स्ट्रीम थोड़ी सी मुश्किल होती है अतः जो बच्चे इस स्ट्रीम को चुनते हैं वे अक्सर इंजीनियर या डॉक्टर के लिए तैयारी करते हैं तथा अन्य कुछ बच्चे कॉमर्स या आर्ट्स लेते हैं जिन्हें बैंक या सिविल, वकील, पॉलिटिक्स में रुचि होती है।

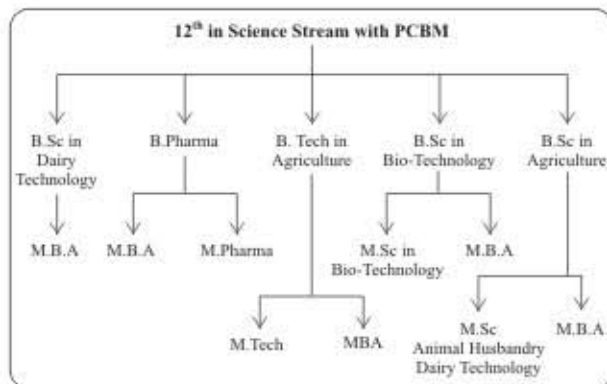
वही विज्ञान स्ट्रीम में भी बच्चों के पास चुने हुए विषय होते हैं, आपके पास भौतिक, रसायन विज्ञान व गणित विषय या भौतिक, रसायन विज्ञान व बायोलॉजी विषय होते हैं या गणित व बायोलॉजी दोनों ही विषय होते हैं।

12वीं के बाद बी.एससी.

12वीं के बाद बी.एससी कोई भी छात्र कर सकता है। 12 के बाद आप बी.एससी. इन मैथ/फिजिक्स/केमिस्ट्री बायोलॉजी, बी.एससी. एग्रीकल्चर इन में से किसी से भी कर सकते हैं। बी.एससी. के बाद आप मास्टर डिग्री मतलब एम.एससी. कर सकते हैं या आप एम.बी.ए भी कर सकते हैं। बी.एससी. एक कॉमन कोर्स है जो विज्ञान स्ट्रीम से 12वीं पास कोई भी छात्र कर सकता है।

12th PCB (Physics, Chemistry, Biology, Maths)

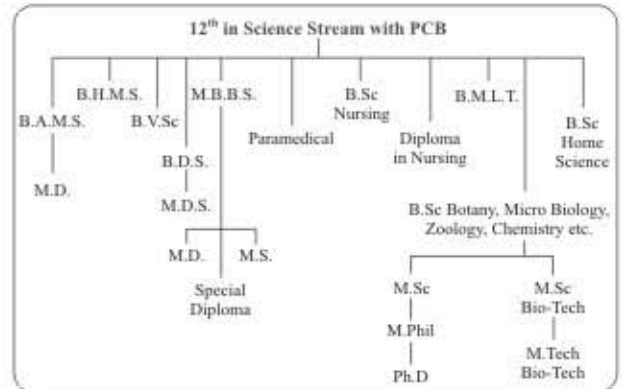
जिन विद्यार्थियों ने भौतिक, रसायन विज्ञान, बायोलॉजी व गणित विषयों के साथ कक्षा 12 पूरी की है वे यहाँ नीचे दिए हुए फ्लो-चार्ट से जानकारी प्राप्त कर सकते हैं कि उन्हें किस क्षेत्र में करियर बनाना चाहिए। हमने यहाँ कुछ चुनिंदा पाठ्यक्रमों के नाम बताए हैं जिन्हें अपना कर आप अपना भविष्य उज्ज्वल कर सकते हैं।



12th PCB के साथ (Physics, Chemistry, Biology)

जिन विद्यार्थियों ने 12वीं भौतिक, केमिस्ट्री और बायोलॉजी में किया है वे बच्चे कक्षा 12 के बाद मेडिकल जैसे MBBS व BDS के एंट्रेस एजाम की तैयारी कर सकते हैं। वैसे इसके अतिरिक्त और भी विकल्प मौजूद है। आप बी.

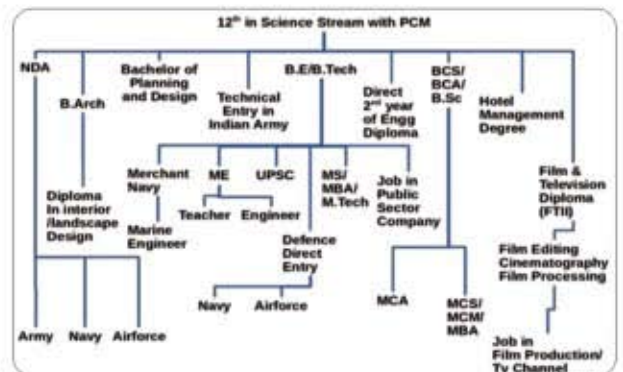
फार्मा, बी.एस.सी. नर्सिंग, पैरामेडिकल, BAMS यानी बैचलर ऑफ आयुर्वेदिक मेडिसिन ऐंड सर्जरी आदि कोर्स कर सकते हैं। आप नीचे दिए हुए इस विषय से 12वीं के आगे के लिए कोर्सेज देख सकते हैं।



Course	Duration (Years)
B.H.M.S. (Bachelor of Homeopathic Medicine & Surgery)	5.5
B.A.M.S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine & Surgery)	5.5
MBBS (Bachelor of Medicine & Bachelor of Surgery)	5.5
B.Pharm (Bachelor of Pharmacy)	4
D.Pharm (Diploma in Pharmacy)	2
B.Sc (Nursing)	4
B.M.L.T. (Bachelor of Medical Lab Technicians)	3
D.M.L.T. (Diploma in Medical Lab Technicians)	1

12th PCM के साथ (Physics, Chemistry, Maths)

फिजिक्स, केमिस्ट्री और मैथ्स से 12वीं करने वाले अभियार्थी बारहवीं के बाद इंजीनियरिंग के क्षेत्र में अपना करियर बना सकते हैं, इसके लिए आपको आईआईटी जेईई जैसे प्रवेश परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए। इसके अतिरिक्त आप बी.सी.ए, बी.एससी, बी.आर्च, होटल मैनेजमेंट आदि जैसे कोई कोर्स कर सकते हैं इसके उपरांत आप अच्छी नौकरी प्राप्त कर सकते हैं। जिन बच्चों ने 12वीं गणित, भौतिकी और रसायन विज्ञान से की है वो नीचे दिए हुए चार्ट में अपने अनुसार कोर्स देख सकते हैं।



B-Tech

अगर आपका सपना है कि आप इंजीनियर बने तो इंजीनियर बनने के लिए आपको B.Tech या B.E. करना होगा। ये दोनों कोर्स को करने में 4 वर्ष का समय लगता है। B.Tech या B.E. करने के लिए आपको 12 वीं (PCM) पास होना जरूरी है। याद रहे कि B.Tech या B.E. करने के लिए आपको JEE Main/Advance Exam पास करना जरूरी है। B.Tech या B.E. आप किसी भी सरकारी या प्राइवेट कॉलेज से कर सकते हैं, लेकिन अगर आप Jee Main/Advance Exam पास करते हो और जो कॉलेज आपको मिलता है, वो आपके लिए अच्छा होगा।

NDA

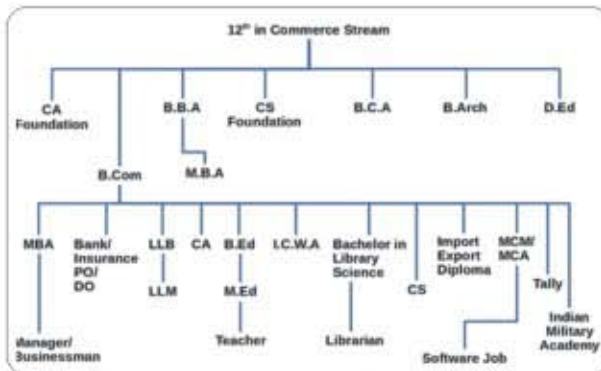
अगर आप 12वीं के आप इंडियन आर्मी, इंडियन एयर फोर्स या इंडियन नेवी में नौकरी करना चाहते हैं तो आप NDA की तैयारी कर सकते हैं। एनडीए आर्मी, एयरफोर्स और नेवी में भर्ती के लिए सम्मिलित प्रवेश परीक्षा है।

BCA

Bachelor of Computer Application भी एक ऐसा कोर्स है, जिसे 12वीं (PCM) पास वाला विद्यार्थी 3 साल में पूरा कर सकता है। इस कोर्स में वही लोग जाते हैं जिनकी रुचि Computer Progaming में होती है।

12वीं वाणिज्य के बाद:

जो विद्यार्थी वाणिज्य या कॉमर्स से 12वीं कक्षा पास कर चुके हैं, वे बी.कॉम, बी.बी.ए, बी.बी.आई, सीए, बीएमएस आदि कोर्स कर सकते हैं। इन कोर्सेज के बाद आप अकाउंटेंट, कंपनी सेक्रेटरी, बैंक, मैनेजमेंट आदि में नौकरी प्राप्त कर सकते हो। नीचे दिए हुए चार्ट से आप अपनी अभिरुचि अनुसार कोर्स को समझ सकते हैं।



B.Com (Bachelor of Commerce)

B.Com भी एक Bachelor डिग्री है, जिसे पूरा करने में 3 साल का समय लगता है। अगर आप वित्तीय क्षेत्र या बिजनेस क्षेत्र में जाना चाहते हैं तो आप B.Com कर सकते

हैं, B.Com के बाद MBA भी किया जा सकता है।

C.A. (Chartered Accountant)

12th Commerce पास विद्यार्थी के लिए सबसे अच्छा और सबसे उत्तम कोर्स है तो वो है CA का कोर्स। इस कोर्स की सबसे बड़ी खासियत यह है कि CA करने के बाद आपको नौकरी के लिए इधर-उधर भटकने की जरूरत नहीं होती है, क्योंकि हमारे देश भारत के साथ-साथ पूरी दुनिया में इसकी बहुत डिमांड होती है। CA का कोर्स 4.5 साल के लगभग पूर्ण हो जाता है। CA का कार्य फाइनेंशियल एड-वाइस देना, बिजनेस एकाउंटिंग करना, टैक्स प्लानिंग करना आदि होता है।

BBA

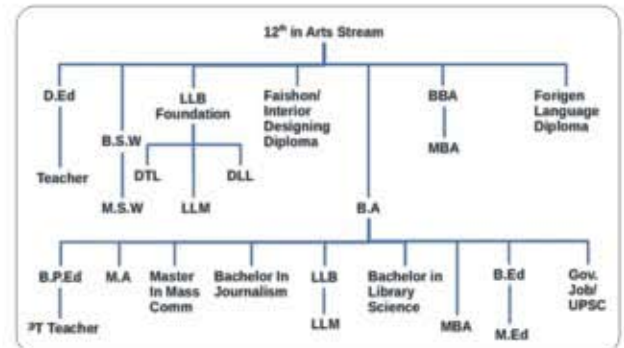
अगर आपका सपना बड़ा बिजनेसमेन बनने का है तो आप BBA कर सकते हैं। अगर आप MBA करना चाहते हैं उसके लिए BBA करना फायदेमंद रहेगा। BBA भी एक Bachelor डिग्री है जिसे पूरा करने में 3 साल का समय लगता है।

इसके अलावा भी बहुत से ऐसे कोर्स हैं जिन्हें 12 वीं Commerce पास विद्यार्थी कर सकता है। हमने नीचे उन सभी कोर्स की लिस्ट दी है :

- B-Com Account And Finance
- B-Com Banking And Insurance
- Cost And Work Accountant
- B-Com Financial Markets
- CS (Company Secretary)

12 वीं आर्ट्स के बाद:

बहुत से लोग बोलते हैं कि आर्ट्स से 12वीं के बाद कोई स्कोप नहीं है तो ऐसा कुछ भी नहीं, सब मिथ है। आप आर्ट्स से होने के बावजूद भी अच्छा कमा सकते हो। हाँ बस आपको इसके लिए कोई अच्छा सा कोर्स करना होगा, आप वकील के लिए तैयारी कर सकते हो, सोशल वर्कर बन के काम कर सकते हो, या आप सरकारी नौकरी की भी तैयारी कर सकते हो।



BA (Bachelor of Arts)

12th Arts पास विद्यार्थियों के लिए सबसे अच्छा और सबसे उत्तम कोर्स BA है, अगर आप सरकारी नौकरी की चाह रखते हैं, और सरकारी क्षेत्र में अपनी सेवाएँ देना चाहते हैं तो BA के साथ-साथ प्रतियोगी परीक्षा की तैयारियाँ भी कर सकते हैं। क्योंकि BA करने का फायदा ये होता है की आपको प्रतियोगी परीक्षा में भी लगभग वही विषय आते है जो BA में रहते है। BA की डिग्री 3 साल की होती है और आप लगभग सभी प्रतियोगी परीक्षा को स्नातक (ग्रेजुएट) होने के बाद ही दे सकते हैं।

इसके अलावा भी बहुत से ऐसे कोर्स हैं जिन्हें 12th Arts पास विद्यार्थी कर सकता है, हमने नीचे उन सभी पाठ्यक्रमों की सूची दी है।

- Fashion Designing
- BSW (Bachelor of Social Works)
- Graphic Designer

12वीं के बाद कुछ अन्य प्रचलित कोर्स

12वीं के बाद कोई अच्छा सा प्रोफेशनल कोर्स, डिप्लोमा, वोकेशनल कोर्स आदि ऐसा कुछ करना चाहते हो तो चलिए आपको बताते हैं कुछ ऐसे कोर्सेज के बारे में जिनसे आप एक मोटी रकम तो कमा सकते ही है साथ ही साथ आप इंजॉय भी कर सकते है।

इवेंट मैनेजमेंट

अगर आप पार्टियों के शौकीन है तो आपके लिए इससे अच्छा कोर्स कोई दूसरा नहीं है। इस पाठ्यक्रम से आप एक अच्छी नौकरी तो पा ही जायेंगे तथा आप अपने शौक को भी पूरा कर पाएंगे। इवेंट मैनेजमेंट अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बहुत तेजी से बढ़ने वाली फील्ड है। इसमें भविष्य की बहुत संभावनाएं है।

एनीमेशन कोर्स

एनीमेशन इसका नाम तो आपने सुना ही होगा, यहाँ तक की आपने देखा भी होगा। आज कल जितनी भी कॉर्टून फिल्में बनती है उन सब में ही एनीमेशन का उपयोग होता है और तो और फिल्मों में हाई-फाई एक्शन सीन के लिए एनीमेशन का यूज बहुत तेजी से बढ़ रहा है तो इस क्षेत्र में भी भविष्य की बहुत संभावनाएं है।

टूरिज्म कोर्स

अगर आप घूमने-फिरने के शौकीन है तो ये पाठ्यक्रम आपके लिए ही बना है। आप इस कोर्स के बाद घूमते हुए अच्छे खासे पैसे भी कमा सकते है। अब तो देश भर में



बहुत सारे कॉलेज इस कोर्स को करवा रहे है और इसकी फीस भी प्रोफेशनल कोर्सेज की तुलना में बहुत काम है।

मास कम्युनिकेशन और जर्नलिज्म

अगर आप पत्रकारिता के क्षेत्र में अपना करियर बनाना चाहते है तो आप मास कम्युनिकेशन का कोर्स कर सकते है। इसके द्वारा आप किसी न्यूज चैनल में नौकरी पा सकते हो, वीडियोग्राफी, एक्टिंग आदि में अपना करियर बना सकते है।

लैंग्वेज कोर्स

अगर आपको नयी नयी भाषाएँ सीखने में अच्छा लगता है तो आप लैंग्वेज कोर्स ज्वाइन कर सकते है। इस दू-भाषिए कोर्स के आप ट्रेवल गाइड जैसा पार्ट टाइम जॉब कर के भी अच्छे पैसे कमा सकते है तथा साथ ही साथ आप सरकारी नौकरी भी प्राप्त कर सकते हो या किसी अच्छी कंपनी में मोटी पगार पर नौकरी प्राप्त कर सकते हो।

एग्रीकल्चर क्षेत्र

आज कल कृषि क्षेत्र में रोजगार के बहुत उज्ज्वल भविष्य है। भारतीय कृषि आज आधुनिकता की ओर अग्रसर है तो इसके लिए बहुत सारे एग्रीकल्चर इंजीनियर, डेरी इंजीनियर आदि की आवश्यकता है। आप इनमें भी अपना करियर बना सकते है। इसके लिए बहुत सारे एग्रीकल्चर कोर्स उपलब्ध है।

होटल मैनेजमेंट

आज कल के युवाओं के बीच पसंदीदा कोर्स है ये। होटल मैनेजमेंट आज के समय का बहुत ही ज्यादा प्रचलित कोर्स है। इसमें आप होटल से सम्बंधित जानकारी प्राप्त करते हो जैसे की आप सेफ बन सकते हो और देश-विदेश में होटल में अच्छी नौकरी प्राप्त कर सकते हो। ■ ■ ■

अहिंसामूर्ति भगवान महावीर

संजय कोठारी

क रीब ढाई हजार साल पुरानी बात है। महावीर स्वामी का जन्म राजसी क्षत्रिय परिवार में ईसा से 599 वर्ष पहले वैशाली गणतंत्र के क्षत्रिय कुण्डलपुर (वर्तमान बिहार राज्य में पटना से 27 मील उत्तर में गंगा के दक्षिण में स्थित बसाड़ नाम का गाँव है। जहाँ उस काल में क्षत्रिय कुंड और कुण्डपुर नाम के दो उपनगर थे) में पिता सिद्धार्थ और माता महारानी त्रिशला के यहाँ तीसरी संतान के रूप में वर्द्धमान का जन्म हुआ। वर्द्धमान के बड़े भाई का नाम था नंदिवर्धन व बहन का नाम सुदर्शना था। महावीर का जन्म वीर निर्वाण संवत् पंचांग के अनुसार चैत्र मास के चढ़ते चन्द्रमा के 13 वें दिन हुआ था। ग्रेगोरियन पंचांग के अनुसार यह दिनांक मार्च या अप्रैल में पड़ती है। जिसे महावीर जयन्ती के रूप में मनाया जाता है। वे ज्ञातृ वंश के थे, उनकी गोत्र कश्यप थी। महावीर को 'वीर', 'अतिवीर', सज्जंस (श्रेयांस), जसस (यशस्वी)

और 'सन्मति' भी कहा जाता है।

भारत में श्रमण और वैदिक, ये दो परम्पराएँ बहुत प्राचीनकाल से चली आ रही हैं। इनका अस्तित्व ऐतिहासिक काल से आगे प्राग्-ऐतिहासिक काल में भी जाता है। भगवान ऋषभ प्राग्-ऐतिहासिक काल में हुए थे। वे जैन परम्परा के आदि तीर्थंकर थे और धर्म-परम्परा के भी प्रथम प्रवर्तक थे। भगवान महावीर वर्तमान अवसरपिणी काल के चौबीसवें और इस युग के अन्तिम तीर्थंकर के रूप में मान्य हैं।

तीस वर्ष की यौवनावस्था में, महावीर पूर्ण संयमी बनकर श्रमण बन गये। दीक्षित होते ही उन्हें मनःपर्यव ज्ञान हो गया। दीक्षा के बाद, महावीर प्रभु ने घोर तपस्या एवं साधना की। अनेक महान् उपसर्गों को अपूर्व समता भाव से

सहन किया। ग्वालों का उपसर्ग, संगम देव के कष्ट, शूलपाणि यक्ष का परिपह, चण्डकौशिक का डंक, व्यन्तरी के उपसर्ग आदि भगवान महावीर की समता एवं सहनशीलता के असाधारण उदाहरण हैं।

गृहस्थ जीवन त्याग करने के बाद महावीर ने साढ़े 12 सालों की अपूर्व, कठोर तपस्या की, जिसकी परिणति में वैशाख शुक्ल दशमी को ऋजुबालुका नदी के किनारे साल के पेड़ के नीचे उनको 'कैवल्य ज्ञान' की प्राप्ति हुई थी।

भगवान महावीर को केवल ज्ञान उत्पन्न होते ही, देवगणों ने पंचदिव्यों की वृष्टि की और सुन्दर समवसण की रचना की। भगवान के समवसण में आकाश मार्ग से देव-देवियों के समुदाय आने लगे। प्रमुख पंडित इंद्रभूति को जब मालूम हुआ कि नगर के बाहर सर्वज्ञ महावीर आए हैं और उन्हीं के समवसण में ये देव गण जा रहें हैं, तो उनके मन में अपने पांडित्य का अहंकार जाग्रत हो उठा। वे भगवान के

भारत अनेक मत-पंथों की भूमि है जिसने इंसान को जीने की एक अलग राह दिखाई है। उनमें से एक मत है जैन मत। जैन पंथ में 24 महान तीर्थंकर हुए हैं। जैन पंथ के पहले तीर्थंकर ऋषभदेव थे, जिन्होंने जैन मत की स्थापना की। तीर्थंकरों में क्रमानुसार पार्श्वनाथ 23 वे तीर्थंकर बने। पार्श्वनाथ ने जिस जैन पंथ की शिक्षा दी उसका लाखों लोग अनुसरण करते थे। भगवान महावीर के पिता सिद्धार्थ और माता प्रियकरिणी त्रिशला भी पार्श्वनाथ की धर्म शिक्षा से बहुत प्रभावित थे। भगवान महावीर स्वामी जैन धर्म के 24 वें और अंतिम तीर्थंकर थे। उन्होंने कठोर तपस्या से सर्वतोमुखी व्यक्तित्व का विकास किया था। उनकी आत्मा के सारे गुण और शक्तियाँ जागृत और सक्रीय थीं। उनके पास अनंत शक्ति के अलावा अनंत करुणाभी थी। आत्मा की इन असीम शक्तियों से वो एक पूर्ण मानव बने।

अलौकिक ज्ञान की परख करने और उनको शास्त्रार्थ में पराजित करने की भावना से समवसण में आये।

भगवान की शांत मुद्रा एवं तेजस्वी मुख-मण्डल को देखकर तथा उनकी अमृत वाणी का पान करने से इंद्रभूति के सब अन्तरंग संशयों का छेदन हो गया और वे उसी समय अपने शिष्यों सहित भगवान के चरणों में दीक्षित हो गये। इसी प्रकार अन्य दस विद्वान भी अपनी शिष्य मण्डली के साथ उसी दिन दीक्षित हुए। ये ग्यारह प्रमुख शिष्य ही गणधर कहलाए।

भगवान महावीर ने अहिंसा, संयम, तप, पाँच महाव्रत, पाँच समिति, तीन गुप्ति, अनेकान्त, अपरिग्रह एवं आत्मवाद का उपदेश दिया। अवतारवाद की मान्यता का खण्डन करते हुए, उत्रारवाद प्रस्तुत किया। यज्ञ के नाम पर होने वाली

पशु एवं नरबलि का घोर विरोध किया तथा सभी वर्ग के सभी जाति के लोगों को धर्मपालन का अधिकार बतलाया। जाति-पाँति व लिंग के भेदभाव को मिटाने हेतु उपदेश दिए। चंदनबाला प्रकरण महावीर की स्त्री जाति के प्रति संवेदना का विशेष उदाहरण है।

भगवान महावीर का उपदेश सार

सत्य

सत्य के बारे में भगवान महावीर स्वामी कहते हैं, हे पुरुष! तू सत्य को ही सच्चा तत्व समझ। जो बुद्धिमान सत्य की ही आज्ञा में रहता है, वह मृत्यु को तैरकर पार कर जाता है।

अहिंसा

इस लोक में जितने भी त्रस जीव (एक, दो, तीन, चार और पाँच इंद्रिय वाले जीव) आदि की हिंसा मत कर, उनको उनके पथ पर जाने से न रोको। उनके प्रति अपने मन में दया का भाव रखो। उनकी रक्षा करो। यही अहिंसा का संदेश भगवान महावीर अपने उपदेशों से हमें देते हैं।

अपरिग्रह

परिग्रह पर भगवान महावीर कहते हैं जो आदमी खुद सजीव या निर्जीव चीजों का संग्रह करता है, दूसरों से ऐसा संग्रह कराता है या दूसरों को ऐसा संग्रह करने की सम्मति देता है, उसको दुःखों से कभी छुटकारा नहीं मिल सकता। यही संदेश अपरिग्रह का माध्यम से भगवान महावीर दुनिया को देना चाहते हैं।

ब्रह्मचर्य

महावीर स्वामी ब्रह्मचर्य के बारे में अपने बहुत ही अमूल्य उपदेश देते हैं कि ब्रह्मचर्य उत्तम तपस्या, नियम, ज्ञान, दर्शन, चरित्र, संयम और विनय की जड़ है। तपस्या में ब्रह्मचर्य श्रेष्ठ तपस्या है। जो पुरुष स्त्रियों से संबंध नहीं रखते, वे मोक्ष मार्ग की ओर बढ़ते हैं।

क्षमा

क्षमा के बारे में भगवान महावीर कहते हैं- 'मैं सब जीवों से क्षमा चाहता हूँ। जगत के सभी जीवों के प्रति मेरा मैत्रीभाव है। मेरा किसी से वैर नहीं है। मैं सच्चे हृदय से

धर्म में स्थिर हुआ हूँ। सब जीवों से मैं सारे अपराधों की क्षमा माँगता हूँ। सब जीवों ने मेरे प्रति जो अपराध किए हैं, उन्हें मैं क्षमा करता हूँ।'

वे यह भी कहते हैं 'मैंने अपने मन में जिन-जिन पाप की वृत्तियों का संकल्प किया हो, वचन से जो-जो पाप वृत्तियाँ प्रकट की हों और शरीर से जो-जो पापवृत्तियाँ की हों, मेरी वे सभी पापवृत्तियाँ विफल हों। मेरे वे सारे पाप मिथ्या हों।'

महावीर ने 30 वर्षों तक, तीर्थंकर के रूप में विचरण कर, जिन धर्म का सदुपदेश दिया। आपका अन्तिम चातुर्मास पावापुरी में हुआ। जब वर्षाकाल का चौथा

मास चल रहा था, कार्तिक कृष्णा अमावस्या

के दिन, भगवान ने रात्रि में चार अघाति कर्मों का क्षय किया और

पावापुरी में परिनिर्वाण को प्राप्त हुए। पावापुरी बिहारशरीफ के

सन्निकट है। यहाँ पर सुन्दर एवं मनोरम जल-मंदिर है। जैन लोग इसे

भगवान महावीर की पुण्यभूमि मानते हैं और इस पवित्र तीर्थभूमि का दर्शन कर

अपने जीवन को कृतकृत्य समझते हैं। निर्वाण के समय भगवान की आयु

72 वर्ष थी।

भगवान महावीर प्रतिशोधात्मक हिंसा, प्रतीकारात्मक हिंसा और

आशंकाजनित हिंसा से उपरत थे, अनर्थ हिंसा की तो बात ही कहीं?

भगवान महावीर अपने साधना काल में,

प्रायः मौन रहते थे। अधिकांश समय ध्यानस्थ रहते और अनाहार ही तपस्या करते थे। वे अपने विशिष्ट साधना बल के आधार पर कैवल्य को प्राप्त हुए।

भगवान श्री महावीर का साधनाकाल घोर कष्टमय रहा था। शूलपाणि यक्ष और संगम देव ने एक-एक रात, प्रभु को

बीस-बीस मरणान्तिक कष्ट दिये। जिनको पढ़ने और सुनने मात्र से काया काँप उठती है। शास्त्रों के अनुसार,

अभिनिष्क्रमण के बाद कई महीनों तक महावीर की देह को जहरीले मच्छर, कीड़े आदि नोचते रहे और उनका रक्त पीते रहे। लाढ़ देश के अनार्य लोगों ने भगवान को बहुत



यातनाएँ दी। मारा, पीटा, शिकारी कृत्तों को पीछे लगाया। चण्ड कौशिक सौंप ने काटा। ग्वालों ने कानों में कीलियाँ टोकी, पावों में आग जलाकर खीर पकाई, फिर भी समता के सुमेरू महावीर अडोल और अकम्प रहे। ध्यानयोग, तपोयोग और अन्तमौन में लीन रहे। उनकी चेतना सदा अस्पर्श योग के 'शिखर' पर प्रतिष्ठित रही। वे आत्केन्द्रित थे।

महावीर का पूरा साधना काल समता की साधना में बीता। उनके सामने अनुकूल और प्रतिकूल दोनों ही प्रकार के परीषह उत्पन्न हुए। उन्होंने अपनी सहिष्णुता के द्वारा उन परीषहों को निरस्त किया। उनकी समता की साधना थी।

महावीर को केवल धर्म से नहीं अपितु राष्ट्र निर्माण से भी जोड़ कर देखना चाहिये और हमें नहीं भूलना चाहिये कि अहिंसा की सबसे सूक्ष्म और असाधारण परिभाषा महावीर ने ही दी थी। वे कहते हैं-

जं किंचि सुहमुआरं पहुत्तणं पयइ सुन्दरम जं चा।

आरुग्गम सोहग्गम तं तमहिंसा फलं सव्वं।।

अर्थात्- संसार में जो कुछ भी श्रेष्ठ सुख, प्रदीप्त, सहज सुन्दरता, आरोग्य एवं सौभाग्य दिखाई देते हैं, वे सब अहिंसा के ही फल हैं (भक्त प्रतिज्ञा)। एक अन्य प्रसंग में भगवान महावीर उपदेश करते हैं-

सव्वे जीवा वि इच्छंति, जीविउं न मरिज्जिउं।

तम्हा पाणिवहं घोरं, निग्गंथा वज्जयंति णं।।

अर्थात्- संसार में सभी प्राणी जीना चाहते हैं, मरना नहीं चाहते, इसलिए प्राणिवध को घोर समझ कर निग्रन्ध उसका परित्याग करते हैं (दशवैकालिक)। मुझे लगता है कि महावीर समय शास्वत हैं और उन्होंने जो मार्ग बताया है, वह संभवतः आज भी परिवर्तन, वीरता और क्रांति का ही मार्ग है, वही मार्ग जिसका अनुसरण कर महात्मा गाँधी ने जन आन्दोलन खड़ा कर दिया।

शोध विद्वानों के मत से महावीर को कोई ऐसा दिव्य ज्ञान प्राप्त था, जिससे, वह अपने प्राण उर्जा को चेतना के किसी ऐसे बिन्दु पर केन्द्रित कर लेते थे, जिससे शरीर पर घटित होने वाली किसी भी घटना का उनकी चेतना पर प्रभाव नहीं पड़ता था। वह गुण उनका विलक्षण अस्पर्शयोग ही था।

भगवान महावीर का सबसे महत्वपूर्ण सिद्धान्त अनेकान्तवाद व स्यादवाद है। भगवान महावीर ने कहा है, कि सभी मत और सिद्धान्त पूर्ण सत्य या पूर्ण असत्य नहीं हैं। सापेक्ष दृष्टि से विचार करने पर सभी दृष्टिकोण सत्य ही प्रतीत होते हैं। इसलिए, अपने-अपने मत या सिद्धान्त पर अड़े रहने से संघर्ष बढ़ता है। आज जो वर्ग-संघर्ष, अशान्ति और शस्त्रों का अन्धानुकरण बढ़ रहा है, उसे रोकने में अनेकान्त की दृष्टि, सहअस्तित्व की भावना महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है।

महावीर ने कहा था, कि प्रत्येक इन्सान यदि अपने स्वरूप को पहचान ले, तो स्वयं भगवान बन जाता है। महावीर का भगवान सृष्टि संचालक नहीं है। महावीर का भगवान भगवत्ता को प्राप्त इन्सान है। महावीर ने स्वयं को पहचानने के तीन सूत्र दिए एकांत, मौन, और ध्यान। महावीर ने तप भी किया था-उपवास का तप। उपवास यानी, आत्मा में वास करना। भोजन छूटना उसका सहज परिणाम था। महावीर के लिए ध्यान और उपवास अलग अलग नहीं थे। ध्यान और उपवास दोनों का ही अर्थ है, आत्म केन्द्रित अवस्था।

महावीर की साधना हमारे जीवन की प्रयोगभूमि है। हम केवल महावीर के अनुयायी बनकर ना रह जाएं। स्वयं के भीतर ध्यान की ज्योति जलाकर महावीर को पुनर्जीवित करें। जो महावीर चले गये, वो लौटकर नहीं आ सकते। किंतु हमारे भीतर का महावीर जरूर जाग सकता है। महावीर ने कहा था-अप्पणा सच्चमे सेज्जां मेत्ति भूएसु कप्पए, स्वयं सत्य को खोजें एवं सबके साथ मैत्री करें। महावीर ने कहा था, जीओ और जीने दो। इस प्रकार महावीर के पुराने सिद्धान्तों की आज भी उतनी ही आवश्यकता है, जितनी उस समय थी। आवश्यकता सिर्फ उन्हें गहराई से समझकर अपनाने की है।

अहिंसा, संयम एवं तपोमय आदर्श जीवन के प्रतीक, भगवान महावीर को इस संतप्त विश्व में स्मरण कर, उनके जीवनादर्शों के चिन्तन एवं पालन की जितनी आवश्यकता आज उपस्थित हुई है, उतनी संभवतः पहले कभी नहीं रही होगी। इसलिए आज हम पुनः, हमारे सुंदर अतीत की इस परम विभूति की गौरव-गाथा गाकर, अपने राष्ट्रीय व्यक्तित्व को टटोलें और पुनः उनके मंगल मार्ग पर चलने का संकल्प करें। ■ ■ ■

राम राज्य लाने के लिए राम की जानना ही होगा ...

गोपाल लाल माली
प्रधानाचार्य



भारत भूमि पर राम नाम का यह सतत उच्चारण जितना सुखद है उतना ही स्वाभाविक भी क्योंकि राम में ही तो इस भूमि के प्राण बसते हैं और राम से ही इस भारत भूमि का आदि अखंड है और अंत असंभव है!! भारत के जन-जन, मन-मन, कण-कण, तन-तन, और यहाँ तक कि ब्रह्माण्ड के मूल तत्व क्षिति-जल-पावक-गगन-समीरामें व्याप्त प्रभु श्री राम ही तो इस भूखंड "भारत-भू" के प्रमुख आधार और आराध्य रहें हैं।

राम शब्द यदि हम भारतवासियों के लिए आराधना और श्रद्धा का परिचायक है तो रामराज्य शब्द अतिशय कौतुक, उत्सुकता और उत्कंठा के साथ साथ सर्वाधिक कामना वाला शब्द है। भारत में जब यहाँ के एक सौ तीस करोड़ लोग बात करते हैं तो औसतन प्रत्येक छठे वाक्य में एक न एक बार राम नाम का उच्चारण अवश्य होता है और किसी न किसी रूप में राम स्मरण कर लिए जाते हैं। राम नाम के उच्चारण में उल्लेखनीय तथ्य यह भी है कि इस नाम का उल्लेख भारतवासियों के सम्पूर्ण विश्व में प्रभावी ढंग से फैलते जाने के कारण अब वैश्विक स्तर पर राम शब्द सर्वाधिक समझा-बूझा और सुबोध-सुभाष शब्द बनता जा रहा है। आज जब राम नाम का जोर शोर सम्पूर्ण विश्व में हो रहा है तब यह भी आवश्यक और समयानुकूल है कि हम सर्वाधिक चर्चित शासन प्रणाली राम-राज्य की अवधारणा को भी भली-भाँति समझें और इस सर्वाधिक लोक कल्याणकारी राजकीय प्रणाली से अपनी युवा पीढ़ी को भी परिचित कराएँ।

राम राज्य में लोग अपने द्वार पर ताले नहीं लगाया करते थे। लोगों को धन इत्यादि चोरी डकैती का कोई भय नहीं होता था। उनका एक-दूसरे पर अटूट विश्वास होता था। राजा-प्रजा सत्य के मार्ग पर चला करते थे। धर्म का मार्ग प्रबल रूप से अनुसरण किया जाता था। परिवार के ज्येष्ठ की बात सर्वोपरि होती थी। वचन की रक्षा हेतु लोग अपने प्राण भी न्योछावर कर देते थे। सत्यता, नैतिकता, धार्मिकता

ऐसी अनेक अच्छी बातों का अनुसरण प्रबल रूप से होता था।

कलयुग में ऐसे रामराज्य की कल्पना करना भी एक कल्पना मात्र ही लगता है। हम जिस युग में रहते हैं वहाँ भाई-भाई पर विश्वास नहीं करता। हर आदमी ऊपर उठने की जिज्ञासा में दूसरे आदमी को नीचे झुकाना चाहता है। आजकल लोग ऊपर उठने के लिए साम, दाम, दंड, भेद कुछ भी कर बैठने को तैयार रहते हैं। सामान्य धारणा जो लोगों ने बनाई है उसके अनुसार सत्य और धर्म के मार्ग पर चल कर सफलता पाने की सोचने वाले किसी और ही युग के वासी कहलाते हैं। झूठ, अधर्म, अनैतिकता इनमें से यदि कुछ भी करना पड़े तो लोग एक पल भी नहीं सोचते। अपनी अंतरात्मा की आवाज को अनदेखा अनसुना कर के सिर्फ अपना स्वार्थ पूरा करना ही अपना उद्देश्य समझते हैं। ऐसे समाज में आप रामराज्य की परिकल्पना भी कैसे कर सकते हैं? रामराज्य स्थापित करने के लिए हमें सत्य धर्म और नैतिकता के मार्ग का प्रबल रूप से अनुसरण करना होगा हमें लोगों को दिखाने के लिए नहीं परंतु स्वयं के लिए राम को अपने भीतर जीकर दिखाना होगा।

दैहिक दैविक भौतिक तापा।

राम राज नहीं काहुहि ब्यापा।।

सब नर करहिं परस्पर प्रीती।

चलहिं स्वधर्म निरत श्रुति नीती।।

(उत्तरकाण्ड 20:1)

राम राज्य में किसी को दैहिक, दैविक व भौतिक ताप नहीं व्यापते थे। सब मनुष्य परस्पर प्रेम करते और सभी नीतियुक्त स्वधर्म का पालन किया करते थे।

वहाँ कोई शत्रु नहीं था। इसलिए जीतना शब्द केवल मन को जीतने के लिए प्रयोग में लाया जाता था। कोई अपराध नहीं करता था। इसलिए दण्ड किसी को नहीं दिया जाता था।

राम राज्य की भौतिक व आध्यात्मिक समृद्धि के पीछे कारण क्या था?

जैसे एक हरे भरे वृक्ष का मूल उसकी स्वस्थ जड़ें होती हैं। उसी प्रकार एक राज्य का कर्णधार उसका राजा होता है।

'यथा राजा तथा प्रजा' – जैसा राजा वैसी प्रजा। इसलिए प्लूटो ने भी एक आदर्श राज्य की कल्पना करते हुए अपने ग्रन्थ 'The Republic' में लिखा – राजा को आत्मज्ञानी होना चाहिए अन्यथा एक आत्मज्ञानी को राजा बना देना चाहिए।

ऐसा इसलिए क्योंकि एक आत्मज्ञानी ही निस्वार्थ भावना से समस्त मानवता के कल्याणार्थ परमार्थ कर सकता है। उसकी दूरदर्शिता, उसका उज्ज्वल चरित्र एवं त्रुटिरहित संचालन ही राज्य को पूर्णरूपेण विकसित व व्यवस्थित कर सकता है। त्रेता के मर्यादित रामराज्य में यही तथ्य पूर्णतः चरितार्थ था।

रामचरित मानस में वर्णित रामराज्य के विभिन्न अंग समग्रतः मानवीय सुख की कल्पना के आयोजन में विनियुक्त हैं। रामराज्य का अर्थ उनमें से किसी एक अंग से व्यक्त नहीं हो सकता। किसी एक को रामराज्य के केन्द्र में मानकर शेष को परिधि का स्थान देना भी अनुचित होगा, क्योंकि ऐसा करने से उनकी पारस्परिकता को सही सही नहीं समझा जा सकता। इस प्रकार रामराज्य में जिस स्थिति का चित्र अंकित हुआ है वह कुल मिलाकर एक सुखी और सम्पन्न समाज की स्थिति है। लेकिन सुख सम्पन्नता का अहसास तब तक निरर्थक है, जब तक वह समष्टि के स्तर से आगे आकर व्यक्तिशः प्रसन्नता की प्रेरक नहीं बन जाती। इस प्रकार रामराज्य में लोक मंगल की स्थिति के बीच व्यक्ति के केवल कल्याण का विधान नहीं किया गया है। इतना ही नहीं, तुलसीदासजी ने रामराज्य में अल्पवय में मृत्यु के अभाव और शरीर के नीरोग रहने के साथ ही पशु पक्षियों के उन्मुक्त विचरण और निर्भीक भाव से चहकने में व्यक्तिगत स्वतंत्रता की उत्साहपूर्ण और उमंगभरी अभिव्यक्त को भी वाणी दी गई है –

अभय चरहिं बन करहिं अनंदा।

सीतल सुरभि, पवन वट मंदा।

गुंजत अलि लै चलि-मकरंदा।''

इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि रामराज्य एक ऐसी मानवीय स्थिति का द्योतक है, जिसमें समष्टि और व्यष्टि दोनों सुखी हैं।

वर्तमान समय में भी यदि हम ऐसे ही अलौकिक राम राज्य की स्थापना करना चाहते हैं, तो हमें सर्वप्रथम राम राज्य के आधार – श्री राम व उनके दिव्य चरित्र को जानना होगा।

ऐसे ब्रह्मस्वरूप श्री राम को केवल आत्म के द्वारा ही जाना जा सकता है। एक तत्वेत्ता गुरु जब हमें आत्मज्ञान प्रदान करते हैं, तभी हमारे भीतर प्रभु का तत्वरूप ज्योति – स्वरूप प्रकट होता है और हम उनकी प्रत्यक्ष अनुभूति कर पाते हैं। प्रभु श्री राम को जानने के बाद ही हम उनके दिव्य चरित्र व उनकी लीलाओं में निहित आदर्श सूत्रों को भली भाँति समझ कर चरितार्थ कर पाते हैं।

पर्यावरण हितेपी रामराज्य

प्रकृति का सानिध्य, प्रगति का विरोधी नहीं है। प्रकृति और प्रगति के बीच संघर्ष की नहीं, सामन्जस्य की आवश्यकता है। महात्मा गाँधी ने कहा था कि प्रकृति के सहारे हम केवल अपनी आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकते हैं, विलासिता की नहीं। विलासिता की वृत्ति किसी भी राष्ट्र अथवा समाज को धीरे-धीरे ऊर्जाहीन कर उसे समाप्त प्राय कर देती है। प्रकृति का सानिध्य भारतीय संस्कृति की मूल विशेषता है। महर्षि वाल्मीकि एवं तुलसीदास जी ने इस रहस्य को भली-भाँति समझा है। जिस रामराज्य की परिकल्पना महात्मा गाँधी ने की थी उसकी वैचारिक आधारशिला बहुत पहले महर्षि वाल्मीकि एवं तुलसीदास जी द्वारा रखी जा चुकी थी।

जब हम अपने किसी मित्र या सम्बन्धी से मिलते हैं तो सभी का हालचाल पूछते हैं। किसी से मिलकर हम उसके बच्चों, परिवार आदि की ही कुशलक्षेम पूछते हैं। हम सबने कभी सोचा ही नहीं कि किसी का हालचाल पूछते समय उस क्षेत्र के वनों, नदियों, तालाबों या वन्यजीवों का समाचार जानने की चेष्टा करें। ऐसा इसलिए है कि अब हम वनों, नदियाँ, तालाबों या वन्यजीवों को परिवार का अंग मानते ही नहीं। पहले ऐसा नहीं था। उस समय लोग एक दूसरे का समाचार पूछते समय वनों, बागों, जलस्रोतों आदि की भी कुशलता जानना चाहते थे। इसका कारण यह था कि उस समय लोग प्रकृति के विभिन्न अवयवों को परिवार की सीमा के अन्तर्गत ही मानते थे। इस सम्बन्ध में एक उदाहरण चित्रकूट में राम भरत मिलन के समय मिलता है। श्री राम अपने दुखी भाई भरत से पूछते हैं कि उनके दुखी

होने का क्या कारण है? क्या उनके राज्य में वन क्षेत्र सुरक्षित है? अर्थात् वन क्षेत्रों के सुरक्षित न रहने पर पहले लोग दुखी एवं व्याकुल हो जाया करते थे। वाल्मीकि रामायण में वर्णित उदाहरण निम्न प्रकार है-

कच्चिन्नागवनं गुप्तं कच्चित् ते सन्ति धेनुकाः।

कच्चिन्न गणिकाश्वानां कुन्जराणां च तृप्यसि।।

(2/100/50)

जहाँ हाथी उत्पन्न होते हैं, वे जंगल तुम्हारे द्वारा सुरक्षित हैं न? तुम्हारे पास दूध देने वाली गाएँ तो अधिक संख्या में हैं न? (अथवा हाथियों को फेंसाने वाली हथिनियों की तो तुम्हारे पास कमी नहीं है?) तुम्हें हथिनियों, घोड़ों और हाथियों के संग्रह से कभी तृप्ति तो नहीं होती? अनेक स्थानों पर वाल्मीकि जी ने पर्यावरण संरक्षण के प्रति संवेदनशीलता को रेखांकित किया है। श्री भरत जी अपनी सेना एवं आयोध्यावासियों को छोड़कर मुनि के आश्रम में इसलिये अकेले जाते हैं कि आस-पास के पर्यावरण को कोई क्षति न पहुँचे-

ते वृक्षानुदकं भूमिमाश्रमेषूटजांस्तथा।

न हिंस्युरिति तेवाहमेक एवागतस्ततः।।

(2/91/09)

वे आश्रम के वृक्ष, जल, भूमि और पर्णशालाओं को हानि न पहुँचायें, इसलिये मैं यहाँ अकेला ही आया हूँ। पर्यावरण की संवेदनशीलता का यह एक उत्कृष्ट उदाहरण है।

रामराज्य पर्यावरण की दृष्टि से अत्यन्त सम्पन्न था। मजबूत जड़ों वाले फल तथा फूलों से लदे वृक्ष पूरे क्षेत्र में फैले हुए थे-

नित्यमूला नित्यफलास्तरवस्तत्र पुष्पिताः।

कामवर्षा च पर्जन्यः सुखस्पर्शं मरुतः।।

(6/128/13)

श्री राम के राज्य में वृक्षों की जड़ें सदा मजबूत रहती थीं। वे वृक्ष सदा फूलों और फलों से लदे रहते थे। मेघ प्रजा की इच्छा और आवश्यकता के अनुसार ही वर्षा करते थे। वायु मन्द गति से चलती थी, जिससे उसका स्पर्श सुखद जान पड़ता था।

तुलसीदास जी ने वर्णन किया है कि उस समय में पर्यावरण प्रदूषण की कोई समस्या नहीं थी। काफी बड़े भू-भाग पर वन क्षेत्र विद्यमान थे। वन क्षेत्रों में ही ऋषियों एवं मुनियों के आश्रम थे, जो उस समय ज्ञान-विज्ञान का केन्द्र थे। समाज में इन ऋषि-मुनियों का बड़ा सम्मान था। बड़े-बड़े

राजा महाराजा भी इन मनीषियों के सम्मान में नत मस्तक हो जाते थे। श्रीराम को वनवास मिलने के उपरान्त सर्वाधिक प्रसन्नता इसी बात की हुई कि वन क्षेत्र में ऋषियों का सत्संग का लाभ प्राप्त होगा-

मुनिगन मिलन विशेष वन, सबहिं भौंति हित मोर।

प्राचीन काल में ज्ञान विज्ञान एवं शिक्षा के केन्द्र आबादी से दूर होते थे। प्रकृति की गोद में स्थित इन केन्द्रों से ही हमारी सभ्यता का प्रचार एवं प्रसार हुआ। विभिन्न सामाजिक बुराइयों से ये केन्द्र सर्वथा दूर थे। यहाँ का वातावरण अत्यन्त स्वच्छ एवं निर्मल था। वन एवं वन्य जीवों के प्रति प्रेम यहाँ स्वतः उत्पन्न हो जाता था। ऋषियों एवं मुनियों के प्रत्येक कृत्य से सृष्टि के प्रति प्रेम का सन्देश गूँजता था। मानसिक शान्ति एवं आत्मिक प्रसन्नता यहाँ भरपूर मात्रा में विद्यमान थी तथा विद्याध्ययन करने वाले बच्चों के संस्कार का निर्माण इसी परिवेश में होता था। श्रीराम को आने वाले समय में रामराज्य की स्थापना करनी थी, जिसमें सभी सुखी हो सकें इसलिये स्वाभाविक ही था कि उन्होंने लम्बे समय तक ऋषि-मुनियों के सानिध्य में रहने का निर्णय लिया।

तुलसीदास जी ने रामचरितमानस में अनेक स्थानों पर वन क्षेत्रों का सजीव वर्णन किया है। वन क्षेत्र घनी आबादी से दूर स्थित होते थे तथा इन क्षेत्रों में भोली-भाली आदिवासी जनता रहती थी। श्री राम ने इन भोले-भाले लोगों से प्रगाढ़ मित्रता स्थापित की और जीवनपर्यन्त उसका निर्वहन किया। निषादराज केंवट, वानरराज सुग्रीव एवं गिद्धराज जटायु इसका स्पष्ट उदाहरण हैं। वनवासी वानरों से राम की मित्रता जगत प्रसिद्ध है। इन्हीं बन्दर-भालुओं की सहायता से उन्होंने लंका पर विजय प्राप्त की। उपेक्षित गिद्ध जटायु को श्रीराम ने अत्यधिक सम्मान दिया। श्रीराम के सानिध्य से अंगद, हनुमान, जामवन्त, नल, नील, सुग्रीव, द्विविद, आदि भालू, कपि तथा जटायु जैसे गिद्ध सदा के लिये अमर हो गये। पूरे रामचरित मानव में हम पाते हैं कि विभिन्न प्राकृतिक अवयवों को उपभोग मात्र की वस्तु नहीं माना गया है। बल्कि सभी जीवों एवं वनस्पतियों से प्रेम का सम्बन्ध स्थापित किया गया है। प्रकृति के अवयवों का उपभोग निषिद्ध नहीं है। उनके प्रति कृतज्ञ होकर हम आवश्यकतानुसार उस सीमा तक उपयोग कर सकते हैं जब तक किसी अवयव के अस्तित्व पर संकट न आए। कोई भी प्रजाति किसी भी दशा में लुप्तप्राय नहीं होनी चाहिये। रामराज्य में प्रकृति के उपहार स्वतः प्राप्त थे। ■■■



An ISO 9001:2008 Certified Institute

We Educate The World

ANUSHKA ACADEMY

Join Today for Sure Success in

PO/Clerk
BANK IAS
SSC RAS

**Quality
Education
At Nominal
Fees**

NDA
CDS

RS-CIT
Computer
Course

ALL COMPETITIVE EXAM

Why ANUSHKA ACADEMY ?

- Teaching By Subject Experts.
- Difficulty Classes For Weak Students.
- We Create Competitive Skill in a Student.
- Well-Developed, To-The-Point Study Material.
- Step By Step Approach that Boost Marks of Student.
- Concept Building & Quicker Approach on Each Topic.
- Offline & Online Mock Test on IBPS & SSC Pattern.

अफलता की बड़े
दिववाता एक मात्र
संस्थान
अनुष्का अकेडमी

**Free
Interview
Preparation**

LCD Projector

Wi-Fi Zone

24x7 Power Back Up

CCTV Camera

Library Facility

Registration Open

Visit Us- www.anushkaacademy.com | www.gkindiatoday.com

● **Udaipur Branches** ●

SUBHASH NAGAR
Mo.: 8233223322

FATEHPURA
Mo.: 7727867730

**Kankroli
Branch**

Mo.: 7229922209

**Ajmer
Branch**

Mo.: 7340019191

नये संवत् का संकल्प महान,
शत-प्रतिशत हो मतदान

चित्तौड़गढ़ अरबन को-ऑपरेटिव बैंक लि.

Physical to Digital Bank



मोबाइल
एप



आरटीजीएस
एनईएफटी



मिस्ड कॉल
अलर्ट



ई-कॉमर्स



एसएमएस
अलर्ट



सीबीएस सुविधा



सरलतम ऋण,
न्यूनतम ब्याज



एफ डी पर
अधिकतम ब्याज



तुरन्त
डेबिट कार्ड



लॉकर
सुविधा



व्यक्तिगत नामांकित
चेकबुक



वीमित
जमाएं

स्थापना



1973

नवसंवत्सर मंगलमय हो

महावीर विद्या मन्दिर संस्थान

फोन : 0294-2464048 मो : 094147 57519

- उच्च माध्यमिक विद्यालय, प्रभात नगर, हिरणमगरी से.-5, उदयपुर
- माध्यमिक विद्यालय, गणेश घाटी मार्ग, उदयपुर
- माध्यमिक विद्यालय, हिरणमगरी से.-13, उदयपुर
- महावीर राष्ट्रीय महाविद्यालय, फतहनगर, उदयपुर
- महावीर विद्या मन्दिर, (**UPS ENGLISH Medium**) प्रभातनगर, हिरणमगरी से.-5, उदयपुर

मान्यता प्राप्त संस्थान

- राष्ट्रीय मुक्त विद्यालय (सीधे 10वीं, 12वीं करने हेतु)
- वर्धमान महावीर खुला विश्वविद्यालय (सीधे उच्च शिक्षा हेतु)



MSCS/CR/352/2010

ISO 9001: 2008 SOCIETY



हृदय

आपकी बचत,
हमारा विश्वास

क्रेडिट को- ऑपरेटिव सोसायटी लि.

www.hriday.co

**हृदय परिवार
की ओर से
महावीर जयन्ति की
हार्दिक शुभकामनाएँ**



**कस्टमर केयर नम्बर
9001055155**

11-बी, विनायक बी कॉम्प्लेक्स, दुर्गा नर्सरी रोड़, उदयपुर

शाखा : उदयपुर :

हिरणमगरी से. 4, नया सर्राफा बाजार, सविना, कुण, मावली, सलुम्बर, फतहनगर, भीण्डर, ऋषभदेव, कानोड़,



Manish Jain
77377-02516

Siddhi Vinayak ENTERPRISES

**All Kind of Packed Drinking Water Supplies
1 Ltr. / 2 Ltr. / 500 ML / 200 ML**

25, Jagdish Marg, Udaipur

नव संवत्सर की मंगल कामनाएं

नीरज भट्ट

9414343555

निकुंज भट्ट

9414163030

शिव बर्तन एण्ड केटरर्स



उत्तरी आयड, उदयपुर (राज.)

दीपक कोठारी

94134-67697

राजेन्द्र सिंह कोठारी

94141-66405

नव संवत्सर की मंगल कामनाएं

कामिनी

इन्सुलेशन सेन्टर

प्रमुख विक्रेता

- ◆ सुपर एनामल कॉपर वायर्स
- ◆ डी.सी.सी. वायर्स
- ◆ सुपर इनामल इल्यु वायर्स
- ◆ इंपायर क्लॉथ
- ◆ इन्सुलेंटिंग वारनिसेज
- ◆ कोटन टेप
- ◆ मेलीनेक्स पेपर
- ◆ ट्रीपलेक्स पेपर
- ◆ लेदर ऑयल पेपर
- ◆ फाईबर ग्लास टेप
- ◆ फाईबर ग्लास क्लॉथ
- ◆ फाईबर ग्लास रिलविंग
- ◆ स्टार्टर पार्ट्स
- ◆ सब मर्सिबल पम्प्स
- ◆ सब मर्सिबल केबल्स
- ◆ ऑटो केबल्स
- ◆ पी.वी.सी. वायर्स
- ◆ मेन स्वीच
- ◆ इलेक्ट्रीक मोटर्स
- ◆ फर्श पॉलिश मशीन
- ◆ वेलिडिंग मशीन
- ◆ बेयरिंग्स
- ◆ केपिसिटर्स
- ◆ टरमिनल प्लेट्स

70, सूरजपोल बाहर, कॉलेज रोड, होटल मयूर के सामने,
उदयपुर (राज), फोन : 0294-2418405

kamini.insulation@gmail.com

नव संवत्सर की मंगल कामनाएं

वीरिन्द्र कोठारी

98280 39234

नवीन दवे

98282 82382

हर्ष एन्टरप्राइजेज

सभी प्रकार की स्टेशनरी एवं
व्हाइट-डिस्पले बोर्ड के होलसेल विक्रेता

सुपर स्टॉकिस्ट : बेकरी आइटम, बिस्किट एवं रसना

G-6, अरमान कॉम्प्लेक्स, मेवाड़ मोटर्स की गली, उदयपुर (राज.)
फोन : 0294-2421033

जगदीश चौधरी

मो. : 9468579930

नव संवत्सर मंगलमय हो

फैशन जीन

A Complete
Readymade
Shop...



रेडिमेड कपड़ों की विशाल श्रृंखला

वैवाहिक स्पेशल, शेरवानी, सूट, साफा

(किराये पर भी उपलब्ध)

440, मेन रोड, सविना, उदयपुर

“कश्मीर भारतीय गणतंत्र का अविभाज्य घटक था, है और रहेगा”

लोकेश जोशी

स मुत्कर्ष समिति द्वारा मासिक विचार गोष्ठी के क्रम में “कश्मीर समस्या : समाधान की राह पर”

विषयक 60 वीं समुत्कर्ष विचार गोष्ठी का आयोजन किया गया। गोष्ठी में वक्ताओं ने अपने विचार रखते हुए स्पष्ट किया कि प्राचीन काल से ही कश्मीर भारतीय गणतंत्र का अविभाज्य घटक था, है और रहेगा। मध्य एशियाई बर्बर जातियों के विध्वंसक आक्रमण काल, विभेदकारी अंग्रेजी दासता और पश्चात स्वतन्त्र भारत के अदूरदर्शी राजनैतिक नेतृत्व के कारण भयावह हुए कश्मीर के हालात को सामान्य करने के लिए वहां के जन सामान्य में भारतीय होने के गौरव का जागरण कर उन्हें पृथकता का एहसास करने वाली धारा 370 तथा उसके अंतर्गत आर्टिकल 35 (A) को हटाकर उन्हें भारत के अन्य राज्यों के समकक्ष ला खड़ा करना और यहाँ के नागरिकों को समान अधिकार प्रदान करना ही इस समस्या का स्थायी समाधान है।

वक्ताओं ने कहा कि 1947 में पाकिस्तानी अनियमित सैनिकों (जिन्हें कबायली गया है) द्वारा कश्मीर पर आक्रमण किये जाने के बाद तत्कालीन प्रधानमंत्री जवाहरलाल नेहरू इस मुद्दे को स्वयं संयुक्त राष्ट्र में ले गये थे। संयुक्त राष्ट्र सुरक्षा परिषद ने इस मामले पर विचार करते हुए कुछ प्रस्ताव पारित किये। इनमें सबसे महत्वपूर्ण था- कश्मीर के जिन हिस्सों को पाकिस्तान ने अपने कब्जे में लिया है, वहाँ से उसे अपने सैनिकों को हटाना होगा और इसके बाद कश्मीरी लोगों के विचारों को जानने के लिए भारत जनमत संग्रह करायेंगा। बाद की स्थिति में न तो पाकिस्तान ने अपना कब्जा छोड़ा और ना ही भारत ने जनमत संग्रह की मांग मानी। वस यही से कश्मीर समस्या का बीजारोपण हो गया था।

शिक्षाविद विद्या सागर ने अपनी बात रखते हुए कहा कि बात कश्मीर की है तो भारतीय और पाक अधिकृत दोनों ही तरफ के कश्मीर के लोग चाहें वे मुसलमान हो या गैर-मुस्लिम, जलालत और दुखभरी जिंदगी जी रहे हैं। मजे कर रहे हैं तो अलगाववादी, आतंकवादी और उनके आका। उनके बच्चे देश-विदेश में घूमते हैं और सभी तरह के ऐशोआराम में गुजर-बसर करते हैं। भारतीय कश्मीर के हालात तो पाक अधिकृत कश्मीर से कई गुना ज्यादा अच्छे हैं। पाकिस्तान ने दोनों ही तरफ के कश्मीर को बर्बाद करके रख दिया है।

संदीप आमेटा ने संचालन करते हुए कहा कि कश्मीर का वर्तमान तथा भविष्य केवल भारत के साथ ही सुरक्षित है। ऐसे में

कश्मीर, कश्मीरियों को स्वयं पाक की चालों को नाकाम करने के लिये भारत सरकार का साथ देना चाहिये कश्मीरी जनता के साथ साथ भारत सरकार तथा वहां की राज्य सरकार को तुष्टिकरण के स्थान पर ऐसे कदम उठाने चाहिए जिनसे कुछ गिने चुने अलगाववादी तथा आतंकवादी अपने पाकिस्तानी आकाओं से अलग थलग पड़कर वहां की जनता को डराने या गुमराह करने की कोशिश न करें। साहित्यकार तरुण कुमार दाधीच ने कहा कि संविधान की धारा 370 कश्मीर को एक विशेष राज्य का दर्जा देती है। संविधान की ये धारा राज्य को एक अलहदा संविधान, अलग झंडा और कई मामलों में स्वतंत्र रहने का अधिकार देता है। इसी की आड़ में पृथकता वादी ताकतें अस्थिरता फैलाकर कश्मीर को भारत से अलग करने के षड्यंत्र करती रहती हैं। फिर भी उनको ये समझ लेना चाहिये की भारत की देशभक्त जनता और अदम्य साहस वाली सैन्य शक्ति के आगे उन्हें सदैव मुंह की खानी पड़ी है।

कश्मीर की स्थितियों का वर्णन करते हुए श्याम मठपाल तथा सरोज जैन ने भी अपने विचार व्यक्त करते हुए कहा कि नेहरूजी के यूनानों में चले जाने के कारण युद्धविराम तो हो गया परन्तु भारतीय सेना के हाथ बंध गए जिससे पाकिस्तान द्वारा कब्जा किए गए शेष क्षेत्र को भारतीय सेना प्राप्त करने में फिर कभी सफल न हो सकी। आज कश्मीर में आधे क्षेत्र में नियंत्रण रेखा है तो कुछ क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय सीमा। अंतरराष्ट्रीय सीमा से पाक द्वारा लगातार फायरिंग और घुसपैठ होती रहती है। भारत को एक ओर इन पृथककारी ताकतों के विरुद्ध कठोर कार्यवाही करते रहना चाहिये तो दूसरी ओर अपनी शर्तों पर समाधान वार्ता भी करनी चाहिये।

प्रधानाचार्य अनिल गुप्ता ने कहा कि केंद्र सरकार कश्मीर के नागरिकों को पर्याप्त सुरक्षा देकर यह सुनिश्चित करे कि अलगाववादी या आतंकी एक आम कश्मीरी या नौजवान को अपने प्रोपगैंडा या धमकियों से ना तो बहका सके और ना ही उन्हें बाध्य कर सके। इसके लिए कड़े कदमों के रूप में कश्मीर में सोशल मीडिया तथा पाक टीवी पर पूरी तरह रोक लगानी चाहिये। इसके अलावा बोलने के आजादी के नाम पर देश विरोधी गतिविधियाँ चलाने वालों के विरुद्ध ऐसी कानूनी कार्यवाही करनी चाहिए, जो इस प्रकार के अन्य तत्वों के लिये उदाहरण बन सके। ■ ■ ■



बजट में आयकर छूट की सीमा 2.5 लाख रुपये से दोगुना बढ़ाकर पाँच लाख कर दी गई है। साथ ही मानक कटौती को बढ़ाकर 50 हजार रुपये और जमा पर मिलने वाले 40 हजार रुपये तक के ब्याज पर रिटर्न को करमुक्त किया गया है। इससे आम निवेशकों के लिए लघु बचत योजनाओं, पीपीएफ, एनपीएस, जीवन बीमा, म्यूचुअल फंड में ज्यादा निवेश के विकल्प खुले हैं। ऐसे में आप धारा 80सी के तहत डेढ़ लाख रुपये तक निवेश के साथ मेडिकल इंश्योरेंस और मानक कटौती के जरिये भी अच्छी खासी बचत की जा सकती है। ऐसे में जिनकी सालाना आय 7.75 लाख रुपये तक है, उन्हें पूरी आय पर कर छूट मिल सकती है।

इस वित्तीय वर्ष से करें नया निवेश

बजट में आयकर छूट संबंधी सभी घोषणाएं इस वित्तीय वर्ष 2019-20 से लागू होंगी। ऐसे में अगर आप नई छूट के हिसाब से कोई नया निवेश करना चाहते हैं तो एक अप्रैल के बाद ही करें। सबसे पहले तय कर लें कि आपकी आवश्यकता क्या है। उदाहरण के लिए अगर आपके पास सेवानिवृत्ति से जुड़ी कोई योजना नहीं है तो नेशनल पेंशन स्कीम (एनपीएस) सबसे बेहतर विकल्प हो सकता है। अगर आप सेवानिवृत्ति का प्लान ले चुके हैं और पाँच से दस साल की अवधि में आपको कार, बच्चे की पढ़ाई या मकान आदि के लिए रकम चाहिए तो एफडी, एनएससी, किसान विकास पत्र आदि में धन निवेश कर सकते हैं। वही जोखिम के साथ बेहतर रिटर्न लेने के इच्छुक हैं तो टैक्स छूट देने वाली इक्विटी लिंक्ड सेविंग स्कीम को अपना सकते हैं।

वित्तीय वर्ष 2019-20 में आय से कर बचाने के ज्यादा मौक़े

राकेश शर्मा

एनपीएस : भविष्य की सुरक्षा का साधन

एनपीएस भविष्य की सुरक्षा का साधन है और इसमें न्यूनतम 15 वर्ष के लिए निवेश कर सकते हैं। इसमें सेवानिवृत्ति या 60 वर्ष की उम्र के बाद पेंशन मिलती है। यह योजना आंशिक निकासी की सुविधा भी देती है। एनपीएस में सरकार ने अपना अंशदान 10 से 14 फीसदी कर दिया है और इसमें 60 फीसदी रकम निकासी को भी कर मुक्त बना दिया गया है। एनपीएस में निवेश का सबसे बड़ा फायदा है कि आप धारा 80 सीसीडी (1बी) के तहत 50 हजार रुपये निवेश कर टैक्स छूट पा सकते हैं और इसे धारा 80सी के डेढ़ लाख रुपये के निवेश में नहीं जोड़ा जाएगा। इस तरह दो लाख रुपये निवेश पर कर छूट का दावा कर सकते हैं।

एफडी भी आकर्षक निवेश :

आयकर में नए बदलावों के बाद सावधि जमा (एफडी) भी निवेश का आकर्षक विकल्प बन गई है। एफडी में निवेश में दो बड़ी हिचकिचाहट रहती थी। पहले कि इसमें ब्याज काफी कम रहता है और दूसरा यह कि इसमें सालाना दस

हजार रुपये से ज्यादा ब्याज पर टैक्स लग जाता है। लेकिन ब्याज दर बढ़ने के साथ बैंक नौ फीसदी तक ब्याज एफडी पर दे रहे हैं। साथ ही एक अप्रैल से एफडी पर सालाना 40 हजार रुपये तक का रिटर्न करमुक्त हो गया है। लिहाजा पाँच साल की एफडी कराकर आप टैक्स बचत के साथ लघु अवधि में अच्छा रिटर्न पा सकते हैं।

लघु बचत की अन्य योजनाएँ भी

एफडी के अलावा लघु बचत की जमा योजनाएँ भी गांवों और छोटे कस्बों में ज्यादा लोकप्रिय हैं, जिनमें महज 500 रुपये से शुरुआत हो सकती है। इसमें डाकघर बचत योजना, राष्ट्रीय बचत पत्र, किसान विकास पत्र शामिल हैं। इसके अलावा वरिष्ठ नागरिक बचत योजना सेवानिवृत्त लोगों के लिए बेहतर विकल्प है, जो अन्य जमा योजनाओं से एक फीसदी तक ज्यादा रिटर्न देती है। सरकार ने इसमें ब्याज भी पिछली कुछ तिमाहियों से बढ़ाया है।

इक्विटी लिंकड सेविंग स्कीम

अगर आप कम अवधि में ही निवेश करना चाहते हैं और

जोखिम के बावजूद बढ़िया रिटर्न के लिए तैयार हैं तो इक्विटी लिंकड सेविंग स्कीम (ईएलएसएस) बेहतरीन है। यह टैक्स छूट के साथ आपको अच्छे रिटर्न की इक्विटी में निवेश की योजना है। इसमें महज 500 रुपये की एसआईपी के जरिये शुरुआत कर सकते हैं। टैक्स छूट के साथ निवेश की यह सबसे लचीली योजना है। आप चाहें तो तीन साल के बाद पैसा निकाल लें या फिर इसे जारी रहने दें। साथ ही सालाना एक लाख तक का रिटर्न भी टैक्स के दायरे से बाहर है। ऐसे में आम निवेशकों के लिए कोई खतरा नहीं है।

वरिष्ठ नागरिकों को ज्यादा लाभ

वरिष्ठ नागरिकों को आयकर में नए बदलावों के बाद ज्यादा लाभ मिलेगा, क्योंकि धारा 80 टीटीबी के तहत डाकघर या अन्य जमा बचत योजनाओं पर सालाना 50 हजार रुपये तक ब्याज पर टैक्स छूट पा सकते हैं। उन्हें धारा 80 डी के तहत मेडिकल इंश्योरेंस पर भी 50 हजार रुपये तक टैक्स छूट मिलती है। ■■■

प्रतापनगर, उदयपुर

सहयोग निवेदन

प्रकाशन सहयोग : तीन वर्ष ₹1000

छः वर्ष ₹ 2000

दस वर्ष ₹ 3000

- ◆ चेक/डी.डी 'समुत्कर्ष' के नाम से उदयपुर में देय हो, जिसे 'समुत्कर्ष' डी-7 डिपॉजिट मगरी, सेक्टर 14, उदयपुर (राज.) के पते पर भेजा जाना चाहिए। पाठक अपना सदस्यता सहयोग ICICI Bank शाखा-मधुबन, उदयपुर के बचत खाता संख्या 004501022935 ifsc कोड : ICIC0000045 में जमा करवा कर पावती की छाया प्रति / सूचना मोबाइल नंबर 94130 21167 पर हमें प्रेषित करें।
- ◆ अब आप समुत्कर्ष की सदस्यता www.samutkarsh.co.in वेब साइट पर जाकर Online भी ले सकते हैं।
- ◆ कृपया अपना नाम एवं पता स्पष्ट अक्षरों में पिन-कोड, फोन नं. और ई-मेल आई.डी. के साथ भेजें।
- ◆ समुत्कर्ष किसी भी डाक की विलंब, परिवहन क्षति या सदस्यता फॉर्म की किसी गलती के लिए जिम्मेदार नहीं होगी।
- ◆ अधिक जानकारी अथवा सहायता के लिए सम्पर्क करें :

यह फॉर्म भरकर चैक/डी.डी. के साथ भिजवाएं

हैं में चाहता हूँ : तीन वर्ष ₹1000 छः वर्ष ₹ 2000 दस वर्ष ₹ 3000 प्रकाशन सहयोग रुपये के लिए 'समुत्कर्ष' के नाम से चेक/डी.डी नंबरदिनांक..... बैंक..... संलग्न है।

नाम/पता.....

शहर : राज्य :..... पिन :..... देश

ई-मेल :..... टेलीफोन :.....



मुद्रा और स्वास्थ्य

श्रीवर्जन

लेखक राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के वरिष्ठ प्रचारक हैं।
साथ ही योग, प्राणायाम, एक्वूप्रेसर एवं मुद्रा विज्ञान
के सिद्धहस्त एवं अभिनव शोधकर्ता भी हैं।

भा रत के प्राचीन ऋषि मनीषियों ने लम्बी साधना एवं गहन अध्ययन के द्वारा शरीर को स्वस्थ एवं दीर्घायु रखने के लिये विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों को विकसित किया। उनमें से “मुद्रा विज्ञान” एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है जिसमें हाथों की अंगुलियों व अँगूठे के उपयोग के द्वारा ही चिकित्सा का लाभ प्राप्त किया जा सकता है। चिकित्सा पद्धति में हठ योग के आसन, प्राणायाम एवं बंध की कुछ जानकारी अधिकांश लोगों को है परन्तु मुद्राओं की जानकारी एवं उनके अद्भुत प्रभाव से अधिकांश जन अपरिचित हैं। आइए, कुछ मुद्राएँ और उनके प्रभाव से परिचित होते हैं -

प्राणायाम/नासिका मुद्रा



प्राणायाम/नासिका मुद्रा

विधि :- यह मुद्रा दाहिने हाथ से करनी है। दाहिने हाथ के अँगूठे के पास वाली दोनों अंगुलियों क्रमशः तर्जनी व मध्यमा को मोड़कर अँगूठे के मूल में लगाकर अँगूठे से हल्का दबाएँ। शेष दोनों अंगुलियों अनामिका व कनिष्ठा को सीधा ही रखना है।

सावधानी :- प्राणायाम - नाड़ी शोधन (अनुलोम-विलोम) सूर्य भेदी, चन्द्र भेदी प्राणायाम करते समय इसका उपयोग होता है।

इसका उपयोग करते समय यह ध्यान रखना आवश्यक है कि बायाँ स्वर (चन्द्र स्वर) ठंडा एवं दाहिना स्वर (सूर्य स्वर) गर्म होता है। अतः अँगूठे को दाहिनी ओर ही उपयोग करना है क्योंकि अँगूठा अग्नि तत्व को दर्शाता है जो गर्म ही है।

लाभ :- इससे वायु मुद्रा एवं शून्य मुद्रा का उपयोग एक साथ होने से शरीर में वायु के कारण होने वाला दर्द समाप्त होता है एवं शून्य मुद्रा के कारण ध्वनि प्रदूषण का प्रभाव कम होने से मन भी शान्त होता है।

कब्ज नाशक मुद्राएँ

शुचि मुद्रा

विधि :- सबसे पहले दोनों हाथों की मुट्टियाँ अंगूठा अंदर रखते हुए बंद करके अपने सीने पर रखें, अब बायाँ हाथ सीने पर ही रखकर श्वास भरें, दाहिने हाथ को सामने की ओर सीधा करें और तर्जनी अंगुली को ऊपर की ओर सीधा रखें। इसके बाद दाहिने हाथ की मुट्टी सीने पर रखें, बायाँ हाथ को सीधा करते हुए तर्जनी अंगुली को ऊपर की ओर रखें। इस क्रिया को 6 से 12 बार करें।

अवधि :- यदि पुराने कब्ज की शिकायत है तो उपरोक्त क्रिया को दिन में चार बार करें। यदि कम है तो दिन में दो बार करना ही पर्याप्त है।

लाभ :- यह मुद्रा नाम के अनुसार ही गुण रखती है। शुचि का अर्थ होता है सफाई। यह बड़ी आंत की सफाई में बहुत उपयोगी है। इसके साथ मुष्टि मुद्रा भी करना अच्छा रहेगा। ■ ■ ■

कब्ज नाशक मुद्रा



(शेष अगले अंक में...)

(साभार : भारतीय संस्कृति अभ्युत्थान न्यास)

यदि माँ, प्यार और देखभाल करने का नाम है तो मेरी माँ मेरे पिताजी है...

✍ मनन शर्मा

स क शहर के अन्तर्राष्ट्रीय प्रसिद्धि के विद्यालय के बगीचे में 'वह' तेज धूप और गर्मी की परवाह किये बिना, बड़ी लगन से पेड़ पौधों की काट छाँट में लगा था कि, तभी विद्यालय के चपरासी की आवाज सुनाई दी, 'गंगादास! तुझे प्रधानाचार्या जी तुरंत बुला रही हैं।' गंगादास को आखिरी पाँच शब्दों में काफी तेजी महसूस हुई और उसे लगा कि कोई महत्वपूर्ण बात हुई है, जिसकी वजह से प्रधानाचार्या जी ने उसे तुरंत ही बुलाया है। वह शीघ्रता से उठा, अपने हाथों को धोकर साफ किया और चल दिया द्रुत गति से प्रधानाचार्य के कार्यालय की ओर।

उसे प्रधानाचार्य महोदया के कार्यालय की दूरी मीलों की लग रही थी जो खत्म होने का नाम नहीं ले रही थी। उसकी हृदयगति बढ़ गई थी। वह सोच रहा था कि उससे क्या गलत हो गया जो आज उसको प्रधानाचार्य महोदया ने तुरंत ही अपने कार्यालय में आने को कहा।

वह एक ईमानदार कर्मचारी था और अपने कार्य को पूरी निष्ठा से पूर्ण करता था। पता नहीं क्या गलती हो गयी वह इसी चिंता के साथ प्रधानाचार्य के कार्यालय पहुँचा.....

"मैडम क्या मैं अंदर आ जाऊँ, आपने मुझे बुलाया था।"

"हाँ आओ और यह देखो" प्रधानाचार्य महोदया की आवाज में कड़की थी और उनकी उंगली एक पेपर पर इशारा कर रही थी।

"पढ़ो इसे" प्रधानाचार्या ने आदेश दिया।

"मै, मै, मैडम! मैं तो इंग्लिश पढ़ना नहीं जानता मैडम!" गंगादास ने घबरा कर उत्तर दिया।

"मैं आपसे क्षमा चाहता हूँ मैडम, यदि कोई गलती हो गयी हो तो। मैं आपका और विद्यालय का पहले से ही बहुत ऋणी हूँ क्योंकि आपने मेरी बिटिया को इस विद्यालय में निःशुल्क पढ़ने की इजाजत दी। मुझे कृपया एक और मौका दें, मेरी कोई गलती हुई है तो सुधारने का। मैं आप का सदैव ऋणी रहूँगा।" गंगादास बिना रुके घबरा कर बोलता चला जा रहा था।

उसे प्रधानाचार्या ने टोका, "तुम बिना वजह अनुमान लगा



रहे हो। थोड़ा इंतजार करो। मैं तुम्हारी बिटिया की कक्षा-अध्यापिका को बुलाती हूँ।"

वे पल जब तक उसकी बिटिया की कक्षा-अध्यापिका प्रधानाचार्या के कार्यालय में पहुँची बहुत ही लंबे हो गए थे गंगादास के लिए। सोच रहा था कि क्या उसकी बिटिया से कोई गलती हो गयी, कहीं मैडम उसे विद्यालय से निकाल तो नहीं रही। उसकी चिंता और बढ़ गयी थी।

कक्षा-अध्यापिका के पहुँचते ही प्रधानाचार्य महोदया ने कहा "हमने तुम्हारी बिटिया की प्रतिभा को देखकर और परख कर ही उसे अपने विद्यालय में पढ़ने की अनुमति दी थी। अब ये मैडम इस पेपर जो लिखा है, उसे पढ़कर और हिंदी में तुम्हें सुनाएंगी गौर से सुनो।"

कक्षा-अध्यापिका ने पेपर को पढ़ना शुरू करने से पहले बताया, "आज मातृ दिवस था और आज मैंने कक्षा में सभी बच्चों को अपनी अपनी माँ के बारे में एक लेख लिखने को कहा, तुम्हारी बिटिया ने जो लिखा उसे सुनो।" उसके बाद कक्षा-अध्यापिका ने पेपर पढ़ना शुरू किया।

"मैं एक गाँव में रहती थी, एक ऐसा गाँव जहाँ शिक्षा और चिकित्सा की सुविधाओं का आज भी अभाव है। चिकित्सक के अभाव में कितनी ही माँयें दम तोड़ देती हैं बच्चों के जन्म के समय। मेरी माँ भी उनमें से एक थी। उसने मुझे छुआ भी नहीं कि चल बसी। मेरे पिता ही मेरे परिवार के वे पहले व्यक्ति थे, जिन्होंने मुझे गोद में लिया। पर सच कहूँ तो मेरे परिवार के वो अकेले व्यक्ति थे

जिन्होंने मुझे गोद में उठाया था। बाकी की नजर में मैं अपनी माँ को खा गई थी। मेरे पिताजी ने मुझे माँ का प्यार दिया। मेरे दादा दादी चाहते थे कि मेरे पिताजी दुबारा विवाह करके एक पोते को इस दुनिया में लाएँ ताकि उनका वंश आगे चल सके। परंतु मेरे पिताजी ने उनकी एक न सुनी और दुबारा विवाह करने से मना कर दिया। इस वजह से मेरे दादा दादीजी ने उनको अपने से अलग कर दिया और पिताजी सब कुछ, जमीन, खेती बाड़ी, घर सुविधा आदि छोड़ कर मुझे साथ लेकर शहर चले आये और इसी विद्यालय में माली का कार्य करने लगे। मुझे बहुत ही लाड़ प्यार से बड़ा करने लगे। मेरी जरूरतों पर माँ की तरह हर पल उनका ध्यान रहता है।”

“आज मुझे समझ आता है कि वे क्यों हर उस चीज को जो मुझे पसंद थी, ये कह कर खाने से मना कर देते थे कि वह उन्हें पसंद नहीं है क्योंकि वह आखिरी टुकड़ा होती थी। आज मुझे बड़ा होने पर उनके इस त्याग के महत्व पता चला।”

“मेरे पिता ने अपनी क्षमताओं में मेरी हर प्रकार की सुख सुविधाओं का ध्यान रखा और मेरे विद्यालय ने उनको यह सबसे बड़ा पुरस्कार दिया जो मुझे यहाँ निःशुल्क पढ़ने की अनुमति मिली। उस दिन मेरे पिता की खुशी का कोई ठिकाना न था।”

“यदि माँ, प्यार और देखभाल करने का नाम है तो मेरी माँ मेरे पिताजी है।”

“यदि दयाभाव, माँ को परिभाषित करता है तो मेरे पिताजी उस परिभाषा के हिसाब से पूरी तरह मेरी माँ हैं।”

“यदि त्याग, माँ को परिभाषित करता है तो मेरे पिताजी इस वर्ग में भी सर्वोच्च स्थान पर हैं।”

“यदि संक्षेप में कहूँ कि प्यार, देखभाल, दयाभाव और त्याग माँ की पहचान है तो मेरे पिताजी उस पहचान पर खरे उतरते हैं। और मेरे पिताजी **विश्व की सबसे अच्छी माँ** हैं।”

आज मातृ दिवस पर मैं अपने पिताजी को शुभकामना दूँगी और कहूँगी कि आप संसार के सबसे अच्छे पालक हैं। बहुत गर्व से कहूँगी कि ये जो हमारे विद्यालय के परिश्रमी माली हैं मेरे पिता हैं।”

“मैं जानती हूँ कि मैं आज की लेखन परीक्षा में असफल हो जाऊँगी क्योंकि मुझे माँ पर लेख लिखना था पर मैंने

पिता पर लिखा,पर यह बहुत ही छोटी सी कीमत होगी जो उस सब की जो मेरे पिता ने मेरे लिए किया। धन्यवाद।” आखरी शब्द पढ़ते पढ़ते अध्यापिका का गला भर आया था और प्रधानाचार्या के कार्यालय में शांति छा गयी थी।

इस शांति में केवल गंगादास के सिसकने की आवाज सुनाई दे रही थी। बगीचे में धूप की गर्मी उसकी कमीज को गीला न कर सकी पर उस पेपर पर बिटिया के लिखे शब्दों ने उस कमीज को पिता के आसुओं से गीला कर दिया था। वह केवल हाथ जोड़ कर वहाँ खड़ा था।

उसने उस पेपर को अध्यापिका से लिया और अपने हृदय से लगाया और फफक पड़ा।

प्रधानाचार्या ने खड़े होकर उसे एक कुर्सी पर बैठाया और एक गिलास पानी दिया तथा कहा, ‘गंगादास, तुम्हारी बिटिया को इस लेख के लिए पूरे 10/10 नम्बर दिए गए हैं। यह लेख मेरे अब तक के पूरे विद्यालय जीवन का सबसे अच्छा मातृ दिवस का लेख है। हम कल मातृ दिवस अपने विद्यालय में बड़े जोर शोर से मना रहे हैं। इस दिवस पर विद्यालय एक बहुत बड़ा कार्यक्रम आयोजित करने जा रहा है। विद्यालय की प्रबंधक कमेटी ने आपको इस कार्यक्रम का मुख्य अतिथि बनाने का निर्णय लिया है। यह सम्मान होगा उस प्यार, देखभाल, दयाभाव और त्याग का जो एक आदमी अपने बच्चे के पालन के लिए कर सकता है। यह सिद्ध करता है कि आपको एक औरत होना आवश्यक नहीं है एक पालक बनने के लिए। साथ ही यह अनुशंसा करता है उस विश्वास का जो विश्वास आपकी बेटी ने आप पर दिखाया। हमें गर्व है कि संसार का सबसे अच्छा पिता हमारे विद्यालय में पढ़ने वाली बच्ची का है जैसा कि आपकी बिटिया ने अपने लेख में लिखा। गंगादास हमें गर्व है कि आप एक माली हैं और सच्चे अर्थों में माली की तरह न केवल विद्यालय के बगीचे के फूलों की देखभाल की बल्कि अपने इस घर के फूल को भी सदा खुशबूदार बनाकर रखा, जिसकी खुशबू से हमारा विद्यालय महक उठा। तो क्या आप हमारे विद्यालय के इस मातृ दिवस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि बनेंगे?’

रो पड़ा गंगादास और दौड़ पड़ा बिटिया की कक्षा की ओर, और बाहर पेड़ की ओट से आँसू भरी आँखों से निहारता रहा अपनी प्यारी बिटिया को। ■■■

L.I.T. मुम्बई

वह दूर रहकर भी हमसे जुड़ी रहेगी...

✍ गितिका जोशी

स क गर्भवती महिला ने अपने पति से पूछा, आप क्या उम्मीद कर रहे हैं। यह लड़का होगा या लड़की? पति ने कहा, अगर हमारा कोई लड़का हुआ तो मैं उसे मैथ्स सिखाऊँगा, हम स्पोर्ट्स के लिए जाएँगे, मैं उसे कई सारी चीजें सिखाऊँगा। पत्नी ने हँसते हुए कहा— और अगर इसकी जगह लड़की हुई, तो क्या होगा?

पति ने कहा कि अगर हमारे घर में लड़की का जन्म हुआ, तो मुझे उसे कुछ भी नहीं सिखाना पड़ेगा क्योंकि मुझे फिर से सभी चीजें करना सिखाएंगी। जैसे कि कैसे कपड़े पहनें, कैसे खाना खाएँ, क्या कहना चाहिए, क्या नहीं कहना चाहिए। संक्षेप में कहूँ, तो वह मेरी दूसरी माँ होगी। भले ही मैं कुछ खास न करूँ, वह मुझे अपना हीरो मानेगी। जब मैं उसे किसी चीज के लिए मना करूँगा, तो वह हमेशा उस

बात को समझेगी।

वह हमेशा मेरी तुलना अपने पति से करेगी, चाहे वह कितनी भी बड़ी क्यों न हो जाए। वह हमेशा यही चाहेगी कि मैं अपनी बच्ची को गुड़िया की तरह प्यार करूँ। वह मेरे लिए दुनिया से लड़ेगी और अगर कोई मुझे दुखी करेगा, तो वह उस व्यक्ति को कभी माफ नहीं करेगी।

पत्नी ने कहा कि आपके कहने का मतलब है कि आपकी बेटी उन सभी कामों को करेगी, लेकिन आपका बेटा नहीं करेगा? इस पर पति ने कहा— नहीं .. नहीं! हो सकता है कि वह भी ऐसा ही करेगा, लेकिन उसे यह सब करना सीखना होगा।

वही, बेटियाँ इन सब खूबियों के साथ पैदा होती हैं। बेटी का पिता बनना किसी भी पुरुष के लिए गर्व की बात है। इस पर पत्नी ने कहा — लेकिन, वह हमारे साथ हमेशा नहीं रहेगी। एक न एक दिन तो वह शादी करके अपने ससुराल चली जाएगी। पति ने कहा लेकिन तब भी हम उसके साथ रहेंगे, उसके दिल में, हमेशा के लिए। तो इससे वास्तव में कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह कहाँ जाती है। वह दूर रहकर भी हमसे जुड़ी रहेगी। ■■■

शुद्ध भावनाओं से ईश्वर और सुंदर भविष्य पक्का है!

✍ राजश्री माली

स क मन्दिर था, उसमें सभी लोग पगार पर थे। आरती वाला, पूजा कराने वाला आदमी, घण्टा बजाने वाला भी पगार पर था। घण्टा बजाने वाला आदमी आरती के समय, भाव के साथ इतना मशगुल हो जाता था कि होश में ही नहीं रहता था। व्यक्ति पूरे भक्ति भाव से खुद का काम करता था। मन्दिर में आने वाले सभी व्यक्ति भगवान के साथ साथ घण्टा बजाने वाले व्यक्ति के भाव के भी दर्शन करते थे। उसकी भी वाह वाह होती थी।

एक दिन मन्दिर का ट्रस्ट बदल गया, और नये ट्रस्टी ने ऐसा आदेश जारी किया कि अपने मन्दिर में काम करने वाले सब लोग पढ़े लिखे होना जरूरी है। जो पढ़े लिखे नहीं हैं, उन्हें निकाल दिया जाएगा।

उस घण्टा बजाने वाले भाई को ट्रस्टी ने कहा कि तुम्हारी आज तक का पगार ले लो। कल से तुम नौकरी पर मत आना। उस घण्टा बजाने वाले व्यक्ति ने कहा, साहेब भले मैं पढ़ा लिखा नहीं हूँ, परन्तु इस कार्य में मेरा भाव भगवान से जुड़ा हुआ है!



ट्रस्टी ने कहा: सुन लो, तुम पढ़े लिखे नहीं हो, इसलिए तुम्हें रखने में नहीं आएगा...

दूसरे दिन मन्दिर में कई नये लोग नजर आये। परन्तु आरती में आये लोगों को अब पहले जैसा मजा नहीं आता था। घण्टा बजाने वाले व्यक्ति की सभी को कमी महसूस होती थी। कुछ लोग मिलकर घण्टा बजाने वाले व्यक्ति के घर गए, और विनती कि तुम मन्दिर आओ।

उस भाई ने जवाब दिया: मैं आऊँगा तो ट्रस्टी को लगेगा कि मैं नौकरी लेने के लिए आया है। इसलिए मैं नहीं आ सकता।

वहाँ आये हुए लोगो ने एक उपाय बताया कि, मन्दिर के बराबर सामने आपके लिए एक दुकान खोल देते हैं। वहाँ आपको बैठना है और आरती के समय घण्टा बजाने आ जाना, फिर कोई नहीं कहेगा तुमको नौकरी की जरूरत है। उस भाई ने मन्दिर के सामने दुकान शुरू की और वो इतनी चली कि एक दुकान से सात दुकान और सात दुकानों से एक फैंकट्री खोली। अब वो आदमी महंगी गाड़ी से घण्टा बजाने आता था।

समय बीतता गया। ये बात पुरानी सी हो गयी...

मन्दिर का ट्रस्टी फिर बदल गया। नये ट्रस्ट को नया मन्दिर बनाने के लिए दान की जरूरत थी। मन्दिर के नये ट्रस्टी को विचार आया कि सबसे पहले उस फैंकट्री के मालिक से बात करके देखते हैं। ट्रस्टी मालिक के पास गया। पाँच

लाख का खर्चा है, फैंकट्री मालिक को बताया। फैंकट्री के मालिक ने कोई सवाल किये बिना एक खाली चेक ट्रस्टी के हाथ में दे दिया और कहा चेक भर लो। ट्रस्टी ने चेक भरकर उस फैंकट्री मालिक को वापस दिया। फैंकट्री मालिक ने चेक को देखा और उस ट्रस्टी को दे दिया।

ट्रस्टी ने चेक हाथ में लिया और कहा सिग्नेचर तो बाकी है। मालिक ने कहा मुझे सिग्नेचर करना नहीं आता है लाओ, अंगुठा मार देता हूँ, वही चलेगा...

ये सुनकर ट्रस्टी चौंक गया और बोला, साहेब तुमने अनपढ़ होकर भी इतनी तरक्की की, यदि पढ़े लिखे होते तो कहाँ होते। तो वह सैठ हैंसते हुए बोला: भाई, मैं पढ़ा लिखा होता तो बस मन्दिर में घण्टा बजा रहा होता।

सार: कार्य कोई भी हो, परिस्थिति कैसी भी हो, हमारी काबिलियत, हमारी भावनाओं पर निर्भर करती है। भावनायें शुद्ध होंगी तो ईश्वर और सुन्दर भविष्य पक्का हमारा साथ देगा। ■■■

बं गाल में नदिया के राजा कृष्णचंद्र के दरबार के नवरत्नों में से थे गोपाल भांड। वे अपनी सूझ-बूझ और चतुराई से राजा सहित आम जनता की समस्याओं को सुलझाने के लिए हमेशा तैयार रहते थे। एक बार राजा कृष्णचंद्र की सभा में बाहर से आए एक विद्वान पंडित जी आए।

पंडित जी उस समय के भारत में प्रचलित अधिकांश भाषाएँ, यहाँ तक कि संस्कृत, अरबी, फारसी आदि प्राचीन भाषाओं में बेहतर तरीके से बोलते हुए अपना परिचय देने लगे। पंडित जी द्वारा कई भाषाओं में बोलने पर राजा कृष्णचंद्र ने अपने दरबारियों की ओर प्रश्नवाचक भरी दृष्टि से देखा कि इनकी मातृभाषा कौनसी है? लेकिन दरबारी यह अनुमान न लगा सके कि दरबार में पधारे पंडित जी की मातृभाषा क्या है?

राजा कृष्णचंद्र ने गोपाल भांड से पूछा, 'क्या तुम कई भाषाओं के ज्ञाता अतिथि पंडित की मातृभाषा बता सकते हो?' गोपाल भांड ने बड़ी विनम्रता के साथ कहा, 'हुजूर, मैं तो भाषाओं का जानकार हूँ नहीं। फिर भी यदि मुझे अपने हिसाब से पता करने की आजादी दी जाए तो मैं यह काम कर सकता हूँ।'

राजा कृष्णचंद्र ने स्वीकृति दे दी। दरबार की सभा समाप्त होने के बाद सभी दरबारी सीढ़ियों से उतर रहे

अतिथि की भाषा

यश सैनी



थे। गोपाल भांड ने तभी अतिथि पंडित को जोर का धक्का दिया। वे अपनी मातृभाषा में अपशब्द (गाली) बोलते हुए नीचे आ पहुँचे।

सभी जान गए कि उनकी मातृभाषा क्या है। गोपाल भांड ने विनम्रता से कहा, 'देखिए, तोते को आप राम-राम और राधेश्याम सिखाया करते हैं। वह भी हमेशा राम-नाम या राधे-श्याम सुनाया करता है। लेकिन जब बिल्ली आकर उसे दबोचना चाहती है, तो उसके मुख से टें-टें के सिवाय और कुछ नहीं निकलता। आराम के समय सब भाषाएँ चल जाती हैं, किंतु आफत में मातृभाषा ही काम देती है।' ■■

गि

झों का एक झुण्ड खाने की तलाश में भटक रहा था। उड़ते-उड़ते वे एक टापू पर पहुँचे। वहाँ हर तरफ खाने के लिए मेंढक, मछलियाँ और समुद्री जीव मौजूद थे। इससे भी बड़ी बात ये थी कि वहाँ इन गिद्धों का शिकार करने वाला कोई जंगली जानवर नहीं था और वे बिना किसी भय के वहाँ रह सकते थे।

युवा गिद्ध कुछ ज्यादा ही उत्साहित थे, उनमें से एक बोला, अब तो मैं यहाँ से कहीं नहीं जाने वाला, यहाँ तो बिना किसी मेहनत के ही हमें बैठे-बैठे खाने को मिल रहा है। बाकी गिद्ध भी उसकी हँ में हँ मिलते हुए झूमने लगे। सबके दिन मौज-मस्ती में बीत रहे थे लेकिन झुंड का सबसे बूढ़ा गिद्ध इससे खुश नहीं था।

एक दिन अपनी चिंता जाहिर करते हुए वह बोला, "भाइयों, हम गिद्ध हैं, हमें हमारी ऊँची उड़ान और अचूक वार करने की ताकत के लिए जाना जाता है। हम जबसे यहाँ आए हैं हर कोई आराम तलब हो गया है। ऊँची उड़ान तो दूर ज्यादातर गिद्ध तो कई महीनों से उड़े तक नहीं है। इतना ही नहीं आसानी से मिलने वाले भोजन की वजह से अब हम सब शिकार करना भी भूल रहे हैं।

ये हमारे भविष्य के लिए अच्छा नहीं है, मैंने फैसला किया है कि मैं इस टापू को छोड़ वापस उन पुराने जंगलों में लौट जाऊँगा, अगर मेरे साथ कोई चलना चाहे तो चल सकता है। बूढ़े गिद्ध की बात सुनकर सभी उस पर हँसने लगे और उसे मूर्ख बताते उसके साथ जाने से इनकार कर दिया। बूढ़ा गिद्ध अकेले ही लौट गया।

समय बीता, कुछ वर्षों बाद बूढ़े गिद्ध ने सोचा, क्यों न

हर परिस्थिति के लिए स्वयं को सदैव सन्नद्ध रखें...

वेदान्त शर्मा

एक बार चलकर अपने पुराने साथियों से मिल लिया जाए। लंबी यात्रा के बाद जब वो टापू पे पहुँचा तो वहाँ का दृश्य भयावह था। ज्यादातर गिद्ध मारे जा चुके थे और जो बचे थे वे बुरी तरह घायल थे।

"ये कैसे हो गया?" बूढ़े गिद्ध ने पूछा। कराहते हुए एक घायल गिद्ध बोला, "हमें क्षमा कीजियेगा, हमने आपकी बातों को गंभीरता से नहीं लिया और आपका मजाक तक उड़ाया। दरअसल, आपके जाने के कुछ महीनों बाद एक बड़ी सी जहाज इस टापू पर आई और चीतों का एक दल यहाँ छोड़ गई। चीतों ने पहले तो हम पर हमला नहीं किया, पर जैसे ही उन्हें पता चला कि हम सब न ऊँचा उड़ सकते हैं और न अपने पंजों से हमला कर सकते हैं उन्होंने हमें खाना शुरू कर दिया। अब हमारी आबादी खत्म होने की कगार पर है, बस! हम जैसे कुछ घायल गिद्ध ही जिंदा बचे हैं!" बूढ़ा गिद्ध उन्हें देखकर बस अफसोस कर सकता था, वो वापस जंगलों की तरफ उड़ चला।

ऐसे ही अगर हम अपनी शक्ति का निरन्तर उपयोग नहीं करते हैं तो धीरे-धीरे वह खत्म हो जाती है। तेजी से बदलती इस दुनिया में हमें खुद को बदलाव के लिए तैयार रखना चाहिए। अपनी योग्यता को यूँ ही व्यर्थ न जाने दें।

■■■





चुटकुले

पप्पू नेपाली से - तुम अमेरिकन हो?

नेपाली - नहीं, मैं नेपाल का हूँ!

पप्पू - नहीं, तुम अमेरिकन हो!

नेपाली - नहीं भाई, मैं नेपाल का हूँ!

पप्पू - नहीं, तुम अमेरिकन हो...

नेपाली (गुस्से में) - हाँ, हाँ, मैं अमेरिकन हूँ!

पप्पू - लेकिन, लगते तो नेपाली जैसे हो...!!!



पप्पू (मेहमान से) - ठंडा लोगे या गर्म?

मेहमान - दोनों ले आओ...

पप्पू - रामू काका ... एक गिलास फ्रीजर से और दूसरा गिलास गीजर से पानी ले आओ..

पति ने पत्नी से कहा पिछले महीने का हिसाब दो...

पत्नी ने हिसाब लिखना शुरू किया और बीच-बीच में लिखने लगी भ. जा. कि. ग.

800- भ. जा. कि. ग.

2000- भ. जा. कि. ग.

500- भ. जा. कि. ग.

पति ने पूछा ये भ. जा. कि. ग. क्या है ?

पत्नी : भगवान जाने किधर गए...



पप्पू - बताओ इंसान के बच्चों और जानवरों के बच्चों में क्या फर्क है...

गोलू - बड़े होकर गधे का बच्चा गधा बनता है और उल्लू का बच्चा उल्लू बनता है

पर इंसान का बच्चा बड़ा होकर गधा भी बन सकता है और उल्लू भी... ■■■



अवसर

✍ रोहित सैनी

प्रा

चीन समय में एक बहुत कंजूस आदमी रहता था।

उसने पूरी जिंदगी में किसी को कुछ नहीं दिया।

पैसा ही उसके लिए सब कुछ था। मरने के बाद

उसको नर्क में जगह मिली, जहाँ उसको अत्यंत दुखद स्थिति में रहना पड़ता था। अपनी दयनीय स्थिति पर वह रोता रहता था और ईश्वर से इसे बाहर निकालने की प्रार्थना करता रहता था।

अंत में ईश्वर को उस आदमी पर दया आ गई और उसको नर्क से निकालने के उपाय खोजने लगे। ईश्वर ने चित्रगुप्त से कई बार इस संबंध में सलाह-मशविरा किया कि कैसे इस कंजूस को नर्क से बाहर निकाला जाए। चित्रगुप्त ने अपना खाता खंगालने के बाद बताया कि इस कंजूस से कभी किसी को कुछ नहीं दिया।

तभी ध्यान आया कि कंजूस ने एक बार एक व्यक्ति को सड़ा हुआ कंला दिया था। इस तरह ईश्वर को उस कंजूस को नर्क से बाहर निकालने का उपाय मिल गया। भगवान ने उसको एक छड़ी दी, जिसके सहारे वह नर्क से बाहर निकल सकता था।

छड़ी पाकर कंजूस काफी खुश हुआ और उसके ऊपर चढ़ने लगा। उसको चढ़ता देख नर्क भोग रहे बाकी दूसरे लोग भी छड़ी पर चढ़ने लगे। यह देखकर कंजूस उन लोगों को नीचे धकेलने लगा। वह चिल्ला-चिल्ला कर कहने लगा कि यह छड़ी ईश्वर ने मुझे दी है, इसलिए आप लोग इसका इस्तेमाल नहीं कर सकते हैं। बस फिर क्या था, कंजूस देखते ही देखते नर्क में आ गिरा और छड़ी गायब हो गई। सार : आप वही पाते हैं, जो दूसरे को देना चाहते हैं। यदि आपने अपने जीवन में किसी को कुछ नहीं दिया तो आपको भी कभी कुछ नहीं मिलेगा। ■■■



जाग उठा है आज देश का

जाग उठा है आज देश का वह सोया अभिमान।
प्राची की चंचल किरणों पर आया स्वर्ण विहान।।
स्वर्ण प्रभात खिला घर घर में, जागे सोये वीर
युद्ध-स्थल में सज्जित होकर, बढे आज रनधीर
आज पुनः स्वीकार किया है, असुरों का आह्वान ।।1।।
सहकर अत्याचार युगों से, स्वाभिमान फिर जागा
दूर हुआ अज्ञान पार्थ का, धनुष बाण फिर जागा
पान्चजन्य ने आज सुनाया, संस्कृति को जय गान ।।2।।
जाग उठी है वानर सेना, जाग उठा वनवासी
चला उदधि को आज बांधने, ईश्वर का विश्वासी
दानव की लंका पर फिर से, होता है अभियान ।।3।।
खुला शंभू का नेत्र आज फिर, वह प्रलयंकर जागा
दानव की वे लपटें जागीं, वह शिव शंकर जागा
ताल ताल पर होता जाता, पापों का अवसान ।।4।।
उपर हिम से ढकी खडी है, वे पर्वत मालाएँ
सुलग रही हैं भीतर भीतर, प्रलयंकर ज्वालाएँ
उन लपटों में दीख रहा है, भारत का उत्थान ।।5।। ■■

थक कर न बैठ, ए मंजिल के मुसाफिर

रख हौसला वो मन्जर भी आएगा,
प्यासे के पास चलकर,समुंदर भी आएगा।
थक कर न बैठ, ए मंजिल के मुसाफिर,
मंजिल भी मिलेगी, और मिलने का मजा भी आएगा।
नित नये सपने तू देख, पूरा करने का उन्हें रख हौसला,
अगर लक्ष्य तेरे है बुलंद, तो सपने भी सच होंगे,
और सच होने का मजा भी आएगा।
दूर कर अपने मन का अँधेरा, चल उठ अपनी पहचान बना,
अंधेरी राहों में जलाकर दिया, तू मुश्किलों को आसान बना।
आगे तुझमें है कुछ करने की शक्ति तो,
तुझे वो पहचान भी मिलेगी।
थक कर न बैठ, ए मंजिल के मुसाफिर
मंजिल भी मिलेगी, और मिलने का मजा भी आएगा। ■■

एक छोटी सी मुस्कान कितने ही दीप जला सकती है ...

एक चमकती किरण कई पुष्प खिला सकती है,
क्षणभर की हिम्मत जीत का एहसास दिला सकती है।
वे लोग जो असफलता से निराश हो अंधकार में जी रहे हैं,
एक छोटी सी मुस्कान कितने ही दीप जला सकती है।
इस दुनिया में कष्ट से कोई नहीं अछूता है,
किसी न किसी दुख से भरी गागर है।
हंसकर सहो तो कड़वी बूंदों के कुछ घूंट है,
रोकर सहो तो दुखों का विशाल सागर है।
जब असफलता की चोट लगे गहरी,
तो सारा साहस बटोरकर, मुस्कराहट ला सकते हो।
हारे हुए मन को जीने का साहस दिलाकर,
जीन की एक वजह से मिला सकते हो।
तुमसे कोई जीवन की सीख ले सकता है,
तुम्हें देखकर कोई और भी जी सकता है।
गम को कभी कमजोरी न बनने देना,
अपनी आंखों को कभी नम न होने देना।
यहां जीवन जीकर सभी को मरना है,
दो वक्त की रोटी से अपना पेट भरना है।
फिर तकलीफों से क्यों डरता है दोस्त,
भला निराश होकर भी क्या करना है। ■■

काव्य मंजरी

मुझे तो अँधेरो में जलना भी आता है
राह कितनी भी मुश्किल हो पर चलना भी आता है।।
कितने भी पत्थर बिछा दो तुम, राहों में कोई फर्क नहीं पड़ता
क्योंकि मुझे गिरकर संभलना भी आता है।।
हम नहीं मानते कि ये सब किस्मत में लिखा था
इरादे के पक्के हैं हम, हमें किस्मत बदलना भी आता है।।
तुम्हें क्या लगता है, हम यूँ ही रेंगते रहेंगे जमीन पर
थोड़ा दम तो भरने दो, हमें उछलना भी आता है।।
तूने ये कैसे सोच लिया कि, हम भी पत्थर दिल हैं तेरी तरह
अरे तुम नजरें तो झुकाओ, हमें पिघलना भी आता है।।
(सनिल मिश्र जी की कलम से) ■■

चाँद के इर्द-गिर्द भी घूम रहे हैं जल अणु

अ मेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा ने कहा है कि उसके लूनर रिकॉसर्सेस ऑर्बिटर (एलआरओ) ने चाँद की दिन वाली सतह के इर्द-गिर्द चक्कर लगा रहे जल अणुओं का पता लगाया है। इससे चाँद पर पानी की पहुँच के बारे में जानने में मदद मिल सकती है, जो भविष्य के चंद्र मिशनों में मानव द्वारा इस्तेमाल किया जा सकता है।

यह जानकारी जर्नल 'जियोफिजिकल रिसर्च लैटर्स' में

प्रकाशित हुई है। गौरतलब है कि बीते एक दशक तक वैज्ञानिकों का मानना था कि चाँद शुष्क है और अगर कहीं पानी है तो

वह चाँद के हमेशा रात में रहने वाले दूसरे हिस्से में ध्रुवों के निकट बने गड्ढों में बर्फ के रूप में हो सकता है। ■■■



कम कीमत पर किया जा सकता है पानी का ट्रीटमेंट

सो याबीन से तेल निकालने के बाद जो भूसी बच जाती है, वह ड्राई में इस्तेमाल होने वाले रसायनों को अवशोषित कर पानी को साफ कर देती है। इसी तरह ड्राई के पानी में मुर्गी के पंखों को डाला गया तो वे इन



रंगों को अवशोषित कर लेते हैं। केमिकल प्रोसेस के बाद पानी साफ हो जाता है। कोयले की राख और अंडे के

छिलके भी खतरनाक रसायनों को पानी में से अवशोषित कर लेते हैं। ट्रीटमेंट के बाद इस पानी को किसी भी नदी-नाले में छोड़ा जा सकता है।

भोपाल के मौलाना आजाद नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (मैनिट) के वैज्ञानिक दंपती ने इन अनुपयोगी चीजों से कम लागत में औद्योगिक अपशिष्ट को साफ करने का आसान तरीका ढूँढ निकाला है। वे लगभग 15 साल से इसी विषय पर शोध कर रहे हैं।

इस प्रयोग की वजह से वैज्ञानिकों की रेटिंग करने वाली अंतरराष्ट्रीय संस्था क्लैवरेट एनालिटिक्स ने ताजा सूची में डॉ. आलोक और डॉ. ज्योति मित्तल का नाम शामिल किया है। इस सूची में 60 देशों के चार हजार वैज्ञानिकों के नाम हैं। इसमें भारत के सिर्फ 10 वैज्ञानिक हैं। ■■■

बृहस्पति के चन्द्रमा 'यूरोपा' पर है बर्फ की चादर

वैज्ञानिकों ने कहा है कि बृहस्पति के चन्द्रमा 'यूरोपा' के विषुवतीय क्षेत्रों में करीब 15 मीटर ऊँची बर्फ की धारदार चादर फैली हुई हो सकती है। यह वहाँ जीवन की तलाश को मुश्किल बना सकती है। ब्रिटेन के शोधार्थियों ने बताया कि पिछले अंतरिक्ष अभियानों में यूरोपा को हमारी सौर प्रणाली में जीवन के लिए सर्वाधिक अनुकूल गंतव्यों में एक पाया गया है। इसकी मुख्य वजह यह है कि इसकी सतह के नीचे पानी के बड़े सागर हैं।

'नेचर जियोसाइंस जर्नल' में प्रकाशित हुए नए अध्ययन के मुताबिक किसी संभावित 'लैंडिंग मिशन' को यूरोपा की सतह पर उतरने से पहले 'पेनीटेट्स' नाम की खतरनाक बाधाओं को पार करना होगा। पेनीटेट्स धारदार किनारे वाली बर्फ की बनी चादरें हैं और इनकी नोक भी बर्फ की बनी हुई है। ■■■



फर्जी एप से बचाएँ अपने स्मार्ट फोन को

देवेन्द्र सैनी

डाटा चोरी की घटनाएँ सामने आने के बाद हर कोई अपने पर्सनल मोबाइल डाटा के प्रति सतर्क हो गया है। अब कोई थर्ड पार्टी एप डाउनलोड करते समय हम दुविधा में रहते हैं कि एप डाउनलोड करें या नहीं। आइए, कुछ जरूरी बातें जानें जिससे आपकी हमारी दुविधा खत्म हो। किसी भी थर्ड पार्टी एप को डाउनलोड करते समय अगर हम इन सामान्य बातों का ख्याल रखेंगे तो थर्ड पार्टी एप के खतरों से बच सकेंगे।

एप के नाम पर दें ध्यान

किसी भी एप्लीकेशन को डाउनलोड करते समय उस एप के नाम पर विशेष ध्यान दें। अधिकतर देखा जाता है कि फर्जी एप का नाम किसी लोकप्रिय एप के नाम की नकल करके रखा जाता है। इससे ऐसी एप के डाउनलोड किए जाने की संभावना बढ़ जाती है। एप के नाम की स्पेलिंग, एप के लोगो के रंग और डिजाइन पर ध्यान दें, कई बार फर्जी एप और असली एप के डिजाइन में बेहद मामूली अंतर होता है।

डेवलपर के नाम को पढ़ें

एक ही नाम की एक से अधिक एप गूगल स्टोर पर मिल जाएँगी। ऐसे में अगर आप एप को डाउनलोड करना चाहते हैं तो बड़ी दुविधा होती है कि कौन सी एप्लीकेशन असली है। इसके लिए एप के डेवलपर के नाम को ध्यान से पढ़ें। कई फर्जी एप बनाने वाले डेवलपर तो असली एप के डेवलपर के नाम की भी नकल कर लेते हैं। इसलिए ध्यान दें कि कहीं डेवलपर के नाम के आगे कोई विशेष संकेत या अक्षर न लिखा हो। साथ ही अक्षरों के बीच में गैप न दिया गया हो। अगर ऐसा है तो संभावना है कि नकली एप बनाने वाले डेवलपर ने यूजर्स को धोखा देने के लिए यह किया हो।



रिव्यू और रेटिंग पर दें ध्यान

प्ले स्टोर पर मौजूद सभी एप्लीकेशन पर पब्लिक फीडबैक सिस्टम होता है, यानी आम यूजर उस एप पर अपनी प्रतिक्रिया दे सकते हैं। आप जब भी कोई नई एप डाउनलोड करना चाहते हैं तो पहले रिव्यू को ध्यान से पढ़ें। अगर रिव्यू सकारात्मक हों तब ही एप को डाउनलोड करें।

एंटीवायरस का करें प्रयोग

अपने फोन को किसी भी फर्जी एप के खतरे से दूर रखने के लिए किसी विश्वसनीय एंटीवायरस का प्रयोग करें। एंटीवायरस होने पर फोन उस एप को डाउनलोड करने पर आपको चेतावनी देगा।

थर्ड पार्टी एप स्टोर से रहें दूर

जब भी आपको कोई एप डाउनलोड करनी हो तो किसी भी थर्ड पार्टी एप स्टोर से उसे डाउनलोड करने से बचें। अगर आप एंड्रायड यूजर हैं तो गूगल प्ले स्टोर से ही एप डाउनलोड करें, क्योंकि वहाँ सभी एप की स्क्रीनिंग की जाती है। ■■■

क्या है क्लाउड स्टोरेज

मोबाइल, कंप्यूटर और पेन ड्राइव में जो डाटा स्टोर करते हैं वह डाटा स्टोरेज का डिजिटल माध्यम है। वहीं क्लाउड स्टोरेज डाटा स्टोर करने का एक वर्चुअल माध्यम है। इसमें डाटा आपके फोन या कंप्यूटर के लोकल ड्राइव में नहीं होता। आपके फोन या कंप्यूटर का डिजिटल डाटा किसी दूसरे कंपनी के सर्वर पर स्टोर होता है और इस डाटा को आप कई माध्यम से एक्सेस कर सकते हैं। इस डाटा का मैनेजमेंट होस्टिंग कंपनी के पास होता है। इसमें डाटा स्टोरेज के लिए एप्लीकेशन का सहारा लिया जाता है। क्लाउड स्टोरेज में डाटा स्टोर करने के लिए स्पेस अलग-अलग कंपनियों द्वारा प्रदान किया जाता है। ■■

राजस्थान : पधारो महारे देस

दशरथ पुजारी

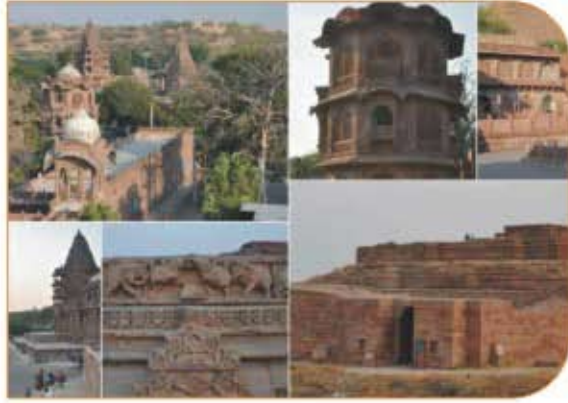
भरतपुर

भरतपुर का प्राचीन भव्य किला आधुनिक समय में एक विश्वस्तर के सेंचुरी में बदल गया है। यहाँ पर अनेक प्रकार के पक्षी तथा तेंदुआ, भालू, नीलगाय, चिता, हिरन आदि पाए जाते हैं। विभिन्न पशु या पक्षियों को आप 6:00 बजे से रात्रि 8:00 बजे तक देख सकते हैं। झील में नाव की सवारी का आनंद भी आप ले सकते हैं

वर्ल्ड सेंचुरी में बदला किला, अतीत में अजय था। 1730 ई में राजा सूरजमल ने भरतपुर की स्थापना की थी। भरतपुर किले पर विजय पाने के लिए अंग्रेजों को पूरे 4 महीने तक जी तोड़ मेहनत करनी पड़ी थी, तब कहीं जाकर 1805 में वह इस अजय किले को जीत पाए थे। किले में दो प्रवेश द्वार और 6 बुर्ज हैं। ■■■

पुष्कर तीर्थ, अजमेर

यह राजस्थान राज्य का प्रमुख तीर्थ स्थल है। संपूर्ण भारतवर्ष में सिर्फ पुष्कर ही वह श्रद्धा स्थल है जहाँ जगत के उत्पत्ति कर्ता ब्रह्माजी की पूजा होती है। दूधिया पत्थर से निर्मित मंदिर में स्थूलकाय लाल रंग एवं चतुर्मुखी ब्रह्म देव की प्रतिमा है। उल्टे हाथ की तरफ गायत्री देवी विराजमान है और नारद गणपति, पंचदेव यहाँ प्रतिष्ठित हैं। किंवदंती के अनुसार ब्रह्मा जी स्वयं अपनी ही पत्नी सावित्री से शापित हैं, जिस कारण उनका पूजन नहीं किया जाता है। पुष्कर में कई घाट हैं, जिसमें 15 घाटों का विशेष उल्लेख है। घाटों का जल मोक्ष, पापमुक्ति की शक्ति से संपन्न है। स्नान करने वाले को ये दोनों ही फल प्राप्त होते हैं। इतना ही नहीं, स्नान करने वाले श्रद्धालु चारों धामों की यात्रा एवं स्नान का फल मात्र पुष्कर के घाटों में स्नान कर कर प्राप्त करता है। माँ सावित्री का मंदिर झील के पार सावित्री घाट पर स्थित है। इसकी विशेषता यह है कि यहाँ केवल स्त्रियाँ ही पूजा कर सकती हैं। इस के निकट ही माँ संतोषी और एक पहाड़ की चोटी पर गायत्री मंदिर स्थित है। विभिन्न स्थलों से रेल गाड़ियाँ और बस यहाँ आती हैं। ■■■



जोधपुर

1395 ई में राव चुंडा ने अपने विवाह पर मंडोर दुर्ग दहेज स्वरूप पाया और इसे अपनी राजधानी बनाया। राव चुंडा की मृत्यु के पश्चात राव जोधा को मंडोर दुर्ग सुरक्षा की दृष्टि से उचित नहीं लगा। इसलिए अपने राज्य की संपूर्ण शक्ति को संगठित करने के विचार से उन्होंने मंडोर दुर्ग से 9 किमी दूर एक नए दुर्ग की नींव डाली और अपने नाम पर जोधपुर शहर बसाया। राव जोधा ने ही शहर के चारों ओर 10 किमी लंबी दीवार का भी निर्माण

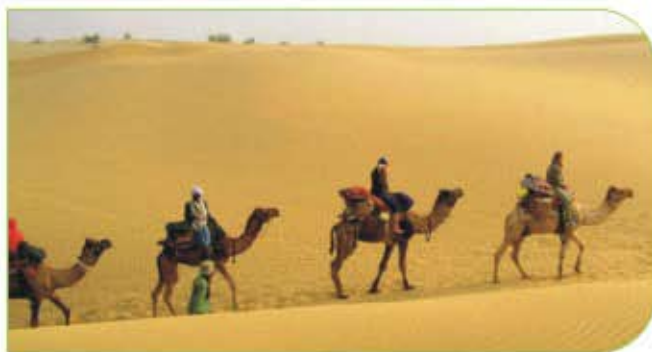
करवाया। इस नगर में विभिन्न दिशाओं से प्रवेश द्वार हेतु आठ द्वार हैं। जोधपुर एक ऐतिहासिक नगर है। और यहाँ कई ऐतिहासिक इमारतें स्थित हैं। ■■■

माउंट आबू, राजस्थान

माउंट आबू 'डेजर्ट स्टेट' कहे जाने वाले राजस्थान का इकलौता हिल स्टेशन है जो गुजरात वालों के लिए वहाँ की हिल स्टेशन की कमी को भी पूरा करता है। दक्षिणी राजस्थान के सिरोही जिले में गुजरात की सीमा से सटा यह हिल स्टेशन 4 हजार फुट की ऊँचाई पर बसा हुआ है। इसकी सुंदरता कश्मीर से कम नहीं आँकी जाती। इस स्थान पर पाँच मंदिरों का निर्माण किया गया है। इन मंदिरों की दीवारों स्तंभों एवं छत्रों पर इतना बारीक काम किया गया है कि पर्यटकों की

आँखें आश्चर्य से खुली की खुली रह जाती है। माउंट आबू के सर्वोच्च शिखर को गुरु शिखर कहा जाता है।

माउंट आबू के दर्शनीय स्थल : नक्की झील, सनसैट पोइंट, हनीमून पोइंट, टॉड रॉक, म्यूजियम और आर्ट गैलरी, निकट ही गुरु शिखर पर भगवान दत्तात्रेय, सृष्टि की उत्पत्ति कर्ता ब्रह्मा, पालनकर्ता विष्णु एवं संहारकर्ता शिव का त्रिमूर्ति मंदिर है। अचलगढ़, अर्बुदा देवी मंदिर, देलवाडा के प्रसिद्ध जैन मंदिर आदि भी दर्शनीय हैं। ■■■



जैसलमेर

राजस्थान के पश्चिमी हिस्से में थार के रेगिस्तान के हृदयस्थल पर स्थित जैसलमेर देश के प्रमुख दर्शनीय स्थलों में से एक है। अनुपम वास्तुशिल्प, मधुर लोकसंगीत, विपुल सांस्कृतिक व ऐतिहासिक विरासत को अपने में समाए जैसलमेर पर्यटकों के स्वागत के लिए सदैव तत्पर रहता है। यह झुलसाने वाली गरमी और जमा देने वाली ठंडी रेगिस्तानी जमीन के लिए जाना जाता है।

जैसलमेर के दर्शनीय स्थल: जैसलमेर की मशहूर स्टोन कार्मिक देखने के इच्छुक पर्यटक को नक्काशी से परिपूर्ण अतीत की धरोहर पटवा हवेली, राजा का महल, नथमल जी की हवेली आदि बरबस आकृष्ट करते हैं। ■■■ मादड़ी, उदयपुर

उज्जायी प्राणायाम : खरटों और थाइरॉयड से मुक्ति दिलाए

सुदर्शना भट्ट

‘उज्जायी’ शब्द का अर्थ होता है- विजयी। इस प्राणायाम में वायु पर नियंत्रण किया जाता है। इसमें उज्जायी क्रिया और प्राणायाम के माध्यम से खरटों और थाइरॉयड सहित बहुत से गंभीर रोगों से बचा जा सकता है। इसका अभ्यास तीन प्रकार से किया जा सकता है- खड़े होकर, लेटकर तथा बैठकर।

सो ते समय खरटि आने की समस्या काफी लोगों को होती है। खास बात यह है कि इस समस्या का कोई सटीक इलाज भी नहीं है। इस समस्या में प्राणायाम से आराम मिल सकता है। थाइरॉयड की समस्या भी अब काफी लोगों में देखने को मिल रही है। यह एक ग्रंथि होती है, जिससे निकलने वाले रसायन के असंतुलित होने से मोटापा या अत्यधिक कम वजन होने की समस्या हो सकती है। उज्जायी प्राणायाम इस समस्या में भी राहत पहुंचाता है।

उज्जायी प्राणायाम विधि :

पहली विधि : सुखासन में बैठ कर मुंह को बंद करके नाक के दोनों छेद से तब तक सांस अन्दर खींचें जब तक फंफड़े हवा से पूरी तरह भर न जाएं। फिर कुछ देर सांस अंदर रोक कर रखें। शुरुआत में जितना हो सके उतना ही करें। इसे धीरे-धीरे 1 से 2 मिनट तक कर सकते हैं।

फिर नाक के दाएं छिद्र को बंद करके बाएं छिद्र से वायु को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। वायु को अंदर खींचते व बाहर छोड़ते समय गले से खरटों की आवाज निकलनी चाहिए। इस तरह इस क्रिया का पहले 5 बार अभ्यास करें और धीरे-धीरे अभ्यास की संख्या बढ़ाते हुए 20 बार तक ले जाएं।

दूसरी विधि : गले को सिकोड़ कर सांस इस प्रकार लें व छोड़ें की इस क्रिया की आवाज आए। पांच से दस बार श्वास इसी प्रकार लें और छोड़ें। फिर इसी प्रकार से श्वास अंदर भरकर जालंधर बंध (कंठ का संकुचन) शिथिल करें और फिर धीरे-धीरे रेचन करें अर्थात श्वास छोड़ दें। अंत में मूलबंध शिथिल करें। ध्यान विशुद्धि चक्र (कंठ के पीछे रीढ़ में) पर रखें।

लाभ :

शास्त्रों में बताया गया है कि नियमित रूप से उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करने से लंबे समय तक उम्र का



प्रभाव नहीं पड़ता है। यह थाइरॉयड रोगियों के लिए बहुत उपयुक्त प्राणायाम है। इसे करने से गर्दन में मौजूद पैराथाइरॉयड भी दूरस्त रहता है। यह प्राणायाम मस्तिष्क से गर्मी दूर कर आराम पहुंचाता है।

इसके नियमित अभ्यास से पाचन शक्ति बढ़ती है। यह गले से बलगम को हटाता है और फंफड़े की बीमारियों को रोकता है। यह हृदय रोगियों के लिए बहुत अच्छा प्राणायाम है। इसे करने से खरटों की समस्या भी दूर हो जाती है। ■

बहुत गुणकारी है काला जीरा



वैद्य महेश चन्द्र जोशी

ह मारी रसोई में प्रयोग होने वाले मसालों में काले जीरे का भी अपना खास स्थान है। इसमें अनेक औषधीय गुण भी हैं, जो इसके महत्व को और बढ़ा देते हैं। हम इस अंक में इसके ऐसे ही अनेक औषधीय गुणों के बारे में जानकारी दे रहे हैं। आइए, जानते हैं कि क्या-क्या है काले जीरे की खूबियां, जो इसे सामान्य जीरे से अलग करती हैं:

वजन कम करने की अचूक दवा

तीन महीने तक काले जीरे के नियमित सेवन से शरीर में जमा हुए अनावश्यक फैट घटाने में काफी सफलता मिलती है। काला जीरा फैट को गला कर अपशिष्ट पदार्थों (मल-मूत्र) के माध्यम से शरीर से बाहर निकालने में सहायक है। इस तरह यह आपको चुस्त-दुरुस्त बनाने में सहायक साबित होता है। इसमें मौजूद मूत्रवर्धक प्रभाव की वजह से भी इसका नियमित सेवन वजन कम करने में सहायक साबित होता है।

अतिरोधक क्षमता वर्धक :

यह हमारे शरीर में मौजूद इम्यून सेल्स को स्वस्थ सेल्स में बदल कर ऑटोइम्यून विकारों को दूर करने में सहायक है। काला जीरा हमारे शरीर में इम्यूनिटी बढ़ाने में बोन मैरो, नेचुरल इंटरफेरॉन और रोग-प्रतिरोधक सेल्स की मदद करता है। यह थकान और कमजोरी दूर करता है, शरीर में ऊर्जा का संचार करता है और उसे मजबूत बनाता है।

पेट की तकलीफ करे दूर :

अपने एंटीमाइक्रोबियल गुणों के कारण काला जीरा पेट संबंधी कई समस्याओं में लाभकारी है। पाचन संबंधी गड़बड़ी, गैस्ट्रिक, पेट फूलना, पेट-दर्द, दस्त, पेट में कीड़े होना आदि समस्याओं में यह काफी राहत देता है। देर से पचने वाला खाना खाने के बाद थोड़ा-सा काला जीरा खाने से तत्काल लाभ होता है। यह कब्ज दूर कर पाचन क्रिया को सुचारू बनाता है।

सर्दी-जुकाम में फायदेमंद

जुकाम, कफ, नाक बंद होने या श्वास नली में तकलीफ

रसोई में इस्तेमाल होने वाले मसालों में काला जीरा भी प्रमुखता से शामिल है, जो घर में इस्तेमाल किए जाने वाले जीरा का ही एक रूप है। लेकिन यह स्वाद में थोड़ी कड़वाहट लिए होता है और सदियों से औषधि के रूप में छोटी-मोटी बीमारियों के इलाज में इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है।

होने जैसी सर्दी-जुकाम की समस्या में काले जीरे का सेवन काफी फायदेमंद साबित होता है। यह शरीर से बलगम निकालने में मदद करता है। कफ से बंद नाक के लिए काला जीरा इन्हेलर का काम भी करता है। ऐसी स्थिति में थोड़ा सा भुना जीरा रुमाल में बांध कर सूंघने से आराम मिलता है। अस्थमा, काली खांसी, ब्रोंकाइटिस, एलर्जी से होने वाली सांस की बीमारियों में भी यह फायदेमंद है। स्वाइन फ्लू और वायरल जैसे बुखार के इलाज में भी काले जीरे का सेवन लाभकारी है।

सिरदर्द या दांत दर्द में दे आराम :

काले जीरे का तेल सिर और माथे पर लगाने से माइग्रेन जैसे दर्द में लाभ होता है। गर्म पानी में काले जीरे के तेल की कुछ बूंदें डाल कर कुल्ला करने से दांत दर्द में काफी राहत मिलती है।

करे एंटीसेप्टिक का काम :

काले जीरे के पाउडर का लेप लगाने से हर तरह के घाव, फोड़े-फुंसियां आसानी से भर जाते हैं। एंटी बैक्टीरियल गुणों के कारण यह संक्रमण फैलने से रोकता है। किसी भी समस्या में इसका सेवन विशेषज्ञ से सलाह लेकर ही करना चाहिए।

बरतें सावधानी

गर्म प्रकृति का होने के कारण काले जीरे का इस्तेमाल एक दिन में तीन ग्राम से ज्यादा बिल्कुल नहीं करना चाहिए। खासकर वे लोग, जिन्हें ज्यादा गर्मी लगती है या हाई ब्लडप्रेसर हो, गर्भवती महिलाओं और 5 साल तक के बच्चों के मामले में इस बात का खास ख्याल रखना चाहिए। बच्चे को तो एक ग्राम से ज्यादा काले जीरे का सेवन नहीं करना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को विशेषज्ञ की सलाह से ही इसका सेवन करना चाहिए। अगर आप काले जीरे के चूर्ण का सेवन कर रहे हैं, तो जरूरी है कि इसे हल्के गर्म पानी के साथ रात में सोने से पहले लें। यानी भोजन के दो घंटे बाद ही इसका सेवन करें और इसके बाद कोई खाद्य पदार्थ न खाएं। ■■■

ग्लिसरीन के नियमित प्रयोग से त्वचा को दमकाएँ :

शिवानी राय

खूबसूरत त्वचा पाने के लिए ग्लिसरीन के पास आपकी त्वचा से जुड़ी समस्याओं का भी हल छिपा हुआ है। ग्लिसरीन एक ऐसा यौगिक पदार्थ है जिसे प्राकृतिक उत्पादों जैसे वनस्पति तेल आदि से बनाया जाता है। भौतिक रूप से यह एक मीठा व पारदर्शी तरल पदार्थ है। खूबसूरती निखारने और त्वचा से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में ग्लिसरीन उपयोगी होता है।

नी बू का रस, गुलाब जल और ग्लिसरीन से बने पेस्ट का नियमित रूप से त्वचा पर इस्तेमाल करने से आपको जल्द ही सकारात्मक असर नजर आने लगेगा। आपकी त्वचा न सिर्फ मुलायम और ताजी नजर आएगी बल्कि उसके ऊपर से दाग-धब्बे भी धीरे-धीरे कम होने लगेंगे।

रूखी त्वचा से छुट्टी

ग्लिसरीन रूखी, तैलीय व सामान्य तीनों प्रकार की त्वचा पर इस्तेमाल की जा सकती है। यदि आपकी त्वचा रूखी व बेजान है, तो ग्लिसरीन आपके लिए बेहद उपयोगी है। यह शुष्क और बेजान त्वचा को सुंदर और कोमल बनाने का सबसे अच्छा और सस्ता माध्यम है। नियमित रूप से ग्लिसरीन को त्वचा पर लगाने से त्वचा की रंगत में निखार आता है और त्वचा के रोगों से भी छुटकारा मिलता है। नीबू का रस, गुलाब जल और ग्लिसरीन को बराबर मात्रा में मिलाकर इस मिश्रण से पूरे चेहरे की मालिश करें। इसे रात भर चेहरे पर लगा रहने दें और सुबह गुनगुने पानी से चेहरे को साफ कर लें। नियमित प्रयोग से त्वचा बेहद मुलायम व चमकदार हो जाएगी।

ग्लिसरीन से बनाइए मॉइस्चराइजर

ग्लिसरीन एक प्राकृतिक मॉइस्चराइजर है, जो त्वचा के सूखेपन को रोकने के लिए प्रयोग किया जाता है। दरअसल, ग्लिसरीन त्वचा में नमी और पानी के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है। ग्लिसरीन का मॉइस्चराइजर बनाने के लिए एक बोतल में गुलाब जल व ग्लिसरीन भरकर रखें और इसे अपने



पूरे शरीर पर बॉडी लोशन की तरह लगाएँ।

मुहाँसों का उपचार

तैलीय त्वचा वालों को मुहाँसे होना एक आम समस्या है। स्थायी रूप से इस समस्या का समाधान तलाशने में कॉस्मेटिक उत्पादों की बजाय प्राकृतिक उपचार ही कारगर साबित होते हैं। एंटी-बैक्टीरियल गुणों के साथ ग्लिसरीन न केवल त्वचा को साफ करता है, बल्कि मुहाँसे का इलाज भी करता है। इसके लिए नीबू का रस, ग्लिसरीन और गुलाब जल को मिलाकर नियमित रूप से चेहरे पर लगाएँ। मुहाँसों की समस्या जड़ से खत्म होगी।

टोनर के रूप में ग्लिसरीन

बाजार में उपलब्ध कृत्रिम टोनर की तुलना में प्राकृतिक ग्लिसरीन का टोनर के रूप में इस्तेमाल सभी तरह की त्वचा पर सूट भी करता है और असर भी। ग्लिसरीन का टोनर बनाने के लिए ग्लिसरीन के साथ सेव के सिरके को मिलाएं और अपने पूरी तरह से साफ चेहरे पर इस मिश्रण को टोनर के रूप में लगाएँ। इसे अपने चेहरे पर आधा घण्टा लगा रहने दें।

छुपाएँ बढ़ी उम्र की निशानियाँ

बढ़ती उम्र के साथ त्वचा में नमी खत्म होती जाती है, जिस वजह से त्वचा पर झुर्रियाँ व दाग-धब्बे आदि की समस्या होती है। ग्लिसरीन आपके लिए एंटी एजिंग का एक सस्ता व प्रभावशाली उपाय साबित हो सकता है। झुर्रियाँ कम करने के लिए गुलाब की पत्तियों के पेस्ट में 2 बूंद ग्लिसरीन मिलाकर लगाएँ। इसके अलावा आप संतरे के सूखे छिलकों का पाउडर बनाकर उसमें ग्लिसरीन मिलाकर भी लगा सकती हैं। या फिर अंडे के सफेद भाग, शहद और ग्लिसरीन सभी को एक-एक चम्मच लेकर मिला लें।

इस मिश्रण को अपने चेहरे पर लगभग 20 मिनट तक लगा रहने दें और फिर गुनगुने पानी से धो लें।

क्लीजर भी है ग्लिसरीन

ग्लिसरीन का उपयोग आप फेशियल क्लीजर के रूप में भी कर सकती हैं। एक चम्मच ग्लिसरीन में 3 चम्मच कच्चा दूध मिलाएं और रूई की मदद से इस मिश्रण को पूरे चेहरे पर अच्छी तरह से लगाएँ। जब यह मिश्रण पूरी तरह से सूख जाए तो गुनगुने पानी से चेहरे को धो लें। ग्लिसरीन धीरे-धीरे त्वचा से गंदगी और धूल को हटा देता है और त्वचा को भीतर से साफ करता है। इस मिश्रण को स्टोर करके रखने की गलती नहीं करें।

ये भी हैं उपयोग

- होंठों को नरम बनाने के लिए ग्लिसरीन को प्रतिदिन

इस्तेमाल करना चाहिए। यह होंठों को जरूरी नमी देकर त्वचा के छिलने और होंठों से रक्तस्राव जैसी समस्याओं को खत्म करता है। शहद और ग्लिसरीन के मिश्रण को होंठों पर लगाएँ। सूखने के बाद साफ कपड़े से होंठों को पोंछ लें।

- मुलतानी मिट्टी, बादाम पाउडर व ग्लिसरीन का पेस्ट तैयार करें और उसे ब्लैकहेड्स व व्हाइटहेड्स के ऊपर लगाएँ। आधे घंटे बाद गीले कपड़े से साफ कर लें।
- ग्लिसरीन डैमेज्ड और रूखे बालों को जानदार व चमकदार बनाती है, साथ ही बालों के टूटने की समस्या से भी निजात दिलाती है। यह बालों की खुजली से भी मुक्ति देती है। ग्लिसरीन की कुछ बूंदें तेल के साथ मिलाकर अपने बालों पर लगाएँ। ■■■

हाथों की खूबसूरती बढ़ाए सुन्दर नाखून

खू बसूरत हाथों के लिए स्वस्थ, लंबे व सुंदर नाखून बहुत जरूरी है। लेकिन कई बार डार्क क्यूटिकल्स व डार्क स्किन सुंदर नाखून के सपने को तोड़ देते हैं। ऐसे में क्या उपाय करें, आइए जानें...

मैनिक्चोर

क्यूटिकल्स व नेल्स के पास की स्किन को लाइट करने के लिए किसी अच्छे सैलून से मैनिक्चोर करवाएँ। इससे मृत त्वचा हट जाएगी और नेल्स भी मजबूत होंगे। अपने हाथों की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए घर पर भी मैनिक्चोर कर सकती हैं। इसके लिए नेल्स पर यदि नेल पॉलिश लगाई हुई है तो पहले उसे साफ कर लें, फिर नेल्स को काट कर उसे चिकना कर लें। इसके बाद आधा टब गुनगुने पानी में एक चम्मच शैंपू, एक चम्मच हाइड्रोजन पेरॉक्साइड और थोड़ा सा एंटीसेप्टिक लोशन डालें, फिर हाथों को उसमें पाँच मिनट तक डुबोकर रखें। लूफा की मदद से डेड स्किन हटा दें। अंत में हाथों पर मॉइश्चराइजर क्रीम से मसाज करें।

मिल्क क्रीम स्क्रब

दूध एक प्राकृतिक मॉइश्चराइजर होने के साथ-साथ नैचुरल ब्लीच भी है। इसे स्क्रब के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए दो बड़े चम्मच ओट्स में मिल्क क्रीम, शहद व नीबू की कुछ बूंदें मिलाकर नाखून के पास वाली डार्क स्किन पर स्क्रब करें। कुछ ही दिनों में रंगत बदली हुई नजर आएगी।



लेमन स्क्रब

कई बार स्किन ड्राई होने पर भी डार्क नजर आती है। ऐसे में हल्के रसदार नीबू में चीनी लेकर प्रभावित स्थान पर मलें। नीबू के रस से त्वचा का रंग लाइट होगा तो वहीं चीनी से त्वचा मॉइश्चराइज होगी।

बटरमिल्क पैक

बटरमिल्क यानी छाछ में भी ब्लीच के गुण मौजूद होते हैं। इसे पैक के तौर पर इस्तेमाल करने के लिए एक चम्मच कैलेमाइन पाउडर व चंदन पाउडर में थोड़ा सा बटर मिल्क व केसर की कुछ तुर्रियाँ मिलाएँ और डार्क स्किन पर लगाएँ। लगभग 20 मिनट बाद पानी से धो दें।

हेल्दी डाइट

नेल्स के आसपास छाई जाने वाली डार्कनेस का सबसे बड़ा कारण विटामिन बी 6 और बी 12 की कमी है। इसकी पूर्ति के लिए डाइट में केला, दूध, अखरोट, तिल, पालक, अवाकेंडो, सनफ्लॉवर सीड्स, चीज, किशमिश, पालक, अंडे, कॉड, सॉल्मन या टूना फिश, चिकन को शामिल करें। इससे डार्कनेस दूर होगी और त्वचा में दमकती हुई नजर आएगी। ■■■

चीन ने फिर दिखाया अपना भारत विरोधी चेहरा

आ तंकी संगठन जैश-ए-मुहम्मद के सरगना मसूद अजहर को लेकर चीन ने एक बार फिर अपना असली चेहरा फिर दिखा दिया है। दोगले चीन ने एक बार फिर भारत में पुलवामा समेत कई आतंकी हमलों के जिम्मेदार जैश-ए-मोहम्मद सरगना मसूद अजहर पर संयुक्त राष्ट्र की पाबंदी लगाने के प्रस्ताव पर वीटो कर दिया। पुलवामा हमले के बाद भारत समेत पूरे विश्व के लोगों में आतंक के खिलाफ काफी गुस्सा है। पुलवामा हमले के बाद तीन महाशक्तियों अमेरिका, ब्रिटेन व फ्रांस ने

यह प्रस्ताव रखा था, लेकिन चीन ने उसमें भी अड़ंगा डाल दिया। 10 साल में चौथी बार चीन ने मसूद को लेकर वीटो किया है। इधर चीन की इस चाल के बाद भारत के लोग काफी मुखर होकर चीन का विरोध करने पर उतर आए हैं। ट्विटर और फेसबुक जैसी सोशल साइटों पर चीन के खिलाफ लोगों में काफी गुस्सा देखा जा सकता है। अजहर मसूद को चीन से सपोर्ट मिलने के बाद लोगों ने चीन से बने सामान का बायकोट करने का लोगों ने ऐलान किया है।



स्व च्छता मिशन के बिगुल पर सारा देश उठ खड़ा हुआ और पूर्ण स्वच्छता के लक्ष्य के करीब पहुँच गया है। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की प्रतिबद्धता ने ऐसा रंग दिखाया कि स्वच्छता जनांदोलन बन गया। उनकी अपील लोगों के जेहन में कुछ यूँ बैठी कि 38 फीसद स्वच्छता कवरेज वाला देश लगभग एक सौ फीसदी तक पहुँच गया। लोगों की सोच व व्यवहार में परिवर्तन आना विशेष उल्लेखनीय रहा। सरकार ने देशभर में नौ करोड़ से अधिक शौचालयों का निर्माण पूरा कर लिया है। शहरी क्षेत्रों के साथ ग्रामीण क्षेत्र के लोगों ने आगे बढ़कर स्वच्छता को अपना लिया है। शहरी क्षेत्रों के मुकाबले ग्रामीण क्षेत्रों ने स्वच्छता आंदोलन को हाथों हाथ लिया है। स्वच्छता के सहारे न जाने कितनी बुराइयों पर काबू पाने में मदद मिली है।

स्वच्छता बना जनांदोलन



महात्मा गांधी की 150 वीं जन्म शताब्दी पर दो अक्टूबर 2019 को देश के पूर्ण स्वच्छता के लक्ष्य को प्राप्त करने का लक्ष्य है। जिसके पूरा हो जाने की उम्मीद है। पूरी दुनिया के लिए यह किसी चमत्कार से कम नहीं है। लेकिन स्वच्छता की इस रफ्तार को बनाए रखना एक बड़ी चुनौती है। इसे बरकरार रखने के लिए सरकारी मदद के साथ जन सहभागिता को बनाए रखने की चुनौती है। ■■■

अजीम प्रेमजी बने भारतीय इतिहास के सबसे बड़े दानी

आ ईटी डिग्ज और विप्रो के अध्यक्ष अजीम प्रेमजी ने विप्रो लिमिटेड के 34 फीसदी शेयर परोपकार कार्य के लिए दान कर दिए हैं। इन शेयर का बाजार मूल्य 52,750 करोड़ रुपये है। अजीम प्रेमजी फाउंडेशन ने बयान में कहा, 'अजीम प्रेमजी ने अपनी निजी संपत्तियों का त्याग कर, उसे धर्मार्थ कार्य के लिए दान कर परोपकार के प्रति अपनी प्रतिबद्धता बढ़ाई है। जिससे अजीम प्रेमजी फाउंडेशन के परोपकार कार्यों को सहयोग मिलेगा।' बयान के मुताबिक इस पहल से परोपकारी कार्य के लिए प्रेमजी द्वारा दान की गई कुल रकम 145,000 करोड़ रुपये (21 अरब डॉलर) हो गई है। जो कि विप्रो कंपनी के आर्थिक स्वामित्व का 67 फीसदी है।

अजीम प्रेमजी ने 'अजीम प्रेमजी फाउंडेशन' समाजसेवा के लिए बनाई है। जो मुख्य रूप से शिक्षा के क्षेत्र में काम करती है। इस क्षेत्र में काम करने वालों को ये फाउंडेशन आर्थिक मदद भी देती है।



फाउंडेशन का लक्ष्य पब्लिक स्कूलिंग को बेहतर करना है। प्रेमजी को फ्रांस का सर्वोच्च नागरिक सम्मान 'शेवेलियर डी ला लीजन डी ऑनर' भी मिल चुका है। उन्हें ये सम्मान समाजसेवा करने फ्रांस में आर्थिक दखल और आईटी उद्योग विकसित करने को लेकर दिया गया था। ■■■

मौदगिल को पछाड़कर तेजस्विनी बनी विजेता

म हाराष्ट्र की दिग्गज निशानेबाज तेजस्विनी सावंत महिलाओं की 50 मीटर राइफल श्री पोजीशन के चौथे राष्ट्रीय चयन ट्रायल में पंजाब की अंजुम मौदगिल को हराकर विजेता बनी।

तेजस्विनी ने 458.0 के स्कोर के साथ पहले और मौदगिल

457.1 के स्कोर के साथ दूसरे स्थान पर रही। गुजरात की लाजा गोस्वामी (444.5) तीसरे नंबर पर रही।

पुरुषों की दस मीटर एयर राइफल (टी4 ट्रायल) में सेना के संदीप सिंह 250.0 के स्कोर के साथ विजेता बने। कर्नाटक के तेजसकृष्ण प्रसाद (248.4) दूसरे और वायुसेना के दीपक कुमार (227.5) तीसरे स्थान पर रहे। ■■■



इंडियन ऑयल ने गोल्ड कप हॉकी का खिताब बरकरार रखा



इं इंडियन ऑयल ने बाम्बे गोल्ड कप हॉकी के रोमांचक फाइनल में पंजाब एवं सिंध बैंक (पीएसबी) को पेनल्टी शूटआउट में 9-7 से हराकर खिताब बरकरार रखा। टूर्नामेंट के 53वें सत्र के फाइनल में इंडियन ऑयल के कप्तान वीआर रघुनाथ ने मैच खत्म होने से ठीक पहले गोल कर स्कोर बराबर किया। निर्धारित समय में मैच 5-5 की बराबरी पर छूटा। पेनल्टी शूटआउट में इंडियन ऑयल ने पीएसबी को 4-2 से पछाड़ कर मैच अपने नाम कर लिया। ■■■

कविंदर को स्वर्ण, भारत को मिले चार रजत

कविंदर सिंह बिष्ट (56 किग्रा) ने स्वर्ण जबकि शिव थापा और तीन अन्य ने रजत पदक जीतकर फिनलैंड के हेलसिंकी में 38वें जीबी मुक्केबाजी टूर्नामेंट में भारतीय अभियान का अंत शानदार तरीके से किया। तीन बार के एशियाई पदक विजेता थापा (60 किग्रा) के अलावा युवा गोविंद साहनी (49 किग्रा), राष्ट्रमंडल खेलों के कांस्य पदकधारी मोहम्मद हसमुद्दीन (56 किग्रा) और दिनेश डागर (69 किग्रा) ने रजत पदक अपने नाम किए।

भारतीयों के बीच हुए 56 किग्रा वर्ग के फाइनल में बिष्ट और हसमुद्दीन आमने सामने थे। दोनों मुक्केबाज सेना खेल नियंत्रण बोर्ड (एसएससीबी) के हैं और दोनों एक दूसरे की

तकनीक से वाकिफ हैं। लेकिन बिष्ट ने आँख पर कट लगाने के बावजूद फतह हासिल करने में सफल रहे। प्लाईवेट वर्ग में विश्व चैंपियनशिप के क्वार्टर फाइनल में जगह बनाने वाले बिष्ट का यह बैथमवेट में आने के बाद पहला अंतरराष्ट्रीय स्वर्ण पदक है। ■■■



सबको भाए आलू पौहा

सामग्री

डेढ़ कप पोहा, मोटे तरह का (चिवड़ा/भुना हुआ चावल)

1 बड़ा आलू

1 छोटे से मध्यम प्याज, बारीक कटा हुआ

1 छोटी हरी मिर्च, बारीक कटी हुई

1 टहनी करी पत्ता

3/4 चम्मच सरसों के बीज

3/4 चम्मच जीरा

1-1/2 से 2 चम्मच भुनी हुई मूँगफली

1/2 चम्मच हल्दी पाउडर

1 चम्मच चीनी या ज्यादा अगर आप चाहते हैं कि पोहा थोड़ा मीठा हो

2-3 चम्मच घिसा हुआ ताजा नारियल (इच्छानुसार)

1 चम्मच कटा हुआ हरा धनिया

नींबू के कुछ टुकड़े या 1 चम्मच नींबू का रस

विधि

पोहे को छननी में रख कर चलते पानी में धोएँ। इसका ख्याल रखें कि इसे बहुत ज्यादा न धोएँ नहीं तो यह टूट कर लुगदी के समान बन जायेगा। धोते समय पोहा बहुत पानी सोख लेता है और नरम हो जाता है। यदि पोहा नरम नहीं होता है, पानी की कुछ बूँदें पोहे पर छननी में छिड़कें। हल्दी पाउडर, चीनी और नमक पोहे पर छिड़कें, फिर धीरे से मिलाएँ।



छोटे पैन में मूँगफलियों को तब तक भूनें जब तक वह कुरकुरी न हो जाएँ। फिर आलू छील कर उन्हें चौरस टुकड़ों में काट लेंस आलुओं को तलने से पहले, थोड़ा-सा नमक छिड़क कर अच्छी तरह मिला लें। उसके एकदम बाद आलुओं को गर्म तेल में डालें। आलुओं को तब तक तलें जब तक वे हल्के सुनहरे और कुरकुरे न हो जाएँ। सरसों के बीज गर्म तेल में डालें। जब वो तड़तड़ाये, जीरा डाल दें। जब जीरा कड़कड़ाये, प्याज डाल दें। अब करी पत्ता, हरी मिर्च और भुनी हुई मूँगफली मिला कर तलें। तले हुए आलू और फिर पोहा मिलाएँ। बाकी के मिश्रण के साथ धीरे-धीरे मिलाएँ। सारे पोहा मिश्रण को हल्की आँच पर 2-3 मिनट के लिए तलें, बीच-बीच में थोड़ा हिलाते रहें। गैस बंद कर दें और फिर पोहे को एक ढक्कन से कस कर बंद कर दें ताकि पोहे को कुछ देर तक भाप मिल सके। ढक्कन को हटा कर पोहे को हरे धनिया की कटी हुई पत्तियाँ और कढ़कस किये हुए ताजा नारियल से सजाएँ। आलू पोहे को कटे हुए नींबू के टुकड़ों के साथ परोसें। ■■



दही सूजी सैंडविच

दही सूजी सैंडविच झटपट बन जाता है और खाने में बेहद टेस्टी होता है।

सामग्री

ब्रेड- 06 नग,

सूजी-रवा- 01 कप,

दही- 01 कप,

अदरक पेस्ट- 01 छोटा चम्मच,

हरी मिर्च- 01 नग (बारीक कटी हुई),

तेल- 04 बड़े चम्मच,

हरी धनिया- 02 बड़े चम्मच (कटी हुई),

नमक-स्वादानुसार।

विधि

दही सूजी सैंडविच के लिये सबसे पहले एक बाउल में सूजी और दही लेकर मिला लें और उसे 10 मिनट के लिए ढक कर रख दें। 10 मिनट बाद मिश्रण में हरा धनिया, नमक और अदरक का पेस्ट डालें और उसे मिक्स कर लें।

अब एक तेज धार वाले चाकू से ब्रेड के दो कोने से बीच में काट कर उसे तिकोना बना लें। साथ ही गैस पर तवा गरम करें। जब तक तवा गर्म हो रहा है, ब्रेड का एक पीस

लेकर उसके दोनों ओर अच्छी तरह से दही का मिश्रण लगा लें। तवा गर्म होने पर उस पर हल्का सा तेल डालें और फिर उसपर एक ब्रेड पीस रख कर उलट-पुलट कर सुनहरा होने तक सेंक लें।

लीजिए, आपका दही सूजी सैंडविच बनकर तैयार है। इसे प्लेट में निकालें और मनचाही चटनी अथवा साँस के साथ परोसें। ■■■

पनीर मेथी पुलाव

पनीर और मेथी से बनाया गया यह पुलाव स्वादिष्ट भी है और पौष्टिक भी। मेथी औषधीय तत्वों से भरपूर होती है।

सामग्री

बासमती चावल 3/4 कप

ताजी मेथी 1 1/2 कप, बारीक कटी

पनीर 150 ग्राम या 1 कप, छोटे टुकड़ों में कटा

प्याज 1 मध्यम

टमाटर 1 मध्यम

अदरक 1 इंच का टुकड़ा

हरी मिर्च 1-2

जीरा 2 छोटे चम्मच

तेज पत्ते 2

सूखी खड़ी लाल मिर्च 2

गरम मसाला 1 छोटा चम्मच

नमक 1 छोटा चम्मच

शक्कर 1/4 छोटा चम्मच

तेल या घी 3 बड़ा चम्मच

विधि

चावल को अच्छे से बिनकर धो लें, अब चावल को 30 मिनट के लिए डेढ़ कप पानी में भीगने दें। चावल को माइक्रोवेव में या फिर भगोने में उबाल लें। ध्यान रखें कि चावल एकदम खिले हुए हों और यह चिपकने ना पाएँ। अब चावल को ठंडा होने दें। मेथी की पत्तियों को बारीक काट लें। प्याज और अदरक को छीलकर धो लें, अब प्याज और अदरक को बारीक काट लें। हरी मिर्च का डंठल हटा कर इसे धो लें और इसे भी बारीक काट लें। टमाटर को धोकर बारीक काट लें। एक कड़ाही में मध्यम आँच पर 3 बड़ा चम्मच तेल या घी गरम करें। अब इसमें



जीरा डालें और जीरा के रंग बदलने पर तेज पत्ता, और सूखी लाल मिर्च डालें और कुछ सेकेंड्स के लिए भूनें। अब कटी इसमें प्याज डालें और 2-3 मिनट के लिए भूनें। अब बारीक कटी हरी मिर्च और अदरक डालें और लगभग 30 सेकेंड्स के लिए भूनें। अब टमाटर डालें और टमाटर के अच्छे से गल जाने तक भूनें।

अब बारीक कटी हुई मेथी डालें और इसे 2-3 मिनट के लिए भूनें। अब इसमें नमक, गरम मसाला और जरा सी शक्कर डालें और इसे 1 और मिनट के लिए भूनें। उबले चावल को काँटे की मदद से अलग कर लीजिए। चावल को मेथी के मसाले में डालें। हल्के हाथ से इसे मिलाएँ। अब इसे 2 मिनट के लिए पकाएँ। अब पनीर के टुकड़े डालें और सभी सामग्री में अच्छे से मिलाएँ। 2 मिनट के लिए पकाएँ। अब आँच बंद कर कड़ाही का ढक्कन लगाकर रखें जिससे मसालों की खुशबू चावल के अंदर तक आ जाए। स्वादिष्ट पनीर मेथी पुलाव अब तैयार है। आप इसे इसे आप अपनी पसंद के रायते के साथ परोस सकती है। ■■■

श्रीमती ज्योति राजानी

(कुक्केल कुकिंग क्लासेज)

55, श्रीराम नगर, हिरण मगरी, से.-14, उदयपुर

मो.: 98280-58200



मेष : भाग्य में अनुकूल स्थिति होने से प्रसन्नता रहेगी। धर्म-कर्म में आस्था बढ़ेगी। पिता का सहयोग भी मिलेगा। आर्थिक मामलों में समय उत्तम रहेगा। मन प्रसन्नता का अनुभव करेगा। जो विदेश जाना चाहते हैं, उनके लिए समय अनुकूल है।



वृषभ : पारिवारिक सहयोग के साथ जीवनसाथी से प्रसन्नतादायक समाचार मिलेगा। स्वास्थ्य ठीक रहेगा, कामकाज में मन लगेगा। व्यापार-व्यवसाय में सुखद वातावरण रहने के साथ प्रगति होगी। अधिकारी वर्ग का सहयोग मिलने से प्रसन्नता रहेगी।



मिथुन : आप अपने कार्य को करने से पहले किसी पर जाहिर न करें। दैनिक जीवन की आवश्यकता पूरी होगी, वही दांपत्य जीवन सुखद रहेगा। व्यापार-व्यवसाय में सोचे कार्य बनेंगे। नौकरीपेशाओं के लिए समय सुखद रहकर सहयोग भी पाएँगे।



कर्क : धन-कुटुम्ब का सहयोग मिलेगा। पारिवारिक मामलों में मिली-जुली स्थिति रहेगी। व्यापार-व्यवसाय में प्रगति के साथ आय में भी वृद्धि होगी। स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा। दांपत्य जीवन में मिली-जुली स्थिति पाएँगे।



सिंह : समय का सदुपयोग कर अनुकूल स्थितियां पाएँगे। जीवनसाथी का सहयोग मिलेगा। दैनिक व्यवसाय में प्रगति का वातावरण रहेगा। स्वास्थ्य का ध्यान रखना होगा, वही प्रभाव में थोड़ी कमी महसूस करेंगे। पारिवारिक प्रसन्नता मिलेगी।



कन्या : पारिवारिक सुख-शांति का वातावरण रहेगा। घर या परिवार में शुभ कार्य होंगे। स्त्री पक्ष से सहयोगात्मक स्थिति पाएँगे। दांपत्य जीवन सुखमय। राजनीति से जुड़े व्यक्तियों के लिए समय अनुकूल रहेगा। शत्रु वर्ग पर प्रभाव बना रहेगा।



तुला : शत्रुपक्ष से राहत के साथ लाभजनक स्थिति रहेगी। मनोरंजन के साधनों में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य उत्तम रहेगा। भाग्य में अनुकूल स्थिति होने से कार्य में प्रगति पाएँगे। पारिवारिक सहयोग मिलने से राहत महसूस होगी।



वृश्चिक : शत्रुपक्ष पर प्रभाव के साथ कर्ज है, तो कर्ज की स्थिति में कमी आएगी। संतान से प्रसन्नता के साथ विद्यार्थी वर्ग के लिए खुश करने वाला समाचार मिलेगा। वाहनादि सुखों में अनुकूल स्थिति रहेगी। आर्थिक प्रयासों को सफलता मिलेगी।



धनु : आप अपने पराक्रम के द्वारा अनुकूल स्थिति पाएँगे। संचार माध्यम से शुभ समाचार मिलेगा। पारिवारिक माहौल सौहार्दपूर्ण रहेगा। घर या परिवार में शुभ कार्य हो सकते हैं। दांपत्य जीवन में मधुर वातावरण रहेगा। शत्रुपक्ष प्रभावहीन रहेगा।



मकर : मानसिक सुख-शांति का वातावरण रहेगा। आर्थिक प्रयासों में सफलता मिलेगी। सोचे कार्य समय पर पूरे होंगे। वाणी संयम रखें। बाहरी मामलों में सावधानी रखना होगी। यात्रा करते वक्त संभलकर रहें। व्यापार-व्यवसाय में सुखद स्थिति रहेगी।



कुंभ : आपके सभी कार्य सुगमता से बनेंगे, वही उत्साह बना रहेगा। धन की समस्या दूर होगी। नवीन योजनाओं के क्रियान्वय का समय है साहस बल में वृद्धि होगी। स्त्री के सहयोग से कार्य में प्रगति आएगी। व्यापार-व्यवसाय में लाभप्रद रहेगी।



मीन : राज्यपक्ष की स्थिति मजबूत होगी, वही महत्वपूर्ण पद मिलने की संभावना रहेगी। नौकरीपेशा भी सुखद स्थिति पाएँगे। बेरोजगारों के लिए प्रसन्नता दायक समाचार मिलेगा। पारिवारिक मामलों में संतोषजनक स्थिति रहेगी।

“बिटिया हमारी करेगी पढ़ाई पूरी, छात्रवृत्ति आवेदन बहुत ज़रूरी”

छात्रवृत्ति शिक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण साधन है, कृपया छात्राओं को छात्रवृत्ति आवेदन के लिए निम्नलिखित ज़रूरी दस्तावेज़ बनवाने के लिए सहयोग व प्रोत्साहित करें।



1 भामाशाह कार्ड



2 बैंक खाता / पास बुक



3 जाति प्रमाण पत्र



4 आधार कार्ड

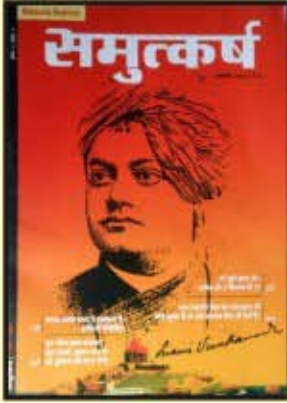


5 आय प्रमाण पत्र

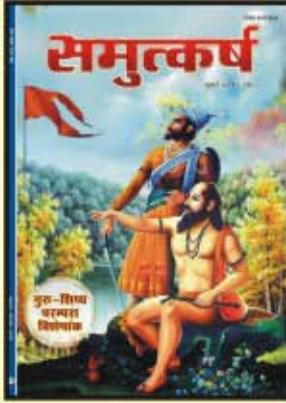


उड़ान टीम - बालिका शिक्षा के सहयोगी

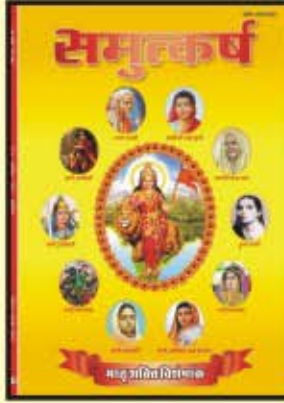
समुत्कर्ष पत्रिका के विशिष्ट प्रकाशन



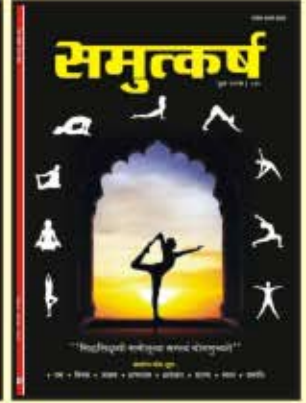
स्वामी विवेकानन्द
विशेषांक



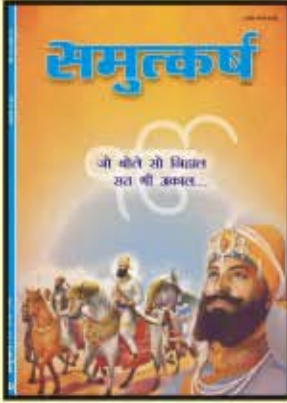
गुरु-शिष्य परम्परा
विशेषांक



मातृ शक्ति
विशेषांक



योग
विशेषांक



गुरु गोविन्द सिंह
विशेषांक

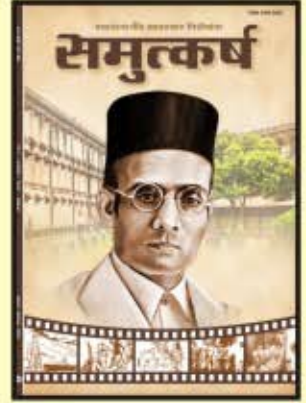
: प्रकाशक एवं प्राप्ति स्थल :
समुत्कर्ष समिति, उदयपुर (राज.)
"समुत्कर्ष, बी-7, हिरण मगरी
सेक्टर 14, उदयपुर (राज.)

मूल्य : 50 रु मात्र
सम्पर्क सूत्र

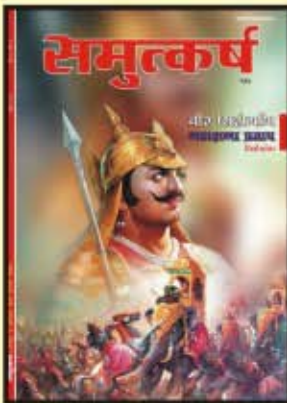
94130 21167, 94130 25551

अपनी प्रति आज ही सुरक्षित करे

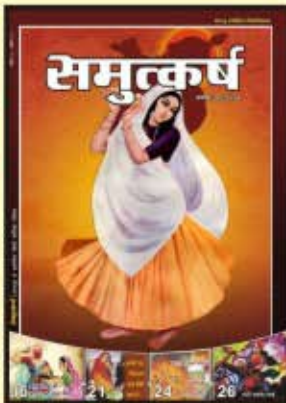
e-mail : editor@samutkarsh.co.in



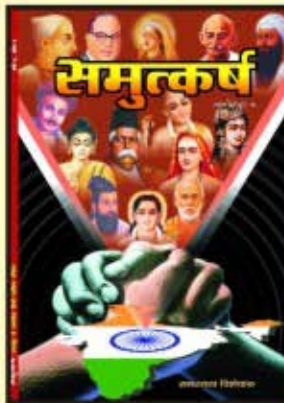
स्वातंत्र्य वीर सावरकर
विशेषांक



महाराणा प्रताप
विशेषांक



मातृ शक्ति
विशेषांक



सामाजिक समरसता
विशेषांक



भगिनी निवेदिता
विशेषांक

RNI No.: RAJHIN2013/49210
प्रकाशन तिथि : प्रत्येक माह की दिनांक 3

Postal Regi. No.: RJ/UD/29-120/2017-2019
प्रेषण तिथि : प्रत्येक माह की दिनांक 6, at RMS, Udaipur City

वितरित न होने पर इस पते पर लौटावें-
"समुत्कर्ष" बी-7, हिरण मगरी, सेक्टर-14, उदयपुर (राज.)