



मई 2023 ■ वर्ष : 68 ■ अंक : 08 ■ पृष्ठ : 60 ■ मूल्य : ₹ 60

अहिंसक - नैतिक चेतना का प्रवर प्रतिनिधि

अपुनुव्रत





अणुव्रत यात्रा

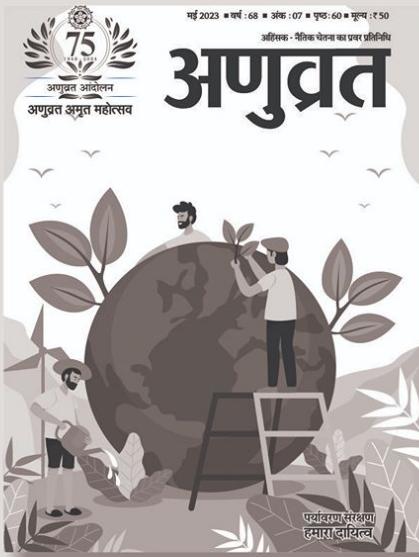
सद्भावना, नैतिकता, नशामुक्ति



ऐतिहासिक अणुव्रत यात्रा में सहभागिता करने का स्वर्णिम अवसर

अणुव्रत कार्यकर्ताओं के दल में शामिल होने के लिए सम्पर्क करें -

संयोजक अनिल समदड़िया (9374615000), गुजरात प्रभारी अर्जुन मेड़तवाल (9374536344), महाराष्ट्र प्रभारी रमेश धोका (9869049037)



वर्ष 68 • अंक 08 • कुल पृष्ठ 60 • मई, 2023

गांधीजी ने सत्य, अहिंसा
को व्यापक बनाया। उन्हीं
के सिद्धांत को 'अणुव्रतों'
के माध्यम से व्यावहारिक
रूप देने के लिए अणु
अस्त्रों के विरुद्ध आंदोलन
की चर्चा चलायी जा रही
है। अणुबम का बीज
स्वार्थ में है। स्वार्थ भावना
के अंत का संकल्प ही
अणु अस्त्रों का अंत है।

-शंकरराव देव

सम्पादक
संचय जैन

सह-सम्पादक
मोहन मंगलम

टाइपसेटिंग व लेआउट
मनीष सोनी

क्रिएटिव्स
आशुतोष राय

चित्रांकन
मनोज त्रिवेदी

{ **अविनाश नाहर**, अध्यक्ष
भीखम सुराणा, महामंत्री
राकेश बरड़िया, कोषाध्यक्ष

प्रकाशन मंत्री
देवेन्द्र डागलिया
संयोजक, पत्रिका प्रसार
सुरेन्द्र नाहटा }

:: सदस्यता शुल्क विवरण ::

एक अंक	- ₹ 60
त्रैवर्षीय	- ₹ 1800
पंचवर्षीय	- ₹ 3000
दसवर्षीय	- ₹ 6000
योगक्षेमी (15 yrs.)	- ₹ 15000

:: बैंक विवरण ::

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी
केनरा बैंक
A/c No. **0158101120312**
IFSC : CNRB0000158

:: ऑनलाइन भुगतान के लिए ::

<https://rzp.io/l/avbp> पर लॉगिन करें
या इस क्यूआर कोड को स्कैन करें



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी

अणुव्रत भवन, 210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली-110002



anuvrat.patrika@anuvibha.org
www.anuvibha.org

दूरभाष : 011-23233345, मोबाइल : 9116634512



अनुक्रमणिका

प्रेरणा पाठ्येय

■ परम्परा, आस्था और उपयोगिता
आचार्य तुलसी

06

■ अध्यात्म और व्यवहार
आचार्य महाप्रज्ञ

09

■ मन को साधो
आचार्य महाश्रमण

12

आलेख

■ अणुक्रती : धरती का शृंगार
मुनि कमलकुमार

14

■ जड़ों से जुड़ाव है जरूरी
डॉ. कमलाकांत शर्मा 'कमल'

15

■ छांटना होगा बालमन का कुहासा
दिनेशप्रताप सिंह 'चित्रेश'

18

■ फास्ट फूड का मायाजाल
डॉ. फकीरचंद शुक्ला

22

■ Human Rights and Environment
Sahar Mostafa Hafez

24

कहानी

■ राशन कार्ड का पंचनामा
श्यामल बिहारी महतो

28

कविता

■ पेढ़-प्रकृति परिवार
डॉ. रामनिवास 'मानव'

21

■ संपादकीय

05

■ लघुकथा

17

■ परिचर्चा

31

■ कदमों के निशां

35

■ गौरवशाली अतीत के झरोखे से...

37

■ अणुक्रत यात्रा

44

■ अणुक्रत व्याख्यानमाला

48

■ समिति समाचार

49

■ अणुक्रत क्रिएटिविटी कांटेस्ट 2022

52

■ क्यू 10 प्रतियोगिता

54

■ स्मरणांजलि

55

■ अणुक्रत समिति चुनाव सूचना

56

■ अणुक्रत की बात

57

कहानी

■ राशन कार्ड का पंचनामा
श्यामल बिहारी महतो

28

कविता

■ पेढ़-प्रकृति परिवार
डॉ. रामनिवास 'मानव'

21

■ अणुक्रत सिद्धांत, स्वास्थ्य, जीवन—मूल्य एवं अभिप्रेरणा विषयक सामग्री का उपयोग किया जा सकेगा।

■ anuvrat.patrika@anuvibha.org पर ही सामग्री प्रेषित करें।

■ ईमेल द्वारा संप्रेषित कम्पोज की गयी प्रकाशन सामग्री की Open Word File को प्राथमिकता दी जायेगी।

■ फोटो की गुणवत्ता कम होने पर उसे प्रकाशित करने में असमर्थता रहेगी। व्हाट्सएप पर फोटो न भेजें।

■ अनिमत्रित सामग्री को लौटाने हेतु बाध्यता नहीं रहेगी।

■ प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों का निजी चिंतन है। प्रकाशक एवं सम्पादक इसके लिए जवाबदेह नहीं हैं।

■ इस प्रकाशन से सम्बन्धित किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र दिल्ली रहेगा।



अणुव्रत यात्रा

एक रचनात्मक पहल

उत्तुंग लक्ष्य
अद्भुत आरम्भ संग
जीवन सफर पर
मैं चल पड़ा था।
थका देने वाले
लक्ष्य सफर के बाद
कहीं तो मैं पहुँचा था
मुकाम किन्तु
वो नहीं था।
हैरान, परेशान
मैं अकेला भी न था
सब थे वहाँ
किन्तु लक्ष्य वह
किसी का न था।

तभी एक आवाज ने
नीरवता तोड़ी -
हर कदम पर
भटकाव से खुद को
महरूज करो,
हर पड़ाव पर
मंजिल को
करीब खुद के
महसूस करो।
यही है
कला कामयाबी की
बिना जिसके
जीत नहीं मिलती,
मात्र लक्ष्य बना
चल पड़ने से
मंजिल नहीं मिलती।

अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष। अणुव्रत अमृत महोत्सव का ऐतिहासिक प्रसंग। प्रवर्तन के सात दशक बाद भी जीवंत और उपादेय बने रहना अणुव्रत दर्शन की व्यापकता और सार्वभौमिकता को दर्शाता है। संयम की चेतना का विकास अणुव्रत दर्शन का हार्द है और आंदोलन के प्रवर्तक आचार्य तुलसी ने कहा था कि पाँचवीं सदी हो या पच्चीसवीं, किसी भी युग में संयम अप्रासंगिक नहीं हो सकता। अणुव्रत संयम के माध्यम से व्यक्ति को संन्यासी बनाने की बात नहीं करता बल्कि जीवन को परिष्कृत और संशोधित करने का निर्देश देता है।

वर्तमान युग में वैज्ञानिक प्रगति ने इंसान की रफ्तार को शतगुणित कर दिया है। कुछ क्षण रुक कर भीतर झाँकने की फुर्सत भी दूधर हो चली है। प्रतिस्पर्द्धा में पीछे छूट जाने का भय उसे दौड़ते चले जाने को मजबूर कर रहा है। विडम्बना तो यह कि इस भागमध्यम में यह खयाल भी पीछे छूट चला है कि वह भला दौड़ क्यों रहा है? उसे हासिल क्या करना है? सारी भागदौड़ के बाद भी उसका सामना अशांति, तनाव और असंतोष से होता है तो खोखलेपन का एहसास लिये वह किंतर्व्यविमूढ़ हो जाता है। भौतिकता की बाहरी दुनिया में लक्ष्य की खोज छलावा सिद्ध होती है।

जीवन के लक्ष्य की समझ और मंजिल की दिशा के भान के लिए अपनी रफ्तार को धीमा कर भीतर झाँकना होता है। संयम के बिना यह संभव नहीं। इसीलिए आज संयम का महत्व और भी अधिक बढ़ गया है। संयम हमें कुछ कदम रुकने और भीतर झाँकने को प्रेरित करता है। अपनी रफ्तार का प्रकृति की रफ्तार के साथ सामंजस्य स्थापित करने का मार्ग प्रशस्त करता है। इसीलिए अणुव्रत की प्रासंगिकता आज और बढ़ गयी है।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाश्रमण का जीवन संयम का पर्याय है। वे एक संत हैं, आचार्य हैं। इससे भी ऊपर वे संयम के महान साधक हैं। संयम की साधना के शिखर पुरुष के रूप में उन्होंने संतता की नयी कसौटी गढ़ी है। ऐसे सत्पुरुष जब संयम का संदेश देते हैं तो वह संदेश जन-जन की चेतना को जागृत करने वाला बन जाता है। 55 हजार किलोमीटर से अधिक पदयात्रा कर चुके आचार्य महाश्रमण इन दिनों अणुव्रत यात्रा पर हैं। वे प्रतिदिन लगभग 12 से 15 किलोमीटर चलते हैं। यात्रा मार्ग में एकत्र ग्रामीण जनता और बच्चों के समूह के बीच वे छोटी-सी स्टूल पर बैठ जाते हैं और उन्हें सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति के प्रति संकल्पित करते हैं। उनके प्रवचनों में आने वालों में सभी जाति, धर्म और संप्रदाय के लोग होते हैं।

एक आचार्य, जिनकी अनुशासना में 750 से अधिक साधु-साध्वी और समणी वर्ग देश के कोने-कोने में विचरण करते हों और लाखों अनुयायी जिन्हें अपना आराध्य मानते हों, एक धर्मगुरु की ऐसी सादगी और जन सरोकारों के प्रति संवेदनशीलता विस्मित करती है। अणुव्रत अमृत महोत्सव के परिप्रेक्ष्य में आचार्यश्री की अणुव्रत यात्रा में अनेक अणुव्रत कार्यकर्ता भी शामिल हो रहे हैं जो 'अणुव्रत वाहिनी' में यात्रा पथ में आने वाले गाँवों में जन-संपर्क कर लोगों को ऑडियो-विजुअल साधनों से अणुव्रत जीवनशैली से परिचित कराते हैं। अणुव्रत दर्शन से प्रभावित हो कर अनेक व्यक्ति अणुव्रत के संकल्प स्वीकार करते हैं।

प्रारम्भिक सप्ताह में अणुव्रत वाहिनी का हिस्सा बनने का मुझे भी सुअवसर मिला। निश्चय ही यह एक रचनात्मक अनुभव रहा। सत्तर के दशक में आचार्य तुलसी की पदयात्राओं में पिताजी मोहन भाई के साथ मुझे शामिल होने के अनेक मौके मिले थे। ये अनुभव कार्यकर्ताओं के लिए अमूल्य पाठ बन जाते हैं। अणुव्रत अनुशास्ता के नेतृत्व में अणुव्रत आंदोलन के 75वें वर्ष में इस रचनात्मकता का आगाज निश्चय ही शुभ भविष्य का सूचक है।

सं. जै.

sanchay_avb@yahoo.com



परम्परा, आस्था और उपयोगिता

संस्कारों के निर्वाह में रूढ़ता नहीं आनी चाहिए। एक युग में एक प्रकार के संस्कार होते हैं, दूसरे युग में वे बदल जाते हैं। सब संस्कारों को सुरक्षित रखने की जरूरत भी नहीं है क्योंकि समय और परिस्थितियों का प्रभाव हर वस्तु पर होता है। पाषाण-युग से अणु-युग तक पहुँचते-पहुँचते हमारी संस्कृति और सभ्यता ने न जाने कितने आयाम पार किये हैं।

सं

स्कारों का निर्वाह आवश्यक है, किन्तु इसमें भी रूढ़ता नहीं आनी चाहिए। एक युग में एक प्रकार के संस्कार होते हैं, दूसरे युग में वे बदल जाते हैं। सब संस्कारों को सुरक्षित रखने की जरूरत भी नहीं है क्योंकि समय और परिस्थितियों का प्रभाव हर वस्तु पर होता है। इस क्रम से हमारा अतीत हमसे छूट जाता है किन्तु उसका अस्तित्व समाप्त नहीं होता। संस्कारों की सुरक्षा होती है, इतिहास से। हजारों वर्ष प्राचीन संस्कारों का परिचय हमें इतिहास के माध्यम से मिल सकता है। आज हम अणु-युग में जी रहे हैं। किसी समय मनुष्य पाषाण-युग में जीते थे। पाषाण-युग से अणु-युग तक पहुँचते-पहुँचते हमारी संस्कृति और सभ्यता ने न जाने कितने आयाम पार किये हैं।

पाषाण-युग का आदमी दो पथरों को घिसकर अथवा अग्नि की लकड़ी का संधर्षण कर आग पैदा करता था। उस युग में यह उपलब्ध बहुत बड़ी थी क्योंकि उससे पहले मनुष्य अग्नि से परिचित ही नहीं था। आज विद्युत-युग में इस प्रकार अग्नि पैदा करने की आवश्यकता ही नहीं है। फिर भी हमारे इतिहास में यह सब सुरक्षित है। पुरातत्व विभाग प्रस्तर-युग से अणु-युग तक हर प्रकार की सामग्री का संग्रह रखता है। संस्कारों का जहां तक प्रश्न है, मैं मानता हूँ कि एक ही प्रकार के संस्कारों का अत्यन्त निर्वाह आवश्यक नहीं है।

संस्कार या रूढ़ चिन्तन को बदलने के लिए सबसे पहले व्यक्ति की धारणाओं और विचारों में परिवर्तन होना आवश्यक है। अब तक इसके लिए दोनों प्रकार के प्रयोग कई बार हो चुके हैं। विचार-परिवर्तन के आंदोलन चले हैं और कानूनी स्तर पर भी काम हुआ है। मेरी दृष्टि में जनतन्त्रीय शासन प्रणाली में विचार-परिवर्तन के आधार पर वस्तु-परिवर्तन का क्रम अधिक उचित है क्योंकि विचार-परिवर्तन के अभाव में उस प्रयोग की सफलता के लिए जनता का अपेक्षित सहयोग प्राप्त नहीं किया जा सकता।

चीन में राजकीय स्तर पर सांस्कृतिक क्रांति का आंदोलन चला, जिसने देश में उथल-पुथल मचा दी। प्राचीन मूल्य विघटित कर दिये गये। पाद्यक्रम की पुस्तकें बदल दी गयीं। अनेक नाम बदल दिये गये, किन्तु जनता ने असहयोग किया और क्रांति का क्रम बदल गया। जनता जिस स्थिति को हृदय से स्वीकार नहीं करती, उसे वह किसी भी दिन टाल देती है। इसलिए हमें यह मानना चाहिए कि कानूनी स्तर पर होने वाले परिवर्तन तभी स्थायी बन सकेंगे जब उनके अनुरूप जनमत तैयार हो।

परम्परा-परिवर्तन में बहुत बड़ा खतरा है, यदि उसे सम्पूर्ण रूप से न संभाला जा सके। एक बार पंडित नेहरू के साथ इस सम्बन्ध में चिन्तन चला था। उन्होंने कहा- परम्परा को बदलने में





कुरुक्षिंडि का सम्बन्ध दो स्थितियों से है। एक स्थिति में परम्परा की उपयोगिता समाप्त हो जाती है, फिर भी वह चालू रहती है। दूसरी स्थिति में परम्परा की कुछ उपयोगिता है किन्तु वह व्यक्ति या समाज पर भार बन जाती है, ऐसी ही परम्परा विकास में बाधक है।

बहुत सावधानी की अपेक्षा है। जिस परम्परा से हमारे सिद्धान्त, कार्यपद्धति या विकास में बाधा पैदा होने की संभावना न हो, उसे बदलने की बात बहुत सोच-समझकर करनी चाहिए। पौंडितजी का यह कथन एक दृष्टि से ठीक भी है क्योंकि परम्परा के साथ व्यक्ति की आस्था का गहरा सम्बन्ध है। जिस नयी परम्परा को समाज में लाना है, उसके अनुरूप आस्था का निर्माण किये बिना स्थिति बहुत जटिल बन सकती है। एक आस्था को उखाड़ने के लिए दूसरी आस्था का निर्माण बहुत जरूरी है। जनता की दृष्टि प्रायः स्थूल पर टिकती है। उसके सामने समानान्तर मजबूत स्थिति का निर्माण न हो तो वह अस्थिर हो जाती है। नयी आस्था जमे बिना एक धारणा बनती है कि आज तक जो कुछ किया, वह सब गलत था। इससे अच्छी परम्पराओं के प्रति भी अनास्था का भाव पैदा हो सकता है।

मकान में लगे हुए खंभों को उखाड़ने के लिए शहतीर का उपयोग बहुत आवश्यक होता है। शहतीर लगाये बिना खंभे उखाड़ दिये जाएं तो मकान की छत का आधार टूट जाता है। परम्परा-परिवर्तन के बाद भी मनुष्य की आस्था सुरक्षित रह सकती है, किन्तु यह तभी संभव है जबकि नये वातावरण के अनुरूप दूसरी आस्था का निर्माण हो जाये।

कुरुक्षिंडि का सम्बन्ध दो स्थितियों से है। एक स्थिति में परम्परा की उपयोगिता समाप्त हो जाती है, फिर भी वह चालू रहती है। दूसरी स्थिति में परम्परा की कुछ उपयोगिता है किन्तु वह व्यक्ति या समाज पर भार बन जाती है, ऐसी ही परम्परा विकास में बाधक है।

बाल-विवाह एक ऐसी ही परम्परा है जिससे व्यक्तित्व-निर्माण में बहुत बड़ी बाधा पैदा हो जाती है। अध्ययन में अवरोध आता है तथा भावी पीढ़ी अशक्त होती है। जमीन में धन गाड़कर रखने की पद्धति अर्थशास्त्रीय नियम के विरुद्ध है। अर्थ समाजगत वस्तु है, इसलिए वह प्रसरणशील है। व्यक्ति स्वयं उसका उपयोग करता है और उससे समाज का सहयोग भी करता है। प्राचीन समय में धन गाड़कर रखने की प्रवृत्ति थी। आनन्द श्रावक चार करोड़ की सम्पत्ति जमीन में रखता था, किन्तु आज यह मूल्य समाप्त हो गया क्योंकि इससे देश और समाज के आर्थिक विकास में असन्तुलन पैदा होता है।

पर्दा-प्रथा प्रत्यक्ष रूप से विकास में बाधा है। यह मानसिक दुर्बलता, कायरता, भय और अज्ञान की प्रतीक है। किसी समय इसकी उपयोगिता रही होगी किन्तु वर्तमान परिस्थितियों में यह उपहासास्पद-सी प्रतीत हो रही है। सामयिक उपयोग की दृष्टि जैसे - आंधी, मच्छर आदि से बचने के लिए पर्दा किया जाये वह रूढ़ि नहीं, उपयोगिता है। अन्यथा शरीर-सुरक्षा के अतिरिक्त आवरण का कोई अर्थ समझ में नहीं जाता। इसी प्रकार अन्य बहुत-सी कुरुक्षिंडियों से विकास-कार्य में बाधा संभव है।

विवाह का जहां तक प्रश्न है, शरीरशास्त्रियों के अनुसार एक अवस्था के बाद इस सम्बन्ध में कुछ सोचना चाहिए। श्रम-व्यवस्था के अनुसार पच्चीस वर्ष तक ब्रह्मचारी रहने का उल्लेख है। उस अवस्था में दायित्व का समुचित निर्वाह भी संभव प्रतीत नहीं होता। दायित्वहीन व्यक्ति पर दायित्व लाद देना अच्छी बात नहीं है। दूसरी बात यह है कि अल्प वय में जो सन्तति होगी, वह भी दुर्बल होगी। इससे सामूहिक विकास में बाधा होगी और जीवन-स्तर उत्तर नहीं बन पाएगा।

वृद्ध-विवाह का प्रश्न भी चिन्तनीय है। इस सन्दर्भ में एक विचार यह है कि जहां स्त्री और पुरुष दोनों वृद्ध हों, दोनों एक साथी की अपेक्षा अनुभव कर रहे हों और दोनों की इच्छा से कोई क्रम बनता हो तो सामाजिक स्तर पर इसे बुरा नहीं कहा जा सकता। किन्तु जहाँ ऊंट-बैल की जोड़ी की जा रही हो, वह अत्याचार फैलाने का उपक्रम है। स्त्री की कुछ प्राकृतिक दुर्बलताओं का लाभ उठाकर जहाँ भी ऐसा काम होता है, भ्रष्टा को सीधा प्रोत्साहन मिलता है। इस क्रम से शारीरिक, मानसिक और आर्थिक कठिनाइयाँ पैदा होती हैं।

हर माता-पिता का अपनी पुत्री के प्रति प्रेम होता है। यह एक स्वाभाविक घटना है। प्रेम नितान्त आन्तरिक वस्तु है। व्यावहारिक जीवन में उसकी अभिव्यक्ति भी होती है। दहेज इसी अभिव्यक्ति का एक माध्यम है। पिता स्वेच्छा से प्रेमपूर्वक अपनी

प्राचीन परम्पराओं और उनके वर्तमान रूपों पर और अनेक तथ्य चिन्तनीय हैं। मूल बात इतनी ही है कि अर्थहीन रूढ़ परम्पराएं समाज के लिए भार हैं, अतः जागृत जनमानस उनमें संशोधन चाहता है।

पुत्री को कुछ देता है, वह वास्तविक दहेज है। किन्तु जहाँ परम्परा-निर्वाह के लिए कुछ देना पड़ता है, माँगकर लिया जाता है, बाध्य होकर देना पड़ता है या प्रदर्शन के लिए दिया जाता है, वह दहेज का प्रशस्त रूप नहीं हो सकता।

मूलतः दहेज की परम्परा हजारों वर्ष प्राचीन है। विगत कुछ दशकों से इसमें विकृति का प्रवेश हो रहा है। यह रूपान्तरित स्थिति दहेज परम्परा में पुनः संशोधन की अपेक्षा रखती है। पुनः शोधित परम्परा सामाजिक सम्बन्धों में मधुरता घोल सकेतो ठीक, अन्यथा ऐसी भारभूत परम्परा का समापन कर देना ही उचित है।

विवाह आदि प्रसंगों पर भोज की परम्परा है, वह भी वर्तमान संदर्भ में परिवर्तन माँगती है। एक व्यक्ति सक्षम है, वह हजारों-लाखों रुपये खर्च कर सकता है, किन्तु इससे मध्यमवर्गीय परिवारों के सामने बहुत बड़ी समस्या खड़ी हो जाती है। यद्यपि एक व्यक्ति का अनुकरण करना अपेक्षित नहीं है, फिर भी समर्थ व्यक्ति समाज का मानदण्ड बन जाता है। जिस व्यक्ति की अधिक व्यय करने की स्थिति नहीं होती है, उसके लिए भी वैसा करना अनिवार्य-सा बन जाता है। लोग इस दिशा में चिन्तन कर रहे हैं। कुछ समाजों ने विवाह आदि के प्रसंग पर होने वाले व्यय की सीमा निर्धारित की है। इस सम्बन्ध में गंभीर चिन्तन की अपेक्षा है।

अतिरिक्त अर्थव्यय की तरह अतिरिक्त अर्थ का संग्रह भी उचित नहीं है। क्योंकि पानी का प्रवाह कभी बन्द नहीं हो सकता। यह दूसरी बात है कि वह क्षारयुक्त भूमि या ऊसर भूमि में भी बह सकता है और लहरों के माध्यम से सिंचाई-योजना में भी कार्यकर हो सकता है। उस्तु का उपयोग कैसा होता है, यह उसके उपभोक्ताओं पर निर्भर है। गंगा का पानी समुद्र में जाकर मिलता है। इसकी कोई उपयोगिता नहीं है। इसलिए सरकार सोच रही है कि गंगा को कावेरी में मिला दिया जाये तो दक्षिण भारत में इसका अच्छा उपयोग हो जाएगा।

अर्थ के भी उपयोग और दुरुपयोग दोनों होते हैं। उपयोगिता में जो व्यय हो, वह अखरता नहीं है। सोवियत रूस में प्रतिदिन पचास लाख पुस्तकें प्रकाशित होती हैं। अन्तरिक्ष यात्रा में अरबों का व्यय हो रहा है। इस व्यय के साथ उपयोगिता जुड़ी हुई है। मूर्खतापूर्ण कामों में अत्यल्प व्यय भी हलचल पैदा कर देता है। प्राचीन परम्पराओं और उनके वर्तमान रूपों पर और अनेक तथ्य चिन्तनीय हैं। मूल बात इतनी ही है कि अर्थहीन रूढ़ परम्पराएं समाज के लिए भार हैं, अतः जागृत जनमानस उनमें संशोधन चाहता है। ■■■

सुख-दुःख का उत्स

सुख-दुःख के कारणों की मीमांसा की जाये तो ऐसा लगता है कि सुख और दुःख पदार्थ में नहीं, अपने आप में है। सुख और दुःख किसी वस्तु की प्राप्ति में नहीं, सन्तुलन का विकास करने में है। साधु भिक्षा से भोजन प्राप्त करता है। भोजन मिलने पर वह उसे साधना में सहयोगी मानता है। भोजन न मिले तो वह सोचता है कि उसे सहज तप का अवसर मिल रहा है। कोई व्यक्ति गाली देता है तो वह अपनी कसौटी मानता है और सम्मान पाकर वह अपने दायित्व के प्रति जागरूक हो जाता है। इसी प्रकार हीनता और उच्चता के प्रसंग उसे हर स्थिति में सन्तुलित रहने की सीख देते रहते हैं। इस समग्र कथन का सार-संक्षेप यह है कि कोई व्यक्ति किसी को सुखी या दुःखी नहीं बना सकता। सुख-दुःख का उत्स है उसका अपना सन्तुलन और असन्तुलन।

अध्यात्म का स्वर

अध्यात्म का स्वर आत्मा में रहने का स्वर है। आत्मा में रहना कठिन है। संसार में अनेक प्रकार के आकर्षण हैं, जो व्यक्ति का ध्यान बाहर की ओर खींचते हैं। उन आकर्षणों में एक चेप होता है, जो उधर देखने वाले को चिपका लेता है। कुछ व्यक्ति ऐसे होते हैं, जो एक झटके के साथ उस चेप से मुक्त हो जाते हैं और अन्तरात्मा की ओर प्रस्थान करते हैं, पर उसमें भी स्थायित्व कहां है?

अन्तरात्मा से बहिरात्मा और बहिरात्मा से अन्तरात्मा बनने का क्रम चलता रहता है। सब रास्ते खुले हैं। कौन किस रास्ते पर आगे बढ़ता है, यह व्यक्ति के चिन्तन, विवेक और साहस पर निर्भर करता है।

-आचार्य तुलसी



अध्यात्म और व्यवहार

व्यावहारिक व्यक्ति का व्यवहार क्रियात्मक नहीं होता, वह प्रतिक्रियात्मक होता है। वह सोचता है- उसने मेरे प्रति ऐसा व्यवहार किया तो मैं भी उसके प्रति ऐसा ही व्यवहार करूँ। ऐसे व्यक्ति में कर्तव्य की स्वतंत्र प्रेरणा नहीं होती और कर्तव्य का स्वतंत्र मूल्य भी नहीं होता। उसका कर्तव्य स्व-संकल्प से प्रेरित नहीं होता, वह होता है दूसरों से प्रेरित।

अध्यात्म के स्तर पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार और व्यवहार के स्तर पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार भिन्न होता है। व्यवहार से मुक्त कोई भी नहीं हो सकता। जो शरीरधारी है, वह व्यवहार करता है। व्यवहार के बिना वह जी नहीं सकता, उसका जीवन चल नहीं सकता। किन्तु दोनों का व्यवहार बहुत भिन्न होता है। आचारांग सूत्र का कथन है कि आध्यात्मिक व्यक्ति को अन्यथा व्यवहार करना चाहिए। हम 'अन्यथा' शब्द को समझें। इसके तात्पर्य को समझें। व्यावहारिक व्यक्ति का व्यवहार क्रियात्मक नहीं होता, वह प्रतिक्रियात्मक होता है। वह सोचता है- उसने मेरे प्रति ऐसा व्यवहार किया तो मैं भी उसके प्रति ऐसा ही व्यवहार करूँ। यह क्रियात्मक व्यवहार नहीं, प्रतिक्रियात्मक व्यवहार है। ऐसे व्यक्ति में कर्तव्य की स्वतंत्र प्रेरणा नहीं होती और कर्तव्य का स्वतंत्र मूल्य भी नहीं होता। उसका कर्तव्य स्व-संकल्प से प्रेरित नहीं होता, वह होता है दूसरों से प्रेरित।

वर्तमान के आचारशास्त्रियों और दार्शनिकों ने आचार के मूल्य की मीमांसा में इस प्रश्न पर बहुत चर्चा की है कि हमारे कर्तव्य की प्रेरणा और हमारे कर्तव्य का स्वरूप क्या होना चाहिए? प्रसिद्ध दार्शनिक कांट ने कहा- "कर्तव्य के लिए कर्तव्य

होना चाहिए, न दया के लिए, न अनुकंपा के लिए और न दूसरों का भला करने के लिए। ये सब नैतिक कर्म के हामी नहीं हैं और उससे संबद्ध भी नहीं हैं। केवल मनुष्य का स्वतंत्र संकल्प उसका स्वलक्ष्य मूल्य है। इसलिए कर्तव्य के लिए ही हमारा कर्तव्य होना चाहिए।"

क्रियात्मक व्यवहार

कर्तव्य के लिए कर्तव्य की यह बात बहुत ही मूल्यवान है। यह क्रियात्मक बात है, प्रतिक्रियात्मक नहीं। कोई व्यक्ति दया का पात्र है, उस पर कोई दया करता है तो यह कोई स्वतंत्र क्रिया नहीं है। यह प्रतिक्रिया है। किन्तु यह मेरा धर्म है कि मैं प्राणीमात्र को अपनी आत्मा के समान समझता हूँ और उसके साथ मैत्री का व्यवहार करता हूँ। यह स्वतंत्र कर्तव्य है, स्वतंत्र मूल्य है, क्रियात्मक कार्य है।

मैं इसलिए प्रसन्न होऊँ कि दूसरे ने मेरी प्रशंसा कर दी और इसलिए नाराज होऊँ कि दूसरे ने मुझे गालियां दे दीं - यह सारा प्रतिक्रियात्मक व्यवहार है। व्यवहार के स्तर पर जीने वाला प्रत्येक व्यक्ति सदा प्रतिक्रियात्मक व्यवहार करता है। क्रियात्मक व्यवहार करने का उसके साथ कोई दर्शन जुड़ा हुआ नहीं है।





संतुलन की अवस्था में सारे द्रुन्दृ समाप्त हो जाते हैं। लाभ और अलाभ के प्रति, मान और अपमान के प्रति, निव्वा और प्रशंसा के प्रति जो झुकाव होता है, वह भी असंतुलन पैदा करता है। जो समर्स्त द्रुन्दूओं के प्रति सम रहता है संतुलन बनाये रखता है, वह है अध्यात्म का उपासक।

अन्यथा व्यवहार का पहला सूत्र है – क्रियात्मक व्यवहार। जो व्यक्ति आध्यात्मिक है, वह सदा क्रियात्मक व्यवहार करेगा, क्योंकि वह उसका धर्म है। उसने मेरा उपकार किया है तो मुझे उसका उपकार करना चाहिए उसने मुझे सहयोग दिया है तो मुझे उसको सहयोग देना चाहिए–यह उसका चिंतन नहीं होगा। वह सोचता है–कोई मेरा उपकार करे या न करे, मुझे सहयोग दे या न दे, मैं सदा दूसरों का उपकार करूँगा, सहयोग दूँगा।

एक श्रमण दूसरे श्रमण के पास गया। दोनों के बीच कटुता थी। उसने जाकर कहा – "भंते ! आपके साथ कुछ अनबन हो गयी, मैं उसके लिए क्षमा माँगता हूँ।" दूसरे श्रमण ने सुना। वह कुछ नहीं बोला। अनेक प्रयत्न करने पर भी उसने मुँह नहीं खोला। तब वह आचार्य के पास जाकर बोला–"देव ! मैं अमुक श्रमण से क्षमा याचना करने गया। हजार प्रयत्न करने पर भी वह न क्षमा करता है और न बोलता है। अब मुझे क्या करना चाहिए?" आचार्य ने कहा–"वत्स ! वह क्षमा करे या न करे, उसकी अपनी इच्छा है। तुम्हें निर्मल मन से क्षमा माँग लेनी चाहिए। तुम क्षमा माँगो और वह तुम्हें क्षमा कर दे–यह व्यवहार होगा, प्रतिक्रिया होगी।"

श्रमण ने पूछा - "भंते ! मुझे ऐसा क्यों करना चाहिए?"

आचार्य ने कहा – "उवसमसारं खलु सामण्णं - श्रामण्य का सार है-उपशम, शांति। वह दूसरा श्रमण तुम्हें आदर दे या न दे, तुम्हारी ओर देखे या न देखे, तुमसे क्षमा याचना करे या न करे, तुम जाओ और क्षमा याचना कर लो। यह इसलिए करो कि यह तुम्हारे श्रामण्य का धर्म है, श्रामण्य की माँग है। तुम्हें ऐसा करना ही चाहिए।"

यह है क्रियात्मक व्यवहार। आध्यात्मिक व्यक्ति यह अपेक्षा नहीं रखता कि सामने वाला व्यक्ति क्या करता है? वह यह सोचता है कि मेरा धर्म क्या कहता है? धर्म की दृष्टि से मुझे क्या करना है? यह है अन्यथा व्यवहार का पहला लक्षण।

संतुलित व्यवहार

जिस व्यक्ति का व्यवहार क्रियात्मक नहीं होता, उसका प्रत्येक आचरण असंतुलित रहता है। संतुलन का अर्थ है–न इधर झुकाव, न उधर झुकाव। न पक्षपात, न राग, न द्वेष, न प्रियता और न अप्रियता। पूरा संतुलन। तराजू के दोनों पलड़े समान। कोई भी झुका हुआ नहीं।

उपनिषद् की एक कथा है। जाजली नाम के ऋषि घोर तप तप रहे थे। उनकी जटाएं बढ़ गयी थीं। वे निश्चल खड़े थे। पक्षियों ने उनकी जटा में घोंसले बना लिये। उन्होंने अंडे दिये। अंडों से बच्चे निकले और वयस्क होकर उड़ गये। तब तक ऋषिज्यों-के-त्यों खड़े रहे।

तप के साथ अहं भी बढ़ता गया। मैंने कितना विकट तप तपा है? यह भाव अहं को वृद्धिंगत करता है। प्रभुता पास में हो और अहंकार न हो, यह कब होता है? ऐसा कौन व्यक्ति है जिसके पास प्रभुता है और अहं नहीं है? ज्ञान, सत्ता, सम्पत्ति, शक्ति और प्रभुता का अहंकार होता है। तप का भी अहंकार होता है। तपस्वी का अहं पृष्ठ होता जा रहा था। एक दिन देववाणी हुई–"जाजली ! अभी तक तुम सधे नहीं हो। तुम तुलाधर वैश्य के पास जाकर सीखो।" यह सुनते ही ऋषिका मनविक्षुब्ध हो गया। अहं परगहरी चोटलगी।

देववाणी के प्रति वह न तथा। वह बिना कुछ ननुच किये तुलाधर वैश्य के पास आया। उसने देखा कि वैश्य तुलाधर एक दुकान में बैठा है। ग्राहक आ रहे हैं, जा रहे हैं। तुलाधर तराजू से तौलता जा रहा है। कोई साधना नहीं, कोई ध्यान नहीं, कोई स्वाध्याय नहीं, कोई तपस्या नहीं। वह केवल तराजू से तौल रहा है। इतना-सा ध्यान दे रहा है कि दोनों पलड़े समान रहें, कोई भी झुका न हो। सांझ हुई, तुलाधर वैश्य दुकान बन्द करने लगा। ऋषि पास में जाकर बोले- "भाई! क्या तुम्हारा नाम तुलाधर है?"

"हां, कहो, किसलिए आये हो?" तुलाधर ने पूछा।

"मैं तुम्हारी साधना जानने के लिए आया हूँ। तुम्हारी साधना का मर्म क्या है?" ऋषि ने पूछा।

तुलाधर ने कहा– "मेरी कोई साधना नहीं है। मैं तो व्यापारी



हूँ। व्यापार करता हूँ। वस्तुएँ तौलता हूँ, किन्तु एक बात का ध्यान रखता हूँ कि दोनों पलड़े समान हों। दोनों पलड़ों को समान रखता हूँ। इस बाहरी संतुलन ने मेरे भीतर भी संतुलन पैदा कर दिया है।"

जब भीतर संतुलन का बलय बन जाता है तो ध्यान अपने-आप सिद्ध हो जाता है और समाधि भी सिद्ध हो जाती है। तुलाधर वैश्य ने बाहरी संतुलन साधा और उसका आंतरिक संतुलन सध्य गया। अब अलग ध्यान करने की आवश्यकता नहीं रही। ध्यान सहज बन गया। ऋषि जाजली को बोध मिला कि मैंने तपस्या की, किन्तु संतुलन नहीं साधा। संतुलन बनता तो अहं कैसे आता? संतुलन की अवस्था में सारे द्वन्द्व समाप्त हो जाते हैं। जीवन के प्रति ज्ञुकाव होता है तो संतुलन बिगड़ जाता है। लाभ और अलाभ के प्रति, मान और अपमान के प्रति, निन्दा और प्रशंसा के प्रति जो ज्ञुकाव होता है, वह भी असंतुलन पैदा करता है। जो समस्त द्वन्द्वों के प्रति सम रहता है संतुलन बनाये रखता है, वह है अध्यात्म का उपासक। अध्यात्म का दूसरा सूत्र है-संतुलित व्यवहार।

ज्ञानात्मक व्यवहार

आध्यात्मिक व्यक्ति का व्यवहार ज्ञानात्मक होगा। यह तीसरा सूत्र है। व्यवहार के धरातल पर जीने वाले व्यक्ति का व्यवहार संवेदनात्मक होगा। ज्ञान और संवेदना दो हैं। चेतना के विकास की पहली भूमिका है संवेदना। ज्ञान उसके आगे की भूमिका है। अविकसित प्राणियों में संवेदना होती है, पर ज्ञान नहीं होता। जितने अविकसित प्राणी हैं, उनकी चेतना संवेदना के स्तर पर काम करती है, ज्ञान के स्तर पर काम नहीं करती।

बच्चों के प्रति भी संवेदनात्मक व्यवहार ही अधिक कार्यकर होता है, ज्ञानात्मक व्यवहार कार्यकर नहीं होता। चेतना की भूमिका में इन्द्रियों की तुलना बच्चों से की जा सकती है। त्वचा, जिह्वा और नाक से होने वाली अनुभूति संवेदनात्मक ही होती है। आँख और कान से ज्ञानात्मक प्रतीति होती है। किन्तु इन सभी इन्द्रियों के साथ भीतर से प्रवाहित होने वाली प्रियता और अप्रियता की धारा जुड़ती है और संवेदना प्रभावित हो जाती है। आध्यात्मिक व्यवहार करने वाला प्रियता और अप्रियता से प्रभावित नहीं होता। वह जिस इन्द्रिय का जो विषय है, उसे जान लेता है या उसका संवेदन कर लेता है, इससे आगे कुछ भी नहीं करता। कान से शब्द सुना और उसका अर्थ जान लिया। यह ज्ञानात्मक व्यवहार है। प्रिय शब्द सुना और मन राग से भर गया। अप्रिय शब्द सुना और मन द्वेष से भर गया। यह संवेदनात्मक व्यवहार है। आध्यात्मिक व्यक्ति प्रिय और अप्रिय शब्द के अर्थ से परिचित होता है फिर भी प्रियता और अप्रियता शब्द के बोध से अपने आपको भारी नहीं बनाता। केवल व्यवहार के स्तर पर जीने वाले लोग प्रियता और अप्रियता के बोझ से लदे रहते हैं। उनका मानसिक तनाव कभी समाप्त नहीं होता। उनकी सारी चिन्ता प्रिय को अनुगृहीत और अप्रिय को निगृहीत करने में लगी रहती है।

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
सुख मन की अवस्था नहीं है। पदार्थ के होने पर सुख हो भी सकता है और नहीं भी हो सकता। मन की संतुलित अवस्था में सुख की निश्चित व्याप्ति है। जब मन शांत होता है तब सुखानुभूति निश्चित होती है।
■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

सत्याभिमुखता

आध्यात्मिक व्यवहार का चौथा सूत्र है - सत्याभिमुखता। आध्यात्मिक व्यक्ति सत्य की दिशा में मुँह करके चलता है। कोरा व्यावहारिक व्यक्ति पदार्थाभिमुख होता है। उसका मुँह सदा पदार्थ की ओर रहता है। आध्यात्मिक व्यक्ति भी पदार्थ के बिना नहीं जी सकता। जीवन-यात्रा चलाने के लिए पदार्थ नितान्त जरूरी है। पदार्थ और पदार्थाभिमुखता - ये दोनों एक नहीं हैं। सुख मन की अवस्था नहीं है। पदार्थ होने पर भी कोई सुखी नहीं होता और पदार्थ न होने पर भी कोई सुखी होता है, इसलिए पदार्थ से सुख होता है, यह निश्चित व्याप्ति नहीं है। पदार्थ के होने पर सुख हो भी सकता है और नहीं भी हो सकता। मन की संतुलित अवस्था में सुख की निश्चित व्याप्ति है। जब मन शांत होता है तब सुखानुभूति निश्चित होती है। इसकी पुष्टि अल्फा तरंग के वैज्ञानिक सिद्धांत से हो रही है। शांत मन की अवस्था में मस्तिष्क में अल्फा तरंग पैदा होती है। उससे व्यक्ति सुख का अनुभव करता है।

मानसशास्त्री 'जल्डर पेनफील्ड' के अनुसार मन में क्षोभ और उद्घेग जितना कम होता है, उतना ही मन स्वस्थ रहता है। पदार्थाभिमुखता मन में क्षोभ और उद्घेग पैदा करती है। पदार्थ के प्रति होने वाली अति उत्सुकता ग्रस्थियों के स्नाव को नियमित बना देती है। फलतः दुःख की परम्परा अंतहीन हो जाती है। इसलिए अध्यात्म की पृष्ठभूमि पर व्यवहार को चलाने वाला पदार्थ का उपभोग करता है, पदार्थ की दिशा में मुँह कर नहीं चलता। उसकी जीवन-यात्रा सत्य की दिशा में चलती है। जिसे सत्य उपलब्ध हो जाता है, वह दुःख से मुक्त हो जाता है। हमारे सभी दुःखों का मूल है - असत्य। हम असत्य को पालते हैं, भ्रातियों को जन्म देते हैं और दुःख निमन्त्रित करते हैं। दुःख-मुक्ति का पहला चरण होगा - चिरपोषित भ्रातियों को तोड़ना, भ्रातियों को जन्म देने वाले असत्य से दूर होना और सत्य का साक्षात्कार करना।

व्यवहार आखिर व्यवहार है। जीवन यात्रा के लिए उसकी उपयोगिता को नकारा नहीं जा सकता। इस सच्चाई को भी अस्वीकार नहीं किया जा सकता कि जब व्यवहार की पृष्ठभूमि में पदार्थ की प्रेरणा होती है तब मनुष्य दुःखी बनता है और जब उसकी पृष्ठभूमि में अध्यात्म की प्रेरणा होती है तब मनुष्य शांत और सुखी जीवन जीता है। ■ ■ ■ ■

मन को साधो

हमारा मन चंचल अवश्य है, किन्तु मन की चंचलता को कम किया जा सकता है, मन के पार भी जाया जा सकता है, मन से अतीत भी हुआ जा सकता है। मन को बड़ा बलवान कहा गया है। सचमुच, मन इतना बलवान है कि आदमी को कई बार कमज़ोर कर देता है यानी मन कमज़ोर होते ही आदमी कमज़ोर हो जाता है।

हमारे जीवन का एक अभिन्न अंग है मन। मन के द्वारा हम विचार करते हैं, मन में इच्छाएँ-पैदा होती हैं, मन से स्मृति, कल्पना की जाती है। मन से हम कभी दुःखी बन जाते हैं और कभी सुखी बन जाते हैं, मन कभी प्रफुल्लित हो जाता है तो कभी निराश हो जाता है। एक दिन में हमारे मन के अनेक रूप सामने आ जाते हैं? कोई लेखा-जोखा करने वाला हो तो अनेक रूपों का समाकलन किया जा सकता है।

आयारो में ठीक कहा गया - अणेगचित्ते खलु अयं पुरिसे अर्थात् यह पुरुष अनेक चित्तों वाला होता है। कभी कोई भाव उभरता है तो कभी कोई भाव प्रकट होता है। विभिन्न भाव आते रहते हैं। श्रीमध्दगवद्गीता में मन के बारे में अर्जुन और श्रीकृष्ण के बीच सुन्दर संवाद हुआ है। अर्जुन कहते हैं -

चंचलं हि मनः कृष्ण! प्रमाथि बलवद्दृढ़म्।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम्।।

हे प्रभो! यह मन बड़ा चंचल है, बड़ा हठी है, बड़ा बलवान है और बड़ा मजबूत है। इसका निग्रह करना उतना ही मुश्किल है, जितना मुश्किल हवा को वश में करना होता है।

हवा को रोकना किसी के हाथ की बात नहीं है। हां, हवा को गुब्बारे में भरकर तो फिर भी कोई रोक सकता है, किन्तु चलती हुई हवा को रोकना कोई आसान काम नहीं है। जैसे हवा को रोकना कठिन काम है, वैसे ही मन को रोकना भी कठिन काम है। श्रीकृष्ण ने अर्जुन की बात सुनी। उन्हें लगा कि अर्जुन की बात सही है, पर इसके मन में व्यर्थ निराशा नहीं आनी चाहिए। इससे आगे भी कुछ यथार्थ है, उसका भी साक्षात्कार इसे करना चाहिए। श्रीकृष्ण ने अर्जुन की बात को मान्य करते हुए कहा -

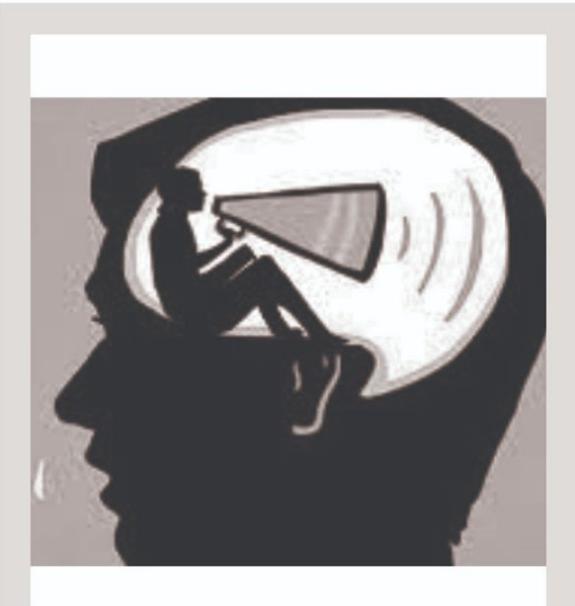
असंशयं महाबाहो! मनो दुर्निग्रहं चलम्।
अभ्यासेन तु कौतेय! वैराग्येण च गृह्णते॥

हे अर्जुन! निःसंदेह मन चंचल है। इसको वश में करना कठिन भी है, परन्तु अभ्यास और वैराग्य के द्वारा मन को वश में किया जा सकता है।

मन की चंचलता का हम अनुभव कर सकते हैं। हम चलते हैं, चलते समय हमारे दिमाग में कितने विचार आ जाते हैं? हम भोजन करते हैं, उस दौरान भी एक ओर तो हम कवल ले रहे हैं, दूसरी ओर हमारे दिमाग में विचार आते रहते हैं। हम रात को सोते हैं, उस समय भी मन में कोई विचार आ जाता है। विचारों का एक चक्र-सा चलता रहता है। एक के बाद एक विचार हमारे मन में आते रहते हैं। कभी-कभी विचारों में कुछ शृंखलाबद्धता भी होती है। एक विचार से जुड़ा हुआ दूसरा विचार, तीसरा विचार क्रमशः आता रहता है।

विचार के साथ अतीत की घटनाएँ भी हमें याद आ जाती हैं। ज्यादातर निकट अतीत के विचार हमारे मन में आते हैं। कुछ समय पहले जो कुछ देखा, जो बात हुई, उससे जुड़े हुए विचार हमारे दिमाग में आते जाते हैं। खैर, अतीत के हों या निकट अतीत के हों या भविष्य के बारे में कोई कल्पना हो, विचार हमारे मन में आते रहते हैं, यह एक सत्य है। हम जप आदि का प्रयोग करते हैं, उपासना करते हैं, तब भी हमारे मन में विचार आ जाते हैं। हमारा मन चंचल अवश्य है, किन्तु मन की चंचलता को कम किया जा सकता है, मन के पार भी जाया जा सकता है, मन से अतीत भी हुआ जा सकता है। मन को बड़ा बलवान कहा गया है। सचमुच, मन इतना बलवान है कि आदमी को कई बार कमज़ोर कर देता है





मन की जो समस्या है, उसके साथ इतने घुल-मिल गये हैं कि सामान्य रूप में तो वह समस्या लगती ही नहीं है। हमें समस्या का अनुभव तब होता है, जब मन में दुःख होता है, कष्ट होता है। मन की वह स्थिति हमारे लिए बड़ी अप्रिय होती है और उससे आदमी छुटकारा भी पाना चाहता है।

यानी मन कमजोर होते ही आदमी कमजोर हो जाता है। एक आदमी हर स्थिति में चट्ठान की तरह मजबूत और निर्भयी रहता है और एक आदमी थोड़ी-सी कठिनाई आते ही कमजोर हो जाता है। यह सब मन का खेल है।

ऐसा ही प्रसंग हमें उत्तराध्ययन सूत्र में उपलब्ध होता है। वहां कुमारश्रमण केशी और गणधर गौतम के बीच अनेक विषयों पर रोचक संवाद हुए हैं। कुमारश्रमण केशी ने कहा -

अयं साहसिओ भीमो, दुर्दस्सो परिधावई।
जंसि गोयम ! आरुदो, कहं तेण न हीरसि?॥

यह साहसिक, भयंकर, दुष्ट अश्वदौड़ रहा है। गौतम ! तुम उस पर चढ़े हए हो। वह तुम्हें उन्मार्ग में कैसे नहीं ले जाता ? तब गणधर गौतम ने कहा -

पथावंतं निगिण्हामि, सुयरस्सीसमाहियं।
न मे गच्छइ उम्मगं, मगं च पडिवज्जई॥

मैंने इसे श्रुत की लगाम से बांध लिया है। यह जब उन्मार्ग की ओर दौड़ता है, तब मैं इस पर रोक लगा देता हूँ, इसलिए मेरा अश्व उन्मार्ग को नहीं जाता, मार्ग में ही चलता है।

यह अश्व और कोई नहीं, मन ही है। इस मन की लगाम व्यक्ति के हाथ में होती है तो वह उत्पथ में नहीं जा सकता। वह लगाम है

ज्ञान की, एक समाधान मिल गया कि श्रुत के द्वारा मन को नियंत्रित किया जा सकता है। अनेक लोग श्रुत की आराधना करते हैं। ऐसे पवित्र आध्यात्मिक ज्ञान का स्वाध्याय करने वाले और मनन करने वाले इस मन रूपी दुष्ट अश्व की लगाम अपने हाथ में ले लेते हैं। फिर यह दुष्ट अश्व कुलीन अश्व बन जाता है।

घोड़े कई तरह के होते हैं। कई उत्पथ की ओर ले जाने वाले हो सकते हैं तो कई सत्पथ की ओर ले जाने वाले भी होते हैं। घोड़े की सवारी करने वाला व्यक्ति पहले यह देखे कि घोड़ा कैसा है? यदि दुष्ट है तो उसको सहला करके आत्मीय बना लेना चाहिए ताकि फिर वह घोड़ा कभी गलत पथ में न ले जाये। घोड़े की लगाम भी व्यक्ति के हाथ में रहनी चाहिए। बिना लगाम का घोड़ा हो अथवा दुष्ट घोड़ा हो तो उसका क्या भरोसा वह कहाँ ले जाये? हमारा यह मन रूपी घोड़ा ज्ञान की लगाम से बंधा हुआ हो तो वह बड़ा उपयोगी बन जाता है और दूरी को कम करने वाला होता है। इस मन के द्वारा सुन्दर चिन्तन, सुन्दर विचार किया जा सकता है। संस्कृत साहित्य में कहा गया - शिवसंकल्पमस्तु मे मनः अर्थात् मेरा मन पवित्र संकल्पों वाला, पवित्र विचारों वाला बने। वह पवित्र तब बन सकता है, जब मन रूपी घोड़े को ज्ञान रूपी लगाम से बांध लिया जाये और लगाम सवार के हाथ में रहे।

गीता में भी एक समस्या प्रस्तुत की गयी और उत्तराध्ययन में भी एक समस्या प्रस्तुत की गयी। समस्या प्रस्तुत करना आसान होता है, किन्तु उसका समाधान देना कुछ कठिन होता है। यह बड़ा संतोष का विषय है कि दोनों ग्रन्थों में समाधान भी दिये गये हैं। यह सच्चाई है कि अगर समस्या है तो कोई उसका समाधान भी होगा। आदमी यह सोचे कि किस समस्या का क्या समाधान हो सकता है? मन की जो समस्या है, वह एक, दो व्यक्तियों की नहीं, बड़ी व्यापक समस्या है। यह ऐसी समस्या है, जिसके साथ इतने घुल-मिल गये हैं कि सामान्य रूप में तो वह समस्या लगती ही नहीं है।

हमारा चलना, खाना, पीना भी चलता है और साथ में मन का विचार भी चलता रहता है। दोनों साथ-साथ मानो मित्र की भाँति चलते हैं। हमें समस्या का अनुभव तब होता है, जब मन में दुःख होता है, कष्ट होता है, हमारे मन के प्रतिकूल कोई स्थिति बन जाती है। मन की वह स्थिति हमारे लिए बड़ी अप्रिय होती है और उससे आदमी छुटकारा भी पाना चाहता है। यह समस्या केवल गृहस्थों की नहीं, साधकों के सामने भी आ जाती है, उनका भी मन चंचल, चलित हो जाता है। और तो क्या, मन इतना विचलित हो जाता है कि साधक साधना के पथ को छोड़ने की बात भी सोच लेता है। यह स्थिति तब बनती है, जब मन कमजोर और विचलित हो जाता है। मन की चंचलता का सर्जक है मोहकर्म। मोहकर्म के कारण चंचलता उत्पन्न होती है और संकल्प-विकल्प आते हैं। इसका समाधान है ज्ञान रूपी लगाम। ज्ञान के द्वारा आदमी को कोई उपाय मिल जाता है और वह परिपक्व साधना वाला बन जाता है, स्वीकृत साधना के प्रति पुष्ट आस्था वाला बन जाता है। अपेक्षा है कि साधक मन की लगाम को अपने हाथ में रखे। ■■■



अणुव्रती धरती का शृंगार

अणुव्रत आचार संहिता मानवीय गुणों से संपन्न होने की वजह से हर वर्ग, हर संप्रदाय के लिए अनुकरणीय, आदरणीय और आचरणीय है। देश-विदेश में गुरुदेव की कृपा से भ्रमणकाल में ऐसा अनुभव किया।

जहां भी अणुव्रत का संदेश लेकर गये चाहे वह स्कूल हो, कॉलेज हो, यूनिवर्सिटी हो, सुधारगृह हो, थाना-कचहरी, मंदिर-मस्जिद, गुरुद्वारा, चर्च, मठ, आश्रम, सत्संग भवन, उद्योगगृह आदि स्थानों में लोगों ने कहा कि इसे अपनाने में कोई दिक्कत नहीं क्योंकि अणुव्रत व्यक्ति को नैतिक, निर्व्यसनी और सदाचारी बनाता है। वर्तमान युग में इसका व्यापकता से प्रचार-प्रसार किया जाये तो आज जो नित नयी समस्याएं सामने आ रही हैं, उन पर विरामलग सकता है।

गुरुदेव तुलसी एक साधनानिष्ठ और दूरदर्शी आचार्य थे। उन्होंने जैन-कल्याण के लिए नहीं, जन-कल्याण के लिए अणुव्रत आंदोलन प्रारंभ किया। हर वर्ग के लिए नियमावलियां बनायीं। अनेक मतावलंबियों, विद्वानों, राजनेताओं, उद्योगपतियों के साथ चर्चा-वार्ता की। सभी ने इसका हृदय से स्वागत किया। किसी ने इसका प्रतिकार नहीं किया।

मानव-मन की दुर्बलता ही समझनी चाहिए कि सब कुछ जानते हुए और मानते हुए भी नैतिक बनने में संकोच हो रहा है। सब जानते हैं कि अप्रामाणिकता समस्याओं की जननी है, फिर भी प्रामाणिक जीवन जीने वाले बहुत कम नजर आ रहे हैं। जिनका संकल्प मजबूत होता है, वे जीवन के हर क्षेत्र में प्रामाणिक बनकर शान्ति और आनंद का जीवन जीते हैं। आज हम देख रहे हैं कि लोगों की धार्मिक आस्था बढ़ रही है। इतने धर्म स्थान बने हुए हैं,

जिनमें कहीं-कहीं तो लोगों को पंक्तियों में लंबे समय तक एकमात्र दर्शन के लिए खड़ा रहना पड़ता है और दूसरी तरफ उन्हीं धार्मिकों को व्यसनी, दुराचारी और अनैतिक देखते हैं तब लगता है कि यह धार्मिक केवल उपासना के लिए ही तत्पर रहता है। इसका चरित्रबल शून्य-सा प्रतीत होता है। अणुव्रत व्यक्ति को उपासना से चरित्र की ओर गतिमान बनाता है। अगर व्यक्ति चरित्रवान बन जाता है तो वह धरती का शृंगार या अवतार संज्ञा को प्राप्त कर लेता है।

वर्तमान में धनवान, विद्वान, बलवान, श्रीमान लोगों का बाहुल्य देखने को मिलता है परंतु चरित्रवान लोगों का तो मानो दुष्काल-सा नजर आता है। छोटे से लेकर बड़ों तक, गरीब से लेकर धनवान तक, अनपढ़ से लेकर पढ़े-लिखे तक, विवाहितों से लेकर अविवाहितों तक पर भी ध्यान से देखें तो आज नैतिकता का अभाव होता जा रहा है।

पूज्य गुरुदेव श्री तुलसी के इस अभियान को आचार्य श्री महाप्रज्ञ जी ने मुख्यता प्रदान की। वर्तमान में आचार्य श्री महाश्रमण इस अभियान को गति प्रदान कर रहे हैं। यह वर्ष अपने आप में महत्वपूर्ण है क्योंकि यह अणुव्रत का 75वां वर्ष है।

आचार्य श्री महाश्रमण जी समयज्ञ पुरुष हैं। उन्होंने इस वर्ष की अपनी यात्रा का नाम भी 'अणुव्रत यात्रा' दिया है। गाँव-गाँव में 'अणुव्रत यात्रा' के माध्यम से लोगों को व्यसनमुक्ति और प्रामाणिकता की शिक्षा दी जाती है। अणुव्रत से जुड़ने वाले व्यक्ति, परिवार और समाज का निश्चित उद्घार कहा जा सकता है। अणुव्रत दर्शन का देश-विदेश में जितना प्रचार-प्रसार हो, मानवता का उतना ही भला होगा। ■■■



जड़ों से जुड़ाव है जरूरी

जीवन-जगत की अनेक ऊँची-नीची, प्रशस्त अथवा दुर्गम पगडियों पर पाँव धरता हुआ व्यक्ति कमशः आगे बढ़ता चला जाता है, और इसी का नाम जीवन है। चरैवेति चरैवेति - चलते रहो, बढ़ते रहो आगे से आगे किन्तु आगे बढ़ने की सार्थकता केवल चलने भर में नहीं है, आगे बढ़ने की सार्थकता है - सही जीवन-लक्ष्य।

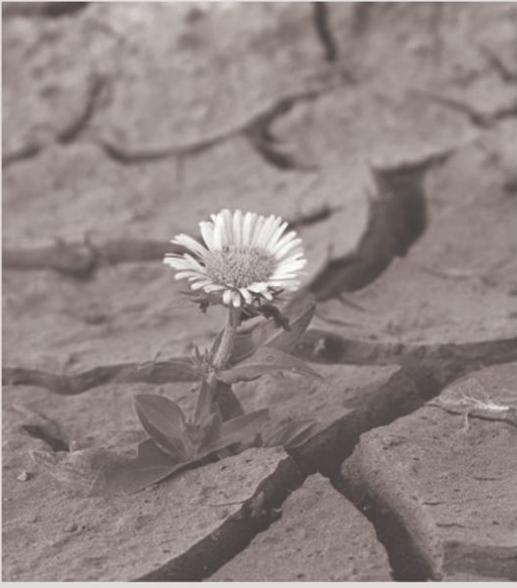
कि सी ने उड़ती चिड़िया से पूछ लिया, "इस असीम आकाश में यहाँ-वहाँ हर समय उड़ती रहती हो, क्या तुम्हें अपने खो जाने का डर नहीं लगता?" चिड़िया ने बड़ी सरलता से जवाब दिया - "जी नहीं, मैं अपने घर की चौखट को पहचानती हूँ और मैं कितनी ही ऊँची उड़ूँ, मैं अपने घर-आँगन से अलग नहीं होती।"

सचमुच संसार रूपी आकाश में उड़ने वाला चिड़िया रूपी व्यक्ति जब तक अपनी जमीन, अपना घर-आँगन, अपने माता-पिता, अपने बंधु-बांधव, परिजन, अपने समाज, अपनी संस्कृति, सभ्यता, आदर्श और मानवोचित कर्मों को भूलता नहीं, उसे इस विराट और विशाल संसार में भटकने-खोने का भय नहीं होता। वहीं, व्यक्ति अपने जीवन में कितने ही ऊँचे पायदान पर खड़ा हो जाये, किन्तु ऊँचाइयों के सोपान पर खड़ा होकर अपने पैरों के नीचे की धरती को भुला बैठता है तो उसका पराभव उससे ज्यादा दूर नहीं होता? जीवन-जगत की अनेक ऊँची-नीची, प्रशस्त अथवा दुर्गम पगडियों पर पाँव धरता हुआ व्यक्ति क्रमशः आगे बढ़ता चला जाता है, और इसी का नाम जीवन है। चरैवेति चरैवेति - चलते रहो, बढ़ते रहो आगे से आगे किन्तु आगे बढ़ने की सार्थकता

केवल चलने भर में नहीं है, आगे बढ़ने की सार्थकता है - सही जीवन-लक्ष्य। व्यक्ति का जीवन सदैव अनुकूल परिस्थितियों पर ही निर्भर नहीं होता। जीवन की धूप-छाँव में तपकर जीवन-प्रयोजन को रेखांकित करने वालों ने हमेशा अपने आचरण से, व्यवहार से, भाषा (वाणी) से एक नयी इवारत लिखी है समय के पत्रों पर। आम आदमी जीवन की तमाम आपाधापी के बीच, पूरे आत्मबल के साथ जिस सार्थक मुकाम पर पहुँचता है, वह दुरुह और असम्भव नहीं होता तो एकदम सहज और सरल भी नहीं होता। बहुत तपन से गुजरने के बाद स्वर्ण कंचन बन पाता है।

सामाजिक संरचना एक निरंतर किन्तु अबाधित प्रक्रिया का परिणाम होती है, इसलिए प्रत्येक समाज की मान्यताएं, धारणाएं और अपेक्षाएं - शताब्दियों के शिलालेख होते हैं। मान्यता-चिन्तन, कोई चिरन्तन सत्य नहीं हो सकता। अनुभव की अनेक युग सन्धियां, एक बनाये हुए चिन्तन को नकार सकती हैं तो एक नयी चेतना को जन्म देती हुई उसे स्वीकार भी कर सकती हैं। हम सभी तेजी से बदलती इस दुनिया के अंग हैं। प्राचीन आयाम-अध्यायों पर पर्दा पड़ता जा रहा है और हम कई बार कई स्थानों पर अपने आपको इतना विवश और अवश पाते हैं कि





ऐसे में जरूरी है कि जमीन से - अपनी जड़ों से जुड़ाव बनाये रखिए। इस जुड़ाव के बिना दुनिया की तमाम दौलत, शोहरत और मकबूलियत कोई मायने नहीं रखती। चूंकि दूसरे सभी लोग दौड़ रहे हैं, इसलिए हमारा दौड़ना भी वाजिब है? जी नहीं, यह कर्तव्य जरूरी नहीं है कि हम भी अपने विवेक को परे रखकर भीड़ वाली दौड़ का हिस्सा बन जाएं?

किंकर्तव्यविमूढ़ से खड़े रह जाते हैं। उदाहरण के लिए आज की नगरीय सभ्यता में पलता-बढ़ता शोर, अत्यधिक गत्यात्मकता और इनके बीच आदमी का भटकाव। ये सब स्थितियां एक नये ताने-बाने और तनावपूर्ण मानसिकता का निर्माण करती हैं।

युग करवट लेता है तो अनेक पुरानी मान्यताएं उसकी करवट तले चूर-चूर हो जाती हैं और कुछ नयी मान्यताएं उभरने लगती हैं। इतने पर भी हमें एक ऐसी जमीन की दरकार तो अवश्य होती ही है जिसका आकार विशाल हो, नींव मजबूत हो तथा जिस पर सौन्दर्य का कंगूरा चमकता हो। जीवन के कड़वे-खट्टे अनुभवों के आकाशभेदी शिलाखण्ड, जीवन की कटुता, विकटता, विडम्बना और विसंगतियों का एहसास भी कराते हों। सही मायनों में यही यथार्थ की जमीन होती है, और इसी पर अधिक समय तक रुका जा सकता है। मगर अफसोस, आदमी को आज अपनी जमीन छोड़ने में कुछ भी देरी नहीं लगती।

निजी स्वार्थ को साधने के निमित्त पचासों तनावपूर्ण तिकड़मों से बनी अभेद्य दीवारें वह खुद चुन लेता है अपने चारों ओर, परिणामतः उससे निकल कर तनावमुक्त वातावरण की जीवनदायिनी प्राणवायु से उसका कभी साक्षात्कार ही नहीं हो

पाता। अकेला रहकर भी वह अकेला नहीं रहता, जबकि लोगों की बेहिसाब भीड़ से घिरा होकर भी वह अपने आपको नितान्त अकेला महसूस करने लगता है।

ऐसे ही क्षणों में याद आती है भारतीय दर्शन की वह अद्वितीय अवधारणा जहां शान्त, सुन्दर एवं भय, चिन्ता, संशयमुक्त निरापद जीवन की विचारधारा प्रमुख मानी गयी है। यहीं पर वह अनुभूतिजन्य समझ रेखांकित होती है कि जहां दर्द की कोई दवा न हो, वहां दर्द को एक नियतिपूर्ण स्थिति स्वीकारते हुए सामंजस्यपूर्ण सेतु स्थापित कर लेना चाहिए। समसामयिक यथार्थ को यथा तथ्य (सही ढंग से) समझ लेना भी अपने आपमें समस्या का समयोचित निदान माना गया है। इससे मानसिक शान्ति का आभास होगा और मन-मानस तथा चित्त को शान्ति मिलेगी जो आज की समूची मानव जाति की अनिवार्य आवश्यकता है।

ऐसे में जरूरी है कि जमीन से - अपनी जड़ों से जुड़ाव बनाये रखिए। इस जुड़ाव के बिना दुनिया की तमाम दौलत, शोहरत और मकबूलियत कोई मायने नहीं रखती। जहां तक जिन्दगी का सवाल है, आज की जिन्दगी बहुत तेजी से भागने लगी है। लोग हाँफते-काँपते दौड़े जा रहे हैं। यह मजबूरी की दौड़ है, जहां न दिशा का पता है न लक्ष्य का ! बस, चूंकि दूसरे सभी लोग दौड़ रहे हैं, इसलिए हमारा दौड़ना भी वाजिब है? जी नहीं, यह कर्तव्य जरूरी नहीं है कि हम भी अपने विवेक को परे रखकर भीड़ वाली दौड़ का हिस्सा बन जाएं?

सवाल इस भागदौड़ भरी जिन्दगी का हिस्सा भर बन जाने का नहीं है, सवाल इससे भी बड़ा है और इससे भी आगे है तो यह कि जन्म ले लेना, पेट भर लेना, पचास तरह के झूठ-सच, ऐच्छक-अनैच्छक प्रयत्नों से धनोपार्जन कर लेना, अपने वंश को आगे बढ़ाने की दृष्टि से सन्तति की पौध खड़ी कर देना और अन्ततः: वृद्धावस्था में व्याधियों से ग्रसित होकर अन्तिम सांस ले लेना? क्या यही जीवन है? क्या इन्हीं सब तथ्यों में मनुष्य जीवन की सार्थकता है?

मनुष्य की पहचान है उसका चरित्र, चरित्र को सम्पादित करते हैं उसके विचार, और विचारों की कसौटी बनता है व्यवहार। व्यवहार का आधार है जीवनशैली, जीवनशैली का निर्धारण करता है दर्शन, और दर्शन की नींव रखता है स्वयं मनुष्य। तो विचार इन बिन्दुओं पर भी होना चाहिए कि आज के मनुष्य की जीवनशैली कैसी है? वह उसे किधर ले जा रही है? वह किसी के लिए नीड़ बनाता है या बने हुए नीड़ों को उजाड़ने का काम करता है? वह किसी के जीवन का आधार बनता है या जीने वालों की सांसें छीनता है? वह किसी को जोड़ता है या पीड़ियों से जुड़े हुए रिश्तों को तोड़ता है? वह जीवन को संवारने के लिए धर्म का आश्रय लेता है या अपनी ही अहमन्यता को प्रधानता देता है? इन समस्त प्रश्नों के चौराहों पर फैलते जा रहे गुमनाम अंधेरों में समाधान की मशाल जलाने का दायित्व किसका बनता है? कहा



जाता है कि चलने का मूल्य है, परन्तु उससे भी अधिक मूल्य सही-लक्ष्यपूर्ण दिशा में चलने का होता है। जिसका दृष्टिकोण सही है, उसका आचरण प्रशस्त है और ऐसे व्यक्ति विकट से विकट परिस्थितियों में भी जड़-जमीं से नाता नहीं तोड़ते।

आज के जीवन सन्दर्भों में धन की प्रधानता ने सभी को अपने आधीन कर रखा है। इसे प्राप्त करने के लिए व्यक्ति अपना सब कुछ दाँव पर लगाने से नहीं हिचकता। नैतिकता, मनुष्यता, सामाजिकता, राष्ट्रीयता, सभ्यता, आध्यात्मिकता, आदर्शवादिता को धन के तराजू पर तौला जाने लगा है, परिणामतः व्यक्ति का सोच, मैलिकता से दूर होता जा रहा है, जो न आज हितकारक है और न आने वाली भावी पीढ़ियों के लिए हितकारी सिद्ध हो सकेगा। प्रगति और विकास के एक से बढ़कर एक सोपान चढ़िए, इसमें कोई विवाद नहीं है, किंतु अर्थ की प्रभुता में यदि भारत का जनसामान्य अपनी जड़ों से सम्बन्ध विच्छेद की मानसिकता बना बैठता है तो समय रहते इस दिशा में पुनर्विचार की आवश्यकता है।

कभी सोचा है हमने कि इस भागमभाग में हमारी भाषा, संस्कृति, सभ्यता, धर्म, शिष्टाचार और परम्पराओं सहित जीवन के वे सभी आवश्यक संस्कार, सिद्धान्त सब पीछे छूट गये हैं अथवा छूटते जा रहे हैं, जिनके बिना जीवन, जीवन नहीं। तो तनिक ठहर कर सोचिए तो सही कि फिर यह दौड़ हम भला क्यों दौड़े चले जा रहे हैं? परिवार टूट गये, समाज खत्म हो गया, रिश्ते तार-तार हो गये, आदमी बिखर गया, मानव-धर्म पैरों तले कुचल गया, तो फिर हमारे पास अपना क्या बचा? केवल पेट भरना और जिन्दा रहना ही तो जीवन नहीं है? और अगर यही जीवन है तो फिर एक मनुष्य में और एक पशु में अन्तर क्या रह जाता है?

आइए, संस्कृति, संस्कार और इस देश की समृद्ध विरासत को सहेजने-सम्भालने का समयोचित यत्न करें, नयी पौध को संस्कारों की खाद दें, विवेकपूर्ण, बौद्धिक क्षमता का खेत दें, सार्थक और पालनीय परम्पराओं का निर्मल मीठा जल दें, प्यार, स्नेह, सहयोग और भाईचारे का संरक्षण दें, मानवोचित कर्मों की प्राणवायु प्रदान करें, तो जो फसल आने वाले समय में हमारे समक्ष आएंगी, निःसन्देह वह न केवल हमें ही, अपितु पूरे विश्व को परिपृष्ठ और समर्थ कलेवर प्रदान कर सकेंगी।

इसलिए जरूरी है कि सबसे पहले हम स्वयं अपनी जड़ों से जुड़ाव बनाकर चलें। जड़ों को भूलकर पत्तों को सींचने वाले लोग ज्यादा समय तक स्पन्दित नहीं हो पाते, इसलिए जिस पथ पर हम बढ़ रहे हैं, उस पर हमारी मौलिक पहचान अवश्य रेखांकित होनी चाहिए और यदि इतना-सा भी हम कर पाते हैं तो अपने जीवन की सार्थकता समझिए।

 भीलवाड़ा निवासी लेखक पिछले चार दशक से आयुर्वेदिक चिकित्सा सेवा के साथ ही साहित्य-सूजन में संलग्न हैं। राजस्थान आयुर्वेद सेवा में उपनिदेशक पद से सेवानिवृत्त होने के बाद भी यह क्रम जारी है।

लघुकथा

क्षमा

■ विनयशील जैन ■

अचानक दादाजी की दर्द भरी चीख सुनकर सभी दौड़े। जाकर देखा तो फुटबॉल उनके सीने से टकराकर फर्श पर गिरा हुई थी। दादाजी भी गुस्से में तमतमाये हुए थे। घर के सामने बड़ा-सा चौक था जहां आसपास के बच्चे आकर खेला करते और शोर मचाते, जिससे उनके ध्यान-स्वाध्याय में विघ्न उत्पन्न होता। दादाजी ने कई बार इसकी शिकायत अपने बड़े बेटे मनोहर से की। उन्होंने बच्चों को प्यार से समझाया भी, मगर कोई फर्क नहीं पड़ा।

एक दिन जब मनोहर बाहर से आये तो कुछ बच्चे जोर-जोर से घर का दरवाजा खटखटा रहे थे। दरअसल उनकी फुटबॉल घर के अंदर गिर गयी थी। वहीं दादाजी भी आज बहुत ज्यादा गुस्से में थे और बॉल को चाकू से चीर देने की बात कर रहे थे। मनोहर भाई ने जब देखा कि बच्चे कुछ ज्यादा ही परेशान करने लगे तो उन्होंने जो एक बच्चा हाथ लगा, उसे डराने के लिए धीरे-से एक थप्पड़ मार दिया।

बच्चा रोता हुआ घर से अपनी माँ को बुला लाया। उसकी माँ ने मनोहर को बहुत बुरा-भला कहा। यह वही बच्चा था जिसकी दयनीय आर्थिक स्थिति को देखते हुए मनोहर ने फीस माफी की अनुशंसा की थी। मनोहर का मन बहुत भारी हो गया। वह थोड़ी देर बाद उस बच्चे के घर पहुँचे तथा उसकी माँ से कहा कि मुझे आपके बच्चे को नहीं मारना था। आप मुझे माफ कर दें।

यह सुनकर बच्चे की माँ पानी-पानी हो गयी और बोली - "भाई साहब! मैंने आपको बहुत बुरा-भला कहा, आप मुझे माफ कर दीजिए। आपको अब चाय पीकर जाना होगा तभी मैं समझूँगी कि आपने मुझे माफ कर दिया।" इस तरह क्षमा माँगने तथा क्षमा कर देने से एक रिश्ता टूटने से बच गया।



छांटना होगा बालमन का कुहासा

निरंतर छोटे होते परिवार, समाज की सामूहिकता का लोप, अर्थ की प्रधानता, अपने तक सीमित होकर जीने की प्रवृत्ति, माँ-बाप दोनों का कामकाजी होना जैसे कई कारण बच्चों के भटकाव के लिए जिम्मेदार हैं।

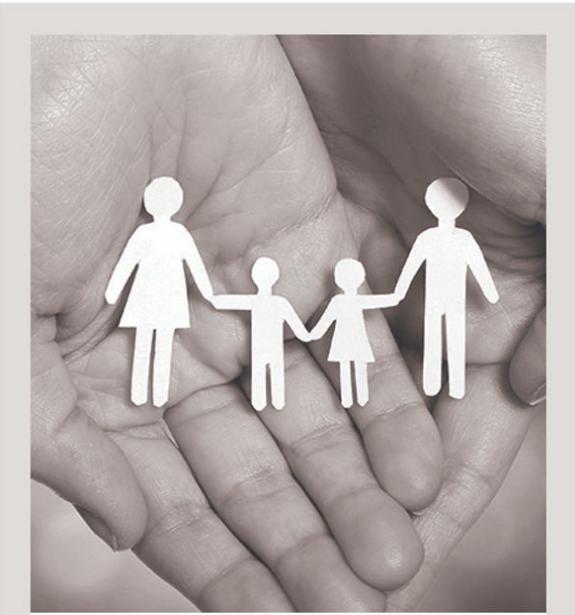
रात का वक्त...रोशनी की चकाचौंध...डीजे का संगीत और उल्लासभरा कोलाहल...। गाँव में बारात आयी थी, लोग नाच रहे थे। नाचने वालों की भीड़ में 11 वर्ष का कमल और मामा के घर आया 10 वर्षीय कोमल (दोनों नाम परिवर्तित) भी शामिल थे। नाचते समय दोनों में धक्का-मुक्की होने लगी। अचानक कोमल ने कमल को थप्पड़ मार दिया और भोजन के स्टॉल की तरफ दौड़ गया। लोगों ने समझा, अपने से बड़े लड़के को मारने के बाद वह पिटने के डर से भाग लिया। मगर यह भूल थी, वह भोजन की स्टॉल से टोमैटो सॉस की कांच की बोतल लेकर लौटा और कमल के सिर पर मार दिया। लहूलुहान होकर कमल चीखते हुए जमीन पर गिर पड़ा। इस आकस्मिक घटना से लोग स्तब्ध रह गये। कमल के परिवार वाले तत्काल उसे अस्पताल ले गये जहां चिकित्सकों ने उसे मृत घोषित कर दिया।

यह घटना बरेली के एक गाँव की है। रुहेलखण्ड मेडिकल कॉलेज की नामचीन मनोविज्ञानी डॉ. हेमा खन्ना के अनुसार, किशोरावस्था की ओर बढ़ते बच्चों में तेजी से हार्मोन्स परिवर्तित होते हैं। इस स्थिति में फिल्मों में दिखाये जाने वाले दृश्य उनके दिमाग में बैठ जाते हैं और वे उसी तरह प्रतिक्रिया देने लगते हैं। यह प्रकरण भी ऐसे ही किसी दृश्य का दुष्प्रभाव था। बालक ने हत्या

के इरादे से नहीं, बल्कि फिल्मों में दिखाये जाने वाले दृश्य की नकल में कांच की बोतल से प्रहर किया होगा। इसलिए अभिभावकों की जिम्मेदारी है कि वे अपने बड़े होते बच्चों पर निगाह रखें। उनमें अच्छे और बुरे की समझ विकसित करें। एक सनसनीखेज घटना पर मनोविज्ञानवेत्ता की त्वरित प्रतिक्रिया के तौर पर यह कथन ठीक है, लेकिन इस तरह की घटनाओं के पीछे कई उलझे हुए मनो-सामाजिक दृन्द्र भी जिम्मेदार होते हैं।

पहले बच्चों में हार्मोनल परिवर्तन की आयु 12 वर्ष के आसपास शुरू होती थी, तब किन्हीं बच्चों में 'एनिमल इन्स्टिंक्ट्स' प्रबल हो जाया करते थे। इसके परिणामस्वरूप बच्चे गुस्सैल, आक्रामक, चिड़चिड़, आक्रोश से भरे और आत्मनियंत्रण में कमज़ोर हुआ करते थे। मगर मनोवैज्ञानिकों के नवीनतम निष्कर्ष के अनुसार अब ज्ञानावात की यह अवस्था डेढ़-दो वर्ष पहले ही आने लगी है। इसका कारण है - प्रकृति से कटा कृत्रिम जीवन, भौतिकवाद से उपजी जीवनशैली, रेडीमेड खानपान, एकल परिवारों के दौर में बच्चों में बढ़ता अकेलापन और सूचनाओं का विस्फोट...। आजकल बच्चे अपना अधिकतर समय टीवी के आगे या सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बिता रहे हैं। निम्न वर्ग के बच्चों के परिवार में स्मार्टफोन भले ही न हो, किन्तु





बच्चों की मासूमियत कब गंभीरता का स्थान ग्रहण कर लेती है - पता ही नहीं चलता। लगता है, आज की पीढ़ी के बच्चे अपने बचपन को जिये बिना परिपक्व होते जा रहे हैं। तकनीक और मीडिया ने समय से पहले हस्तक्षेप करके उनका बचपन छीन लिया है।

ये भी मध्य वर्ग के अपने मित्रों के बीच मोबाइल में उपलब्ध एडल्ट कंटेन्ट या क्राइम थ्रिलर का मजा लेने में पीछे नहीं रहते। फिल्मों, क्राइम पर आधारित टेलीविजन धारावाहिक और वीडियो गेम की मारधाड़ व खून-खराबा को बार-बार देखने वाला बच्चा हिंसा के प्रति संवेदनशुल्य तो हो ही जाता है, हिंसापूर्ण कृत्य उसके लिए आनन्द की सामग्री बन जाते हैं।

अभी थोड़े दिन पहले एक खबर आयी थी कि दिल्ली के एक स्कूल में कुछ बच्चों ने एक शिक्षक को चाकू मारकर घायल कर दिया क्योंकि यूनिफॉर्म को लेकर शिक्षक ने उन्हें डांटा था। ये खबरें सोचने को मजबूर करती हैं कि बच्चा जो कि मूलतया कोमल भावनाओं से भरा होना चाहिए, उसके अंदर इतनी हिंसा, गुस्सा, रक्तपात की प्रवृत्ति और अनियंत्रित उत्तेजना कहां से आ गयी है। मनोविज्ञानवेत्ताओं की धारणाओं से इतर ये सवाल हमें अपने आसपास देखने-समझने को मजबूर करते हैं। जब हम गंभीरता से पूरे परिवेश का अवलोकन करते हैं तो बच्चे को पूरा माहौल ही संवेदनाओं से कटा हुआ मिलता है। शिक्षा यांत्रिक हो चुकी है, जो बच्चों को तेज दिमाग वाला रोबोट बनाने में लगी है। अध्यापक के सामने भारी-भरकम पाठ्यक्रम पूरा करने की जिम्मेदारी होती है और विद्यार्थी के सामने इसे याद करने की

चुनौती...! छात्र-अध्यापक के बीच होने वाले अनौपचारिक संवाद समाप्तप्राय हैं। पारिवारिक परिवेश में आये बदलाव भी बच्चे पर गलत असर डाल रहे हैं।

पहले बच्चे अपना अधिकतर समय परिवार के सदस्यों के बीच बिताते थे। माता-पिता, दादा-दादी से उनका सघन संवाद हुआ करता था। उसे भरपूर प्यार मिलता था तो गलती पर डांट भी पड़ती थी। आज निरंतर छोटे होते परिवार, समाज की सामूहिकता का लोप, अर्थ की प्रधानता, अपने तक सीमित होकर जीने की प्रवृत्ति, माँ-बाप दोनों का कामकाजी होना जैसे कई कारण बच्चों के भटकाव के लिए जिम्मेदार हैं।

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर के अनुसार, "बच्चों का सम्पूर्ण मानसिक और शारीरिक विकास प्रकृति की गोद में ही संभव है।" इस कथन के पीछे बच्चों के मन में संवेदनात्मक और नैतिकता का भाव भरने का विचार था। बच्चे प्रकृति से कोमलता-उदारता सीखते हैं। पहले पारिवारिक जीवन में कई परम्पराएं थीं, जो बच्चों को परिवेश से जोड़ती थीं। रसोई में सिकने वाली पहली रोटी गाय की और आखिरी रोटी कुत्ते की कही जाती थी। छोटे बच्चे इस बात से गाय और कुत्ते के प्रति ही नहीं आकर्षित होते थे, बल्कि धीरे-धीरे ढेर सारे जीव-जंतुओं, वनस्पति, नदी, पहाड़, झरनों से जुड़ते थे। इनको लेकर बच्चा ढेर सारी कल्पनाएं करता था। उसकी तमाम कल्पनाएं बेसिर-पैर की होती थीं, मगर यह उसके दिमाग को झाड़-पौछकर साफ और सक्रिय रखती थीं।

आज कहा जाने लगा है कि यह दुनिया तर्क, विज्ञान, सूचना और वास्तविकता पर टिकी है। यथार्थ के नाम पर किसेकहानियों और कविता से भी कल्पना को खारिज कर दिया गया है। कल्पनाविहीन सृजनात्मकता की दुनिया में नैसर्गिकता का अभाव है। परिणामतः हर दिन ऐसा कुछ घटित हो रहा है, जो हमें बेचैन करता है। बचपन जीवन की सबसे चुहल भरी अवस्था हुआ करती थी। खाना-पीना, खेलकूद, बैफिक्री, हल्के-फुल्के झगड़े, फिर सुलह, दोस्तों संग मस्ती - यह होता था बचपन...! मगर अब लगता है बचपन आता ही नहीं। बच्चों की मासूमियत कब गंभीरता का स्थान ग्रहण कर लेती है - पता ही नहीं चलता। लगता है, आज की पीढ़ी के बच्चे अपने बचपन को जिये बिना परिपक्व होते जा रहे हैं।

तकनीक और मीडिया ने समय से पहले हस्तक्षेप करके उनका बचपन छीन लिया है। आज की पीढ़ी का बचपन एक न दिखने वाली दौड़ में शामिल हो जाता है। कम उम्र से पढ़ाई का दबाव, आगे रहने की चुनौती, हॉबी क्लासेज जैसे उपक्रमों के बीच बाल जीवन की स्वभाविकता ही समाप्तप्राय हो गयी है। पहले निम्न वर्ग के बच्चे मध्य और निम्न मध्य वर्ग के बच्चों को रोल मॉडल के तौर पर देखकर अपनी दिशा का निर्धारण करते थे। आज सभी एक ही धारा में समाहित हो गये हैं। सबको एक बात समझायी जाने लगी है कि अभी पढ़ाई-लिखाई करो, दोस्ती और खेलने के लिए तो सारी उम्र पड़ी है। जबकि बचपन की उमरंगों भरी



J. Ranjeet Jewellers®

Silver. Only the Best!



@No.54, NSC Bose Road, Sowcarpet Chennai - 600079. ☎ 044-43546516

⌚ +919940036516. 📩 Sales@jranjeetjewellers.com, 📸 Jrsilverchennai

Silver | Silverware | Silver Anklets | Silver Jewellery | Silver Coins | Silver Gifts | Silver Home Decor | Silver Furniture



अणुव्रत | मई 2023 | 20

बचपन को कृत्रिम बेड़ियों से मुक्त करके सहज भाव से जीने दें, जिसमें पढ़ाई के साथ खेल और यारी-दोस्ती की मस्ती हो, साथ ही प्रेम भरे स्नेहिल आलिंगन और चुंबन भी। बस इतने से ही बच्चों के मन में छाया विध्वंस का कुहासा साफ होने लगेगा।

हरकतें ही एक मजबूत व्यक्तित्व का निर्माण करती हैं। मजबूत व्यक्तित्व आक्रामक, अस्थिर, गुस्सैल, हिंसक और अपराधी नहीं होता, बल्कि वह सुजनशील होता है। सचमुच की सृजनात्मकता कल्पना की देन होती है।

निश्चित रूप से कल्पनाशीलता प्रकृति की गोद में पनपती है, मगर जरूरी नहीं कि इसके लिए आप हिल स्टेशन जाएं। मोहल्ले के पार्क में बच्चों के साथ थोड़ा समय बिताकर, उनके मन की बात सुनकर उस पर अपनी सकारात्मक राय देकर भी आप बच्चे के तनाव को काम कर सकते हैं। बाल मनोवैज्ञानिकों का अभिमत है कि अभिभावक अगर बच्चों की छोटी-बड़ी बातों पर गैर करते हैं तो बच्चों का उग्र और शरारती स्वभाव शांत होगा।

बाल मनोवैज्ञानिक एमिली कैथरीन का कहना है कि अगर आप बच्चे को यह एहसास करा सकें कि वे जैसे हैं, उसी रूप में आप उनसे प्यार करते हैं तो वे कभी गलत राह नहीं पकड़ेंगे। नसीहत देने के बजाय बच्चे की पूरी बात गंभीरता से सुनी जाये, फिर वे खुद ही अपनी भावनाएं और समस्याएं आप से साझा करेंगे। वास्तव में अभिभावक के साथ सघन संवाद बालक को जिद्दी और उजड़नहीं बनने देता है।

अकेलेपन से त्रस्त, अपने आप में गुमसुम बच्चे निराशा और कुंठा से ग्रस्त होते हैं। वे श्रेष्ठता की ग्रन्थि से पौड़ित और अनुकूलन में अत्यंत कमजोर होते हैं। इनके मस्तिष्क में नासमझी का कुहासा भरा होता है, इसलिए वे विवेकसम्मत निर्णय लेने के बजाय तात्कालिक संवेग के स्तर पर निर्णय ले बैठते हैं। परिणामतः खून-खाबा की घटनाएं सामने आती हैं। निश्चय ही समय रहते हमें सचेत होना होगा। तंत्रिका तंत्र के वैज्ञानिक बी. एस. ग्रीनफील्ड बच्चों को इस स्थिति से बचाने के लिए उन्हें प्रत्यक्ष अनुभव, वयस्क पीढ़ी के साथ अंतःक्रिया, सृजनशीलता और खेलने का अवसर देने को महत्वपूर्ण मानते हैं। आज की भागदौड़ भरी तीव्र गति की जिन्दगी में ये सारी क्रियाएं नेपथ्य में चली गयी हैं। अभी बहुत देर नहीं हुई है, अब भी संभलने का मौका है। बचपन को कृत्रिम बेड़ियों से मुक्त करके सहज भाव से जीने दें, जिसमें पढ़ाई के साथ खेल और यारी-दोस्ती की मस्ती हो, साथ ही प्रेम भरे स्नेहिल आलिंगन और चुंबन भी। बस इतने से ही बच्चों के मन में छाया विध्वंस का कुहासा साफ होने लगेगा।

सेवानिवृत्त अध्यापक तथा बाल साहित्यकार। बच्चों से जुड़े विषयों पर लेखन। उत्तर प्रदेश सरकार की ओर से अमृत लाल नागर बाल साहित्य पुरस्कार से सम्मानित। जासापारा सुल्तानपुर में रहते हैं।

पेड़-प्रकृति परिवार

■ डॉ. रामनिवास 'मानव' - नाटनौल ■

पेड़ कटे, जंगल घटे, मौसम हुआ उदास।
लेकिन चिढ़ी दर्द की, भेजे किसके पास।।

चिढ़िया बैठी घोंसले, साथे बिल्कुल मौन।
दर्द-भरी उसकी कथा, लेकिन समझे कौन।।

जीने के अधिकार की, खारिज हुई दलील।
मौसम ने की कूरता, मरी प्यास से झील।।

ऋतुएं भूली चाल हैं, चिढ़िया भूली गीत।
छाँव कहीं भटकी फिरे, गर्मी से भयभीत।।

पर्वत सब नंगे हुए, सूखे सारे खेत।
विवश देखती है नदी, भर आँखों में रेत।।

पानी पर पहरा लगा, फिरे भटकती प्यास।
अब दुनिया करने लगी, जीवन का उपहास।।

सूखा-सूखा खेत है, खड़ा बिजूका बीच।
भरकर अंजलि आग की, मौसम रहा उलीच।।

सूख गयी हरियालियां, फसलें हुई तबाह।
कोल्हू जैसी जिंदगी, फिर-फिर रही कराह।।

वट-पीपल के देश में, पूजित आज कनेर।
बूढ़ा बरगद मौन है, देख समय का फेर।।

धरती माँ, सूरज पिता, पेड़-प्रकृति परिवार।
पर्यावरण को समझिये, जीवन का आधार।।



फास्ट फूड का मायाजाल

आजकल फास्ट फूड के सेवन का रुझान दिन-प्रति-दिन बढ़ता जा रहा है। बच्चों तथा किशोर-किशोरियों को इसने अपने बाहुपाश में जकड़ ही लिया है, वयस्क तथा उच्च आयु वर्ग के लोग भी इन्हें खाने में नहीं हिचकिचाते। यह जानते हुए भी कि फास्ट फूड का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नहीं, इनके उपभोग में निरन्तर वृद्धि हो रही है।

आजकल जेट स्पीड की तरह भाग रही जिंदगी में मनुष्य भी एक यन्त्र बनकर रह गया है। विज्ञान के इस युग में आदमी को बेशुमार सुविधाएँ प्राप्त हुई हैं, लेकिन इन सुविधाओं ने मनुष्य का जीवन-चक्र ही बदल दिया है। इससे स्वास्थ्य पर भी काफी बुरा प्रभाव पड़ा है।

स्वामी विवेकानन्द जी ने ठीक ही कहा है, "हमारे काम करने की क्षमता ने हमारे सोचने के सामर्थ्य को समाप्त कर दिया है।" किसी अन्य वस्तु के बारे में सोचने की बात तो दूर, आदमी आज अपने आहार के बारे में भी सावधेत नहीं रहता। जिस आहार के बल पर वह स्वस्थ रहता है, उसी आहार की उसे रत्तीभर भी परवाह नहीं रहती।

आजकल घर में तैयार किये गये आहार तथा सन्तुलित भोजन की अपेक्षा फास्ट फूड के सेवन का रुझान दिन-प्रति-दिन बढ़ता जा रहा है। बच्चों तथा किशोर-किशोरियों को इसने अपने बाहुपाश में जकड़ ही लिया है, वयस्क तथा उच्च आयु वर्ग के लोग भी इन्हें खाने में नहीं हिचकिचाते। यह जानते हुए भी कि फास्ट फूड का सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभकारी नहीं, इनके उपभोग में निरन्तर वृद्धि हो रही है। कोई भी पार्टी फास्ट फूड के बिना मानो अधूरी समझी जाती है।

इसलिए बढ़ी चाहत

औद्योगीकरण तथा शहरीकरण से शहरों में नौकरी करने वालों की आबादी बढ़ गयी है। समयाभाव के कारण ऐसे लोगों में

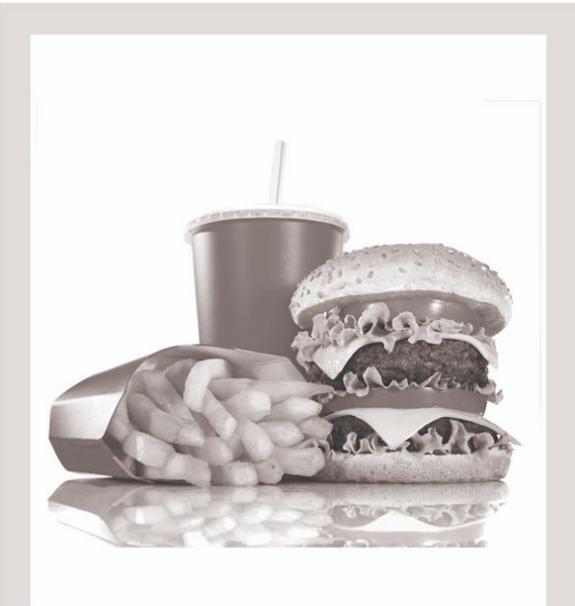
फास्ट फूड के सेवन को बढ़ावा मिला है। शहरों में कामकाजी महिलाओं तथा स्कूल जाने वाले बच्चों की संख्या में भी अपेक्षाकृत वृद्धि हुई है। एक तो कामकाजी महिलाओं के लिए सुबह उठकर बच्चों के लिए घरेलू आहार बनाने के लिए समय नहीं होता। दूसरे, आजकल के बच्चे भी, विशेषकर किशोर वर्ग के बच्चे स्कूलों तथा कॉलेजों में लंच बॉक्स ले जाना अपनी हेठी समझते हैं। दोनों ही अवस्थाओं में फास्ट फूड का सहारा लेना ही पड़ता है। वहीं, फास्ट फूड की लोकप्रियता का कारण है कि इन्हें पकाने और परोसने में तथा खाने में भी अधिक समय नहीं लगता। होटल, ढाबे अथवा रेहड़ी पर इन फास्ट फूड के ऑर्डर देकर अधिक समय तक प्रतीक्षा नहीं करनी पड़ती। इसके अलावा प्रचार साधनों (टेलीविजन, पत्र-पत्रिकाओं) द्वारा अंधाधुंध प्रचार ने लोगों में इनकी लोकप्रियता को चार चाँद लगा दिये हैं।

हानिकारक क्यों?

अधिकतर फास्ट फूड जैसे समोसा, ब्रेड पकौड़ा, पनीर पकौड़ा, कटलेट्स, आलू के चिप्स इत्यादि तेल में गहरे तले जाते हैं जिससे इनमें वसा की मात्रा अधिक हो जाती है। वसायुक्त पदार्थों के सेवन से शरीर को सर्वाधिक कैलोरी प्राप्त होती है जिससे वजन बढ़ने लगता है। शरीर का वजन बढ़ना अपने आप में रोगों को निमन्त्रण देने से कम नहीं है।

भोजन में दाल, रोटी, सब्जी, दही, दूध इत्यादि के सेवन से कैलोरी के साथ-साथ प्रोटीन, विटामिन, खनिज पदार्थ इत्यादि पौष्टिक तत्व भी प्राप्त होते हैं। इसके विपरीत फास्ट फूड को बार-





आवश्यकता है फास्ट फूड के बनाने की विधि, प्रयोग में लायी जाने वाली सामग्री में समुचित सुधार लाने तथा सबसे अधिक साफ तथा रोगाणु रहित स्थान की। बाजार में रेहड़ियों पर खाने की अपेक्षा इन्हें घर में ही तैयार करना चाहिए।

बार तेल में तलने से इनके पौष्टिक तत्त्वों का नाश हो जाता है। इसलिए इनके सेवन से पौष्टिक तत्त्व, विटामिन और खनिज पदार्थ प्राप्त नहीं होते। मात्र कैलोरी मिलती है जिन्हें खाली कैलोरी (empty calories) कहते हैं।

फास्ट फूड में खुशबू बढ़ाने के लिए प्रायः अजीनोमोटो अर्थात् मोनोसोडियम गलूटामेट डाला जाता है जिसके सेवन से छाती में भारीपन, सिरदर्द तथा गर्दन के पिछले भाग और बांहों पर जलन-सी महसूस होती है। तेल की कड़ाही में बार-बार उसी तेल में पदार्थ तलने से तेल में विषाक्तता आ जाती है, जिसका कुप्रभाव उसमें तले जाने वाले फास्ट फूड पर भी पड़ता है।

आजकल आहार में कैलोरी पर अंकुश लगाने के लिए प्रायः लोग वसा का कम सेवन करने लगे हैं। विशेषकर किशोरियाँ और महिलाएँ कुछ ज्यादा ही सचेत हो गयी हैं। ये प्रायः या तो नाश्ता करती ही नहीं, अगर करती भी हैं तो अल्प मात्रा में कि कहीं कैलोरी की मात्रा न बढ़ जाये। किशोरियाँ प्रातः नाश्ता तो नहीं करतीं, लेकिन कॉलेज या स्कूल जाकर जब उन्हें भूख लगती है तो टिक्की-समोसा खा लेती हैं। वे नहीं जानतीं कि एक प्लेट टिक्की-समोसा खाने से शरीर को 600 से 650 तक कैलोरी मिल जाती है। लेकिन इन्हीं ही कैलोरी दो रोटियों, एक कटोरी दाल, सब्जी, चावल वाली थाली के सेवन से प्राप्त होती है जो कि 'खाली कैलोरी' भी नहीं होती। फिर प्रातः नाश्ता न करने का क्या तुक!

इसके अतिरिक्त फास्ट फूड में कैलोरी की मात्रा भी असन्तुलित रूप में होती है। भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसन्धान परिषद्, नयी दिल्ली की रिपोर्ट के अनुसार एक व्यक्ति के आहार में 15 से 20 प्रतिशत कैलोरी वसा से, 65 से 70 प्रतिशत कार्बोज से तथा 10 से 15 प्रतिशत प्रोटीन से प्राप्त होती है। वहीं, फास्ट फूड के सेवन से अधिकतर कैलोरी वसा तथा कार्बोज से ही प्राप्त होती है।

फास्ट फूड में रेशा (Fibre) भी बहुत कम मात्रा में होता है क्योंकि इन्हें बनाने में प्रायः मैदा ही उपयोग में लाया जाता है। आहार में रेशे का होना अति आवश्यक है। इससे कब्ज जैसे विकार से बचा जा सकता है। बच्चे प्रायः फास्ट फूड के साथ सॉफ्ट ड्रिंक्स का भी सेवन करते हैं। इन सॉफ्ट ड्रिंक्स में विद्यमान शर्करा (शुगर) से उन्हें और अधिक मात्रा में कैलोरी प्राप्त हो जाती है। सड़कों पर फास्ट फूड वाली रेहड़ियों से जहां तक सम्भव हो, न खाया जाये क्योंकि इन पर भरपूर मात्रा में धूल-मिट्टी पड़ती रहती है। यहाँ परोसी जाने वाली चटनी में अमीबा तथा अन्य बीमारी फैलाने वाले कीटाणु होते हैं।

दुकानदारों द्वारा फास्ट फूड को पहले से ही पकाकर रख लिया जाता है। बार-बार परोसने के लिए इसे बार-बार गर्म करना पड़ता है, जिससे विटामिन 'सी' तथा बी-वर्ग के विटामिन समाप्त हो जाते हैं। फास्ट फूड में मिर्च-मसाले भी प्रचुर मात्रा में डाले जाते हैं जिनसे अपच की शिकायत हो जाती है। खट्टे डकार आना, पेट में गैस उत्पन्न होना, जी मितलाना इत्यादि कुछ सामान्य लक्षण हैं।

इन फास्ट फूड में नमक का भी काफी मात्रा में उपयोग होता है। लग्जे समय तक नमक का अधिक सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इससे उच्च रक्तचाप की शिकायत हो सकती है।

इन फास्ट फूड के सेवन से बच्चों को कुपोषण की वजह से कई प्रकार के रोग हो जाते हैं। शहरों में क्षयरोग (टी.बी.) में वृद्धि का एक कारण फास्ट फूड के सेवन में वृद्धि होना भी है।

बचाव के लिए क्या करें

हम लाख कह लें, बच्चे फास्ट फूड का सेवन बन्द करने से तो रहे। चाहे इनके अत्यधिक सेवन से अनेक बीमारियाँ लगने की आशंका बनी रहे। चाहे स्वास्थ्य पर जितना कुप्रभाव पड़े तो भी इनके सेवन का ग्राफ नीचे नहीं आने वाला। ऐसे में आवश्यकता है फास्ट फूड के बनाने की विधि, प्रयोग में लायी जाने वाली सामग्री में समुचित सुधार लाने तथा सबसे अधिक साफ तथा रोगाणु रहित स्थान की। बाजार में रेहड़ियों पर खाने की अपेक्षा इन्हें घर में ही तैयार करना चाहिए। तले हुए पदार्थों की अपेक्षा ग्रिल्ड (Grilled) अथवा बेकड (Baked) पदार्थ बेहतर रहते हैं।

लुधियाना निवासी लेखक अन्तर्राष्ट्रीय खाद्य एवं पोषण विज्ञानी हैं। इनको मिलेनियम अवार्ड, पंजाब रत्न अवार्ड समेत कई सम्मान मिल चुके हैं।



Human Rights and Environment

The Right of health means the right of a complete state of physical, mental and social well-being and in addition not merely the absence of diseases or infirmity.". The complex relation between health and the environment rights extends the responsibility for promoting health to all groups in society.

Health means more than an absence of disease. Health is only possible where resources are available to meet human needs and where the living and working environment is protected from life-threatening and health-threatening pollutants, pathogens and physical hazards. But health also includes a sense of well-being and security. Deficient living and working environment are associated with both physical and psychosocial health problems.

This understanding of health also means, above all, that individuals, households communities have substantial responsibility for their own health. Personal and community responsibilities for health are essential adjuncts to individual and community rights. The right of individuals to adequate shelter, health care and education must have as a counterpart their commitment to the promotion and protection of their own and to their neighbours' health and welfare. Indeed, each adult has the duty as a citizen to ensure that health risks within human environments are

minimized and government resources wisely used. Citizens' rights and citizens' capacity to organize and act become crucial in health.

Health, Environment and Human Rights in the Developing Countries

Human Rights, as we understand them today, were first crystallized in the western world because of various historical factors. What is of more significance here is the fact that the western countries have reached such a high level of socio-economic, legal development that they can concentrate their effort on the observance and respect for civil and political rights alone.

In the countries of the third world, however, very different socio and economic environments prevail. Problems of human rights have often been viewed in different ways, especially the question of how much emphasis should be placed on category of rights - civil and political, or economic and cultural.

Arguments have been advanced in favour of economic and social rights as prerequisites for the enjoyment of civil and





political rights. On the other hand, it has been argued that civil and political rights are preconditions for the realization of economic and social rights.

Lately, in that context of the third world, there has been talk of a "trade-off" between civil and political and a right to development as the right to minimum standard of living.

Sustainable Health and Development Rights

"The right to live as a human being." It is argued that the right to development should have priority over all rights as the socio-economic rights according to the third generation of United Nations Declaration of Human Rights fall within the right of environment and natural resources.

In most developing countries the priority is development in the sense of stronger, more stable economics, where health, environmental protection, and a more equitable distribution of the economic growth take a central place. This study places health at the centre of the discussion about the environment and development as they all are socio-economic human rights.

The other right in question is the right to health, a decent existence, work and occupational safety and health - the right to an adequate standard of living. Freedom from hunger, an adequate and wholesome diet, decent housing, the right to education, culture, equality and non-discrimination, dignity and harmonious development of the personality, the right to security of person and of the family, the right to peace and the right to development are all rights established by existing United Nations covenants.

These rights represent the ideal that government strive for in providing for their citizens - basic life requirements that all humans are entitled to. All these rights depend upon a healthy environment. Health has also so far been absent from the public discussion about the environment and development plans and strategy yet, without health, development and protected environment have little value, and development can only be achieved through the contributions of healthy people. Focusing on health provides many insights how a better balance can be achieved between the environment and development.

The extent to which sustainable development and health for all can be made compatible depends on a new understanding of what is meant by development in which "Health Rights" take a more central role.

"The Right of health means the right of a complete state of physical, mental and social well-being and in addition not merely the absence of diseases or infirmity." - WHO Constitution.

The complex relation between health and the environment rights extends the responsibility for promoting health to all groups in society.

A Healthy Environment Right

A healthy environment is not only a need, it is also a right : the right to live and work in an environment conducive to



अंतिम मौका !!! अंतिम मौका !!! अंतिम मौका !!!

नाईस इंश्योरेंस लैंडमार्क प्रस्तुत करता है

1 साथ 2 पीढ़ी कवर
एक जबरदस्त प्लान सभी उम्र के लिए (0 से 55)
आप अपने बच्चों को आगे आने वाले दो जनरेशन के लिए
कैश-प्रॉपर्टी के रूप में गिफ्ट दे सकते हैं...

हर महीने 50000/-
सिर्फ 15 वर्ष निवेश करने से

आजीवन
गारंटेड टेक्स फ्री
रिटर्न

आजीवन
वढ़ता हुआ
रिस्क कवर

आजीवन
लोन सुविधा व
सरेंडर वैल्यू

एक्सीडेंटल
रिस्क कवर के
साथ

प्रीमियम भरने की अवधि	रिस्क कवर ADBB सहित	आजीवन गारंटेड टेक्स फ्री रिटर्न	सरेंडर वैल्यू 30 वर्ष में		सरेंडर वैल्यू 40 वर्ष में		सरेंडर वैल्यू 50 वर्ष में		सरेंडर वैल्यू 60 वर्ष में	
			SSV	कुल रिटर्न	SSV	कुल रिटर्न	SSV	कुल रिटर्न	SSV	कुल रिटर्न
15 वर्ष	1.5 - 8.4 करोड़	599999	1.95 करोड़	2.83 करोड़	2.95 करोड़	4.42 करोड़	4.24 करोड़	6.30 करोड़	5.95 करोड़	8.59 करोड़
20 वर्ष	2.1 - 12.4 करोड़	870000	2.93 करोड़	3.80 करोड़	4.39 करोड़	6.13 करोड़	6.28 करोड़	8.89 करोड़	8.79 करोड़	12.27 करोड़
25 वर्ष	2.5 - 17 करोड़	1196000	4.07 करोड़	4.66 करोड़	6.04 करोड़	7.84 करोड़	8.61 करोड़	11.60 करोड़	12.03 करोड़	16.22 करोड़
30 वर्ष	3 - 21.8 करोड़	1528000	5.39 करोड़	5.39 करोड़	7.88 करोड़	9.41 करोड़	11.33 करोड़	14.19 करोड़	15.46 करोड़	20.05 करोड़

Above Statements are based on certain assumptions, which are liable to change according to Government / Corporation's Policies

जल्दी कीजिए !

बुकिंग की अंतिम तारीख
31-03-2023

आज ही कॉल करे !



Ganpat Dagliya
Gold Medalist
T.O.T - U.S.A



One Stop Insurance Solution in India !
Legacy of 40 Years | 25000 Happy Customers | 11000 Claims Solved
Life Insurance | Jewellers Block | Health Insurance | Motor Insurance
हमारी सेवाएँ पूरे भारत में ऑनलाइन द्वारा ले सकते हैं।



Chirag Dagliya
M.B.A & Harvard Cert.
T.O.T - U.S.A

A 801/802/803, Shreepati Aradhana, 8th Floor, Dr. A. Merchant Road Kabutar Khana, Near Kalbadevi, Marine Lines (East) Mumbai- 400002

Call on : 9869230444 / 9869050031 • www.niceinsure.com



अनुप्रव्रत | मई 2023 | 26

physical and mental health is enshrined in the Universal Declaration of Human Rights : "Man has the fundamental right to freedom, equality and adequate conditions of life, in an environment of a quality that permits a life of dignity and well-being and he bears a solemn responsibility to protect and improve the environment for the present and future generation." In this respect, racial segregation, discrimination, colonial and other forms of oppression and foreign domination stand condemned and must be eliminated.

Most of these UN declarations had been conveyed to the constitutions of the most developed and developing countries for environmental health protection. Many countries have enacted specific articles in their constitutions the right to a healthy environment. We can indicate some constitutional examples in some developed and developing countries as the right to a healthy environment is a fundamental human right.

So the most comprehensive system to improve the healthy environment right is the duties of the state besides the state's obligation toward the society at large, the individual members of the society themselves also owe a fundamental duty to protect the healthy environment. Therefore, constitutionally the state and the citizen is required to protect and improve, although citizen has the right and duty together to a healthy environment as the following way principles :

Everyone has the right to acquire the resources on which health depends - safe food and water, fuel and a secure shelter. The right to be protected not only from physical, chemical and biological hazards, but also from, socio-economic hazards like drugs crime and violence which are encouraged by poverty.

Everyone also shares the responsibility for ensuring that this right is duly acknowledged.

Everyone also shares responsibility for health and for passing on to the next generation a world whose resources are not depleted and whose natural systems are not degraded.

There is a powerful synergy between health, environmental protection, and sustainable resources use. Governments have the responsibility of setting up the strategic and institutional framework within which action is taken. They should put in place the services, financial and other incentives, and controls that courage individuals, households, communities, business and the integrated bureaucracies to promote concept of health, environment rights and sustainable resource use, within three main global objectives :

A. Achieving a sustainable basis "The right to health for all."

B. Providing a balanced environment that promotes Health Environment Rights.

C. Making all individuals and government and non-government organizations aware of their responsibility for health and its environmental basis and principles of human rights and duties together as whole system in a society.

At the end there is one useful suggestion to be added for ensuring full implementation and effective enforcement for protecting and promoting a healthy environment within legal and constitutionally control.

As Krishna Iyer rightly says: "The constitution commands us, the law forbids us. Let us be nature patriots. Regulatory legislation to control pollution is a must since the rule of law must defend the rules of life. And life will survive only if the biosphere is safe. But law is a paper tiger unless education makes society militantly aware of the risks of pollution."

The author is a researcher and expert in
 the National Centre for Sociology and Criminological Research, Cairo, Egypt.





जन सुनवाई के तुरंत बाद ही डीसी साहब ने माइक पकड़ लिया, "आज यहाँ जनता दरबार में जिन लोगों का काम हुआ, उनसे बस इतना ही कठना है कि आप अपनी माँगों और कामों को लेकर इसी तरह जागरूक रहें। वृद्धापेशन, आवास प्रमाण पत्र और राशनकार्ड के मामले में हम लापरवाही या धांधली वर्दान नहीं करेंगे..."।

गाँव के लालजी साहू को संभागीय आयुक्त (डीसी) के जनता दरबार में उपस्थित होने को कहा गया था।

आज ही सुबह दस बजे ग्रामसेवक परसों लगने वाले डीसी के जनता दरबार में हाजिर होने के लिए गाजोड़ीह के जिन पाँच लोगों को पत्र दे गया था, उनमें लालजी साहू भी एक था। किस कारण से बुलाया जा रहा है, पत्र में इसका कोई उल्लेख नहीं था। "जनता दरबार में आप अवश्य पथारें" बस इतना ही लिखा था।

अभी तक लालजी साहू का जीवन विधायक-मंत्री के इर्द-गिर्द घूमता रहा है। उनके साथ उठना-बैठना, खाना-पीना होता रहा है। अब पहली बार जनता दरबार में डीसी, सीओ, बीडीओ के साथ बैठने का मौका मिलने जा रहा था। यह कम बड़ी बात नहीं थी। उसके मन में ख्याल आया - जरूर कोई बड़ी बात होगी।

जब कभी वह पंद्रह बरस पीछे की अपनी जिंदगी को याद करता है तो वे लोग अक्सर याद आ जाते हैं जिनके बलबूते वह यहाँ तक पहुँचा है। ...और फिर वह तरक्की भरे जीवन के सफर को याद करने लगा था। कहाँ से और कौन-सा जुगाड़ लेकर चला था और आज किस मुकाम पर आकर खड़ा है। पंद्रह बरस पहले वह दस टके का भी आदमी नहीं था। गाँव-पंचायत में उसकी अपनी कोई पहचान नहीं थी। कोई भाव नहीं देता था। बेकारों-नाकारों का कोई भाव होता भी कहाँ है। एक दिन किसी के कहने पर लालजी साहू मेरे ऑफिस में चला आया। मैंने पूछा - "क्या हुआ? किसी परेशानी में हो?"

"मुझे सिविल में छोटा-मोटा कोई काम दिला दीजिए।"

"कर सकोगे? भाग तो नहीं जाओगे? ठाकुर को लगा दिया था, टिक नहीं सका। भाग खड़ा हुआ।"



"आपके नाम को मजाक बनने नहीं दूँगा।"

उसे दूसरे दिन आने को बोला। आया, काम मिला चार हजार का। ऑफिस कैम्पस की झाड़ी कटाई और साफ-सफाई का। सप्ताह भर में काम कर दिखाया। दूसरा काम मिला नाली सफाई का। उसने चार दिन में ही करवा दिया। मैंने पीठ थपथपायी और कहा, "ऐसे ही काम करते जाओ, अब मेरी जरूरत नहीं पड़ेगी...।"

"नहीं दादा! आपका आशीर्वाद हमेशा चाहिए।"

"ठीक है, लगे रहो।"

लालजी ने साल भर में छोटा-बड़ा मिलाकर सात काम किये और एक बाइक खरीद ली। मुझे लगा, लड़के ने राह पकड़ ली। तभी एक दिन सुबह-सुबह सुना कि वह मुलुकचंद की बेटी तारा को लेकर कहीं गायब हो गया। मैंने माथा पकड़ लिया। ...यह भी नहीं सुधरेगा। फिर शाम को सुना कि मंदिर में शादी कर दोनों घर लौट आये हैं। लड़की राजी, फिर क्या करे कोई? बालिग लड़की ठहरी। बाप गठरी बन घर में बैठ गया।

"लम्बी रेस का घोड़ा निकलेगा...!" मेरा आकलन था।

वही लालजी साहू आज दो ट्रक और एक स्कॉर्पियो का मालिक है। आज अचानक डीसी के जनता दरबार में उपस्थित होने का पत्र पाकर वह फूला नहीं समा रहा था। जिस किसी से मिलता, जनता दरबार वाली बात शुरू कर देता - "अब सरकार भी खोज पूछाड़ करने लगी है।"

कोई कहता - "भाई! सरकार तो आप जैसे बड़े लोगों का ही होता है। ख्याल तो रखेगा ही।"

"अब आगे नेता बनना पक्का है आपका...!" कोई जोड़ देता।

गुदगुदाता मन लिये लालजी सुबह-सुबह गाँव के अपने घनिष्ठ मित्र धनीराम महतो के घर जा रहा था। पता चला उसे भी डीसी के दरबार में उपस्थित होने का पत्र मिला है। लालजी को रास्ते में कई लोग मिले। डीसी दरबार में जाने की बात उठी तो लोग सहसा ही कह उठे - "मंत्री के साथ रहने का फायदा हो रहा है।"

"अब बड़े लोगों की गिनती में आ गया है भाई!" किसी के मुँह से निकला।

"हम छूछों को कौन पूछेगा!" कोई कुंकुआ उठता।

"मंत्री मेहरबान तो हर जगह मिले मान सम्मान।"

मोड़ पर सुदन महतो की विधवा पत्नी सुखमुनी मिल गयी। साल भर से विधवा पेंशन के लिए मुखिया से लेकर बीड़ीओं तक के आगे दौड़ लगा-लगा कर थक चुकी थी। पर अभी तक सिर्फ आश्वासन ही मिलता रहा।

"कहाँ जा रही है काकी...?" लालजी साहू ने टोका।

"हमर पेंशनवा कहाँ पास हुआ है बाबू! सुना है कि जिला के बड़का साहब आये हैं, वहाँ जा रही हूँ।"

"ठीक है, जाओ। मैं भी आ रहा हूँ।"

"तुम्हें भी पेंशन पास करवाना है क्या?"

"नहीं काकी!"

और इस तरह लोगों से मिलते-बात करते लालजी साहू पहुँचा धनीराम के घर। पंद्रह साल पहले धनीराम का नामो-निशान नहीं था। गाँव में लोग उसे चमन महतो के नाम से जानते थे। एकदम बेकार! निकम्मा और आवारा! गाँव में दौलत राम महतो नाम का एक धनी किसान था। उसकी इकलौती बेटी बड़ी चंचल और चुलबुली थी। चमन ने उसे कायदे से चॉकलेट और पावरोटी खिला-खिला कर पटाया और एक दिन सीधे रजरपा ले उड़ा, मंदिर में जाकर शादी कर ली और दौलत राम महतो का घर जमाई बन गया। यही नहीं, एक दिन चमन कोर्ट गया और शपथ पत्र में अपना नाम धनीराम महतो करवाकर चला आया। आज वह अपने ससुर के दो मंजिला पक्के मकान में रहता है। एक ट्रैक्टर, एक बोलेरो का मालिक तो है ही, सालों भर ईंट का कारोबार चलता है।

"जनता दरबार में हमनी के काहे बुलाया गया है? कुछ पता चला...?" लालजी साहू को घर आया देख धनीराम पूछ बैठा।

"चलके देखिए लेते हैं न...!" लालजी साहू बोला।

"सुना है, जयालाल को भी बुलाया है, चलो उसे भी साथ ले चलते हैं।" थोड़ी देर बाद दोनों जयालाल के घर पहुँचे। पता चला, वह घर से जनता दरबार जाने के लिए निकल चुका है।

स्कूल के मैदान में दूर से ही सरकारी तामझाम नजर आ रहा था। माइक से बार-बार लोगों को जगह देखकर बैठने के लिए कहा जा रहा था। जयालाल मंच के नीचे सामने कुर्सी पर बैठा नजर आ गया। धनीराम और लालजी दोनों उसी दिशा में आगे बढ़ गये। तभी मंच संचालक ने लालजी साहू, धनीराम महतो और जयालाल को सादर मंच पर आकर आसन ग्रहण करने को कहा। तीनों एक-दूसरे को देखने लगे। लालजी साहू के मुँह से निकला - "कहाँ बकरा तो नहीं बनाया जा रहा है यार...!" और तीनों मंच की ओर बढ़ गये।

"मुझे तो कुछ गड़बड़ लग रहा है!" जयालाल बोला।

"किसी का कुछ लूटा ही नहीं तो डर किस बात का...?" धनीराम को खुद पर पूरा भरोसा था। डीसी साहब मंच पर विराजमान थे। बीड़ीओं और सीओ पेंशन धारियों तथा राशन कार्ड वालों की शिकायतों का निपटारा करने में लगे हुए थे। लोग कतारबद्ध एक-एक कर आगे बढ़ रहे थे। उन्हीं लोगों के बगल से वे तीनों मंच की ओर बढ़े। एक-दूसरे को कोंचते-ठेलते हुए-से। जो लोग बेखोफ-बेरोकटोक धड़ल्ले से मंत्रीजी के घर में घुस जाते थे, आज डीसी के जनता दरबार में मंच पर चढ़ते हुए उनकी छाती धौंकनी की तरह धड़क रही थी। यह होता है अफसर का रुतबा! मंत्रीजी का मंच होता तो यही तीनों अब तक कुर्सी खींच मंत्रीजी से सटकर बैठने की आपाधापी करते नजर आते। आज मंत्रीजी नहीं हैं तो मंच पर चढ़ने से ही तीनों की मानों धिग्धी बँध गयी थी।



मंच संचालक ने तीनों को कुर्सी पर बैठने का इशारा किया तो बैठने के साथ ही तीनों अपनी-अपनी बेकाबू धड़कन को सामान्य करने में लग गये, परंतु तरह-तरह की शंकाओं ने उन्हें घर लिया था। बैठे-बैठे लालजी साहू ने कहा- "सुबह से ही मेरी बायीं आँख बहुत फड़क रही है।"

उत्तर में धनीराम बोला, "...और मेरे बायें पैर में सुबह से ही खुजली हो रही है।"

"लगता है हम तीनों आज बुरे फँसे...!" जयालाल ने मुंडी झुकाकर कहा।

जन सुनवाई के तुरंत बाद ही डीसी साहब ने माइक पकड़ लिया, "हेलो! आप सभी को मेरा पुनः नमस्कार... प्रणाम! आज यहाँ जनता दरबार की जन सुनवाई में जिन लोगों का काम हुआ, उनसे बस इतना ही कहना है कि आप अपनी माँगों और कामों को लेकर इसी तरह जागरूक रहें। ...और आज जिन लोगों का काम नहीं हो सका, वे निराश नहीं हों। आपका काम भी सप्ताह भर में हो जाएगा। मैं बीड़ीओं साहब को निर्देश देकर जा रहा हूँ। वृद्धांपेशन, आवास प्रमाण पत्र और राशन कार्ड के मामले में हम लापरवाही या धांधली बद्दलत नहीं करेंगे...।"

डीसी साहब थोड़ा रुकते हुए बोले, "आप लोगों से आग्रह है दस मिनट शांति बनाये रखें, अभी आप लोगों को... आप ही के बीच के कुछ बड़े लोगों से मिलवाते हैं।" डीसी साहब ने बीड़ीओं साहब को कुछ इशारा किया। बीड़ीओं साहब हाथ में माला लेकर खड़े हो गये।

"इनसे मिलिए। लालजी साहू जी से... आप सभी इन्हें अच्छी तरह से जानते पहचानते होंगे, आप ही के बीच पले-बढ़े हैं। सामने आइए लालजी साहू जी!" लालजी को कुछ समझ में नहीं आ रहा था। उसके साथ यह क्या हो रहा है? अवाक्! हैरान! किंकर्तव्यविमूढ़-सा आगे बढ़ा। ज्योंहि वह डीसी साहब के सामने आकर खड़ा हुआ, बीड़ीओं साहब ने माला पहनाकर उसका स्वागत किया। डीसी साहब ने अपनी बात आगे बढ़ाते हुए कहा, "लालजी साहू का जीवन में इतना आगे बढ़ना... आज बड़े आदमी के रूप में पहचाना जाना बड़ी बात है। ... और जब बड़े लोगों में गिनती होने लगे तो आदमी को छोटा काम खुद छोड़ देना चाहिए, इसी में बढ़प्पन है। अब मैं लालजी साहू जी से कहूँगा कि ये अपना राशन कार्ड सरकार को वापस कर दें...।"

"लेकिन सर...!" लालजी साहू ने कुछ कहना चाहा तो बीच में ही डीसी साहब ने टोक दिया, "मुझे मालूम है आपका राशन कार्ड आपके पास नहीं है, आपने अपना राशन कार्ड दुखिया तुरी को दे रखा है, बदले में दुखिया तुरी की पत्नी आपके घर के सारे काम कर रही है। एम आई राइट लालजी साहू जी!"



"जीवन में इतना आगे बढ़ना... बड़े आदमी के रूप में पहचाना जाना बड़ी बात है। ... और जब बड़े लोगों में गिनती होने लगे तो आदमी को छोटा काम खुद छोड़ देना चाहिए, इसी में बढ़प्पन है। अब मैं लालजी साहू जी से कहूँगा कि ये अपना राशन कार्ड सरकार को वापस कर दें...!"

लालजी साहू के मुँह से 'न' शब्द नहीं निकल सका।

अब बारी थी धनीराम महतो की। उसे देखकर लग रहा था जैसे उसका मन मंच से कूद जाने का कर रहा हो। तभी डीसी साहब बोल उठे, "मैं समझ सकता हूँ धनीराम जी इस बत्त क्या सोच रहे हैं! आप भी यहाँ पथरें।"

"नहीं सर, मैं यहाँ ठीक हूँ।"

लोग हँस पड़े।

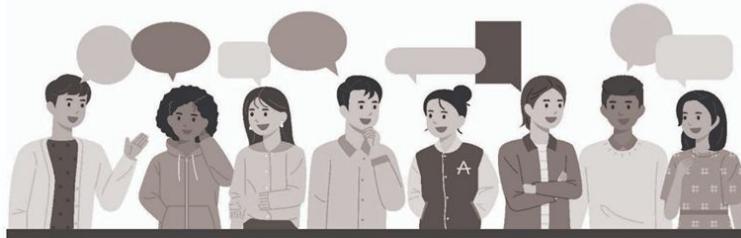
"धनीराम महतो जी का राशन कार्ड...!"

यह सुनते ही धनीराम और जयालाल दोनों ने सिर नीचा करके राशन कार्ड लौटाने पर सहमति जतायी।

सारे लोग ठहाका लगाकर हँस पड़े। डीसी साहब भी मुस्कुराये बिना नहीं रह सके। राजनैतिक संरक्षण में आसमानी उड़ान भरने वाले आज मानो जमीन पर ऊँधे मुँह गिरे थे। सुखमुनी आज गद्गद थी। उसकी पेंशन भी मंजूर हो गयी थी।

बोकारो निवासी लेखक सीसीएल के कार्मिक विभाग में वरीय लिपिक स्पेशल ग्रेड पद पर कार्य करने के साथ ही साहित्य सूजन में संलग्न हैं। इनकी कई कृतियां प्रकाशित हो चुकी हैं।





परिचय

‘पर्यावरण संरक्षण एवं हमारा दायित्व’

अप्रैल अंक में प्रस्तुत परिचय के इस विषय पर पाठकों से प्राप्त चिंतन बिंदु –

जैव विविधता संरक्षण के उपाय अपनाएं

विश्व की लगभग 800 करोड़ जनसंख्या को भोजन, कपड़ा, मकान, स्वस्थ जीवन हेतु औषधियों आदि की आपूर्ति पृथ्वी पर उपस्थित 10 लाख से अधिक जैव विविधता (पादप, जंतु, बैकटीरिया आदि) से प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से होती है। अतः मानव जाति को यदि बचाना है तो हमें धरती पर उपस्थित प्रत्येक जीव के संरक्षण व संवर्धन के प्रयास करने होंगे। सभी वन्यजीवों को प्राकृतिक आवास, भोजन व पानी की आवश्यकता है। वन्यजीव भोजन एवं पानी की तलाश में बस्तियों में आ जाते हैं, अतः हमारी जिम्मेदारी है कि पारस्थितिकी तंत्रों को स्वस्थ तथा संतुलित रखते हुए उसमें उपस्थित खाद्य शृंखला के किसी भी घटक को क्षति न पहुँचाएं।

-डॉ. आर.के. गर्ग, उदयपुर

छोटे-छोटे बदलावों से बनेगी बात

हम अपने दैनिक कार्यों में छोटे-छोटे बदलाव करके पर्यावरण के संरक्षण के दायित्व का पालन बखूबी कर सकते हैं। कचरे को फैलने से रोकें और दूसरों को भी इसे रोकने के लिए प्रोत्साहित करें। पेड़ धरती के फेफड़े की तरह हैं, हवा की गुणवत्ता को बनाये रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा पौधे लगाने चाहिए, पेड़ों की रक्षा करनी चाहिए। पानी का दुरुपयोग न हो, इसका ध्यान रखें। बिजली तथा पेट्रोल का किफायती उपयोग करें। पॉलीथिन की जगह कपड़े या जूट के थैले साथ में रखें।

-रशिम चोराडिया, दिनहटा

प्रकृति का संतुलन बनाये रखना होगा

शुद्ध पर्यावरण के बिना हम उत्तम जीवन नहीं जी सकते हैं। बिना पर्यावरण के हम जीवन की कल्पना नहीं कर सकते हैं। पर्यावरण प्रदूषण मुख्य रूप से तीन प्रकार के होते हैं - वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण, ध्वनि प्रदूषण। अगर पर्यावरण को जीने लायक बनाना है तो तीनों ही प्रदूषण पर पूरा नियंत्रण करना होगा। प्रकृति का संतुलन बनाये रखने के लिए मानव और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाये रखना बहुत जरूरी है। अगर किसी कारण से

प्रकृति का संतुलन बिगड़ गया तो पूरी मानव जाति को बहुत बड़े खतरे का सामना करना पड़ेगा।

-डॉ.निशा नंदिनी भारतीय, तिनसुकिया

भगवान महावीर की वाणी को आत्मसात करें

प्रकृति के साथ जो अन्याय हो रहा है, उसका मुख्य कारण है अनावश्यक हिंसा। मनोरंजन, सौंदर्य-प्रसाधन, इन्द्रियजनित सुख-सुविधा के लिए मानव द्वारा प्रकृति का अनावश्यक ह्रास किया जा रहा है, उसका चतुर्थांश भी सिर्फ आवश्यकता पूर्ति के लिए नहीं होता। भगवान महावीर ने पर्यावरण के प्रमुख घटक पृथ्वी, जल, अग्नि, वनस्पति आदि में जीवत्व को स्वीकार कर उनकी रक्षा को श्रेष्ठ बताया है। पर्यावरण संरक्षण के लिए हमारा दायित्व है कि हम भगवाना महावीर की वाणी को आत्मसात करें।

-कल्पना कोठारी, चित्तौड़गढ़

ऊर्जा के वैकल्पिक स्रोतों का उपयोग करें

अंधाधुंध विकास की होड़ में हम लोग प्राकृतिक संसाधनों के नियमों का उल्लंघन कर रहे हैं। जल-जंगल-जमीन का दोहन कर रहे हैं एवं जीव की निर्मम हत्या कर रहे हैं। इससे होने वाले दुष्प्रिणामों से बचाव तथा पर्यावरण संरक्षण के लिए सौर ऊर्जा, पवन ऊर्जा, हाइड्रोजन आधारित ऊर्जा का प्रयोग करना होगा। अधिक से अधिक पौधे लगाने होंगे तथा बिजली-पानी के दुरुपयोग पर सख्ती से रोक लगानी होगी।

-डॉ. के. एम. शर्मा, पाली

हानिकारक तत्त्वों का सही निस्तारण जरूरी

प्राणी मात्र, जीव-निर्जीव, पेड़-पौधे, भू, वायु, जल मण्डल, ऋतु परिवर्तन सभी पर्यावरण के आधार पर ही नियंत्रित होते हैं। पौधरोपण करके, पानी को सुरक्षित संगृहीत करके, ज्वलनशील पदार्थों, रसायनों, विषैली गैस, ई-वेस्ट या अन्य तत्व जिनसे पर्यावरण को हानि हो, उनका उचित तरीके से निस्तारण करके हम पर्यावरण का संरक्षण कर सकते हैं।

-ललित कुमार बाबेल, बेंगलुरु



प्रकृति से लें ही नहीं, लौटाएं भी

ऐसी बस्तु का उपयोग नहीं करें जिसे बनाने में या प्रयोग करने से पर्यावरण को नुकसान होता हो। जब बिजली के उपकरणों का उपयोग नहीं हो रहा हो तो उन्हें बंद कर देना चाहिए। घर में या आसपास पौधे लगाने की जगह न हो तो गमलों में पौधे लगा सकते हैं। विकास के नाम पर या स्वार्थ में पर्यावरण को नुकसान पहुँचाने वाले कार्यों के खिलाफ मिलकर ज्ञापन दे सकते हैं, कोर्ट में जा सकते हैं। हम जितना प्रकृति और धरती माता से लेते हैं, उसका एक भाग वापस करके या संरक्षित करके अगली पीढ़ी के लिए बचाकर ऋण उतार सकते हैं।

-आर. के. बिश्नोई, दिल्ली

आमजन में जागरूकता पैदा करें

भारतीय परंपरा में धरती एवं नदियों को माँ तथा जल, वृक्षों, पहाड़ों को देवताओं की संज्ञा दी गयी है परंतु वर्तमान में हम पर्यावरण के प्रति अपने कर्तव्यों को भूलकर, निहित स्वार्थ के कारण उसका अंधाधुंध दोहन कर रहे हैं, जिससे ऋतुओं का चक्र भी गड़बड़ हो गया है। ऐसे में हमारा परम कर्तव्य है कि पर्यावरण के प्रति संवेदनशील बनें तथा जल, जंगल, नदियों और पहाड़ों आदि के संरक्षण हेतु आमजन में जागरूकता पैदा करें। विद्यालयों में बच्चों को पर्यावरण संरक्षण की महत्ता के बारे में बताएं।

-सतीश मिश्र, शाहजहांपुर

प्रदूषण हटेगा, तभी जीवन बचेगा

भारत के छोटे-बड़े सभी शहरों में पर्यावरण की समस्या दिनों-दिन बढ़ती ही जा रही है। विशेषकर महानगरों में पर्यावरण इतना विषाक्त हो गया है कि अनेक प्रकार की बीमारियों ने घर कर लिया है। किसान अक्सर गेहूँ के चावल के भूसे को, पराली को अपने खेत में ही जला देता है। इससे वायु प्रदूषण होता है तथा मिट्टी की जैविक गुणवत्ता प्रभावित होती है। किसानों को चाहिए कि वे पराली को जलाने के बजाय जैविक खाद बनाकर खेती का फायदा उठाएं। प्रदूषण हटेगा, तभी जीवन बचेगा। अन्यथा प्रदूषण जब गाँव की ओर आएगा तो इससे बचना असंभव हो जाएगा।

-राजकुमार निजात, सिरसा

सरल उपायों को अपनाकर बचाएं पर्यावरण

हम जितना अधिक कचरा पैदा करते हैं, उतना ही अधिक पर्यावरण को प्रदूषित करते हैं। इसलिए, जब भी संभव हो, हमें पुनःप्रयोज्य बैग, बोतलों और कंटेनरों का उपयोग करना चाहिए। कोयला, तेल और गैस वायु प्रदूषण के प्रमुख कारक हैं। ऐसे में पर्यावरण को बचाने के लिए हमें सौर, पवन और जल विद्युत जैसे नवीकरणीय ऊर्जा स्रोतों को अपनाने की आवश्यकता है। अधिक पेड़ लगाकर हम वायु प्रदूषण को कम कर सकते हैं। पानी एक अनमोल संसाधन है जिसे संरक्षित करने की आवश्यकता है।

हमको प्लास्टिक का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। अपने दैनिक जीवन में इन सरल उपायों को अपनाकर हम पर्यावरण को बचाने के साथ ही बेहतर भविष्य सुनिश्चित कर सकते हैं।

-प्रो. (डॉ.) त्रिलोक कुमार जैन, जयपुर

प्लास्टिक बनाने वालों पर लगे पूर्ण प्रतिबंध

आज प्लास्टिक फ्री की मुहिम जोर-शोर से चलायी जा रही है, लेकिन प्लास्टिक बनाने वाली कंपनियों में लगातार उत्पाद तैयार होता नजर आ रहा है। उन प्लास्टिक उत्पादों का उपयोग भी धड़ले से हो रहा है। उपयोग के बाद प्लास्टिक की बोतलें, बैग, डिब्बे इधर-उधर फेंक दिये जाते हैं। इनके नालियों में फँसने से पानी सड़ने लगता है, जिसमें मच्छर पनप जाते हैं और हमारे स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं। प्लास्टिक का निबटारा आसान नहीं है। यह जला देने पर वायु प्रदूषण फैलाता है जिससे कई बीमारियां होती हैं। प्लास्टिक का खात्मा जल्दी नहीं होता। यह जमीन को भी बंजर बना देता है। सरकार को प्लास्टिक बनाने वाली कंपनियों पर पूर्ण प्रतिबंध लगाना चाहिए।

-मयंक कुमार, मेरठ

खुद करें अमल, बच्चों को भी दें सीख

हमारे ग्रन्थों में पर्यावरण संरक्षण पर बल दिया है और यज्ञ-हवन द्वारा वातावरण का शुद्धीकरण किया जाता रहा है। आज के समय में जब बढ़ती जनसंख्या, औद्योगीकरण, शहरीकरण, बनों की कटाई आदि कारणों से पर्यावरण की क्षति हो रही है तथा ग्लोबल वार्मिंग, बाढ़ और सूखे का भय निरंतर बढ़ता जा रहा है, ऐसे में हमें अधिक से अधिक वृक्ष लगाने होंगे, धुआं फैलाने वाले उद्योगों और वाहनों पर नियंत्रण रखना होगा। प्लास्टिक का बहिष्कार करने के साथ ही किफायत से पानी खर्च करना होगा। परिवार बच्चों की प्रथम पाठशाला होती है, इसलिए उन्हें बाल्यकाल से ही उपरोक्त बातों से अवगत कराना चाहिए।

-सुकीर्ति भट्टनागर, पटियाला

हर व्यक्ति साल में एक पौधा लगाए

प्रत्येक व्यक्ति को चाहिए कि हर दैनिक कार्य में पैसे की तरह ही पानी को सोच-समझ कर खर्च करे। नल धीरे चलाएं, गाड़ियां धोने में लीटरों पानी बर्बाद न करें। छोटे गिलास में पानी पीएं ताकि जूठा पानी फेंकना ना पड़े, रसोई से निकलने वाले पानी का किचन गार्डन में उपयोग करें। कचरा इत्यादि न जलाएं। छोटी दूरी के लिए पैदल चलें। सौर ऊर्जा से घर में विद्युत उपकरण चलाएं, पानी गर्म करें। सबसे जरूरी अपने बच्चों को सिखाएं कि पर्यावरण है तो हम हैं। तीज-त्यौहार और उत्सव पर पौधों का उपहार दें। परिवार का हर सदस्य एक साल में एक पौधा लगाने और उसके संरक्षण की शापथ लें।

-भव्य राठौड़, बीकानेर



देसी नस्ल की गायों का संरक्षण जरूरी

जब तक धरती पर शुद्ध माटी रहेगी और बरसात सही होगी तो पूरी सृष्टि का काम सही तरीके से होता रहेगा। सभी व्यापार खेत, माटी और जल पर निर्भर हैं तो सबसे पहले इनको बचाना है और इसके लिए देसी गायों का संरक्षण बहुत जरूरी है। 1800 ईस्की में भारत में 20 करोड़ की जनसंख्या में लगभग 84 करोड़ गायें थीं, वहीं आज 125 करोड़ की जनसंख्या में देशी नस्ल की सिर्फ 5 करोड़ गायें बची हैं। वैज्ञानिक भी मानते हैं कि देसी गायों को बचाने से माटी और जल अपने आप बचेगा तथा पूरी सृष्टि खुशहाल व स्वस्थ रहेगी।

-महावीर बागरेचा, कोप्पल

प्रकृति के प्रति रखें संवेदनशीलता का भाव

पर्यावरण संरक्षण और हमारा दायित्व एक-दूसरे के पूरक हैं क्योंकि पर्यावरण और हम एक ही परिवार के सदस्य हैं। प्रकृति प्रदत्त घटकों से बना यह जग है एक परिवार, और मानव इस परिवार का मुख्य स्तम्भ है, इसलिए इसकी सुरक्षा और उन्नति का दायित्व भी सबसे ज्यादा हमारा है। प्राकृतिक संसाधनों का दुरुपयोग न करें। प्रकृति के साथ पवित्रता और संवेदनशीलता का भाव रखें।

"करो जिम्मेदारी और ध्यार से निर्वाह,
परिवार के प्रति अपने दायित्वों का।
बदले में पाओ तोहफा, अपने और परिवार की
लंबी आयु और खुशहाली का।"

-रेणु सांखला, शिवपुरी

जीओ और जीने दो की भावना रखें

हम ऐसा करें व्यापार, व्यवसाय न करें जिससे पर्यावरण प्रदूषण फैले। ऐसे फैशन और व्यसनों को तिलांजलि दें जिससे पर्यावरण विनष्ट होता है। शाकाहार को अपनाएं। जन्मदिन या अन्य अवसर पर उपहार के रूप में पौधा भेंट करें। बिजली-पानी का अनावश्यक उपयोग न करें। शादी-विवाह दिन में करें। कागज का उपयोग मितव्ययिता से करें। पौधे लगाएं। पर्वतों, पठारों, नदी-नालों को प्रदूषित न करें। जीओ और जीनो दो की भावना के साथ सकारात्मक भावना से पर्यावरण संवेदी बनकर जीएं।

-डॉ. एन. के. खीचा, जयपुर

पर्यावरण के प्रति जागरूक व सचेत रहें

मनुष्य अपने जीवन यापन के लिए हर कहीं पर्यावरण पर निर्भर है, ऐसे में मनुष्य का भी दायित्व बनता है कि वह अपने पर्यावरण के प्रति जागरूक व सचेत रहे। यदि हमें स्वस्थ जीवनशैली चाहिए तो जल स्रोतों को नष्ट व दूषित होने से बचाना होगा। अपने चारों ओर की मिट्टी में विषैले तत्त्वों व गंदगी के प्रवाह को रोकना होगा। अपने घर-चौबारों को तरह-तरह के वृक्षों से

आच्छादित करना होगा ताकि हम अकूत प्राणवायु के सुख से हमेशा मालामाल रहें।

-वसीम अहमद नगरामी, लखनऊ
कम, पुनः उपयोग और पुनः चक्रण विधि अपनाएं

हमारी पृथ्वी हमें भोजन और आश्रय के साथ ही हमारी अनेकानेक आवश्यकताओं की वस्तुएं प्रदान करती है, वहीं हमारे घरों, वाहनों और उद्योगों से निकलने वाले धुएं और हानिकारक गैसों से पृथ्वी का दम घुट रहा है। एसी, रेफिजरेटर, उद्योगों और वाहनों द्वारा उत्सर्जित हानिकारक गैसें ओजोन परत को कम कर रही हैं जिससे मनुष्य नित्य नये असाध्य रोगों की चपेट में आ रहा है। कम उपयोग, पुनः उपयोग और पुनः चक्रण विधि द्वारा प्रकृति के संरक्षण की दिशा में यदि हम सभी एकजुट प्रयास कर सकें तो अवश्य ही आने वाली पीढ़ियों को स्वच्छ और हरित पृथ्वी सौंप सकेंगे।

-डॉ. सीमा शर्मा, बीकानेर

वर्षा जल संचयन प्रणाली अपनाएं

हमारे दैनिक क्रिया-कलापों में कार्बन डाई ऑक्साइड जैसी गैसों का उत्सर्जन कम से कम होना चाहिए। पानी की बचत के तरीके अपनाने चाहिए। प्राकृतिक संसाधनों का असंतुलित उपयोग बंद कर देना चाहिए। बिजली का उपयोग सीमित रूप से करना चाहिए। किसानों को मिश्रित फसल की विधि सिखायी जानी चाहिए। वनों की कटाई को नियंत्रित करना चाहिए। ज्यादा से ज्यादा पेड़-पौधे और सब्जियां उगाएं। वर्षा जल संचयन प्रणाली अपनाएं तथा प्रकृति के सरक्षण के बारे में जागरूकता फैलाकर अपना अमूल्य योगदान दें।

-साधना श्रीवास्तव, अहमदाबाद

प्राकृतिक संसाधनों का न हो अतिशय दोहन

औद्योगीकरण और तकनीकी उन्नति तो मनुष्य ने खूब की, परंतु प्रकृति के महत्व को समझने में वह असमर्थ रहा। औद्योगीकरण और प्रगति के नशे में वह पर्यावरण के संतुलन को बिगड़ रहा है। आज अगर हम प्रकृति का शोषण बंद कर दें तो अपनी आने वाली पीढ़ी को बचा सकते हैं। मनुष्य को प्राकृतिक संसाधनों का दोहन कम से कम करना चाहिए। हमें प्रकृति के नियमों का सम्मान करते हुए विकास की गति को संतुलित रखते हुए प्रकृति के हित में कार्य करने होंगे तभी पर्यावरण का संतुलन बना रह सकता है।

-ओ. पी. शर्मा, बीकानेर

औद्योगीकरण पर अंकुश लगाना होगा

पृथ्वी में जीवन को बनाये रखने की अपार क्षमता है। हमारा दायित्व है कि हम पर्यावरण के मुख्य अंग हवा, पानी, वनस्पति, पेड़-पौधे, जीव-जंतुओं तथा खनिज संपदा का संरक्षण करें। औद्योगीकरण, शहरीकरण, खनिज एवं वन सम्पदा के बेशुमार

शोषण, संहारक अस्त्रों से हानिकारक उत्सर्जन, कीटनाशकों, रासायनिक उर्वरकों, प्लास्टिक की वस्तुओं के उपयोग को रोकें, अन्यथा यह प्रदूषण सम्पूर्ण मानवता को अपना ग्रास बना लेगा।

-अनूप कटारिया, जयपुर

वृक्ष लगा फिर आबाद करो

सिसक-सिसक धरा पूछे, किसने बिगाड़ा मेरा शृंगार,
वृक्ष लगा फिर आबाद करो, नहीं तो रोग होंगे हजार,
पर्यावरण को दूषित कर, बिगाड़ा है तुमने मूर्ख इंसान,
ललक उठेंगी सांसों की जब, मिलेगी न हाट बाजार।।

-कनक लता जैन, गुवाहाटी

अनुशासित जीवन से सुधरेंगे हालात

इस धरा पर खाद्य शृंखला की शुरुआत पौधे से ही होती है। पेड़ धरती का शृंगार ही नहीं हैं, जीवों के लिए ऑक्सीजन प्रदाता भी हैं। इसमें असंतुलन का कारण धरती पर से वृक्षों का गायब हो जाना है। अनावश्यक बिजली की खपत भी तापमान में इजाफे हेतु जिम्मेदार है। अनुशासित जीवन से ही पर्यावरण संरक्षण संभव है। अतः each one plant one का नियम अपनाएं तथा दो-तीन वर्ष तक उस पौधे की समुचित देखभाल की करें।

-कपिला चोयल, बीकानेर

'उबंटू' के दर्शन को अपनाना होगा

सतत एवं समावेशी विकास के लिए पर्यावरण संरक्षण के प्रति हमारा दायित्व अपरिहार्य है। हमें ब्रह्मांड, सभी जीवों तथा समूची प्रकृति के अंतर्संबंधों की अनिवार्यता को समझना होगा। ऐसे समय में हमें 'उबंटू' के दर्शन को अपनाना होगा जिसका अर्थ है "आप हैं, तो मैं हूँ।" अर्थात् पर्यावरण संरक्षित रहेगा तो मनुष्य सुरक्षित होगा।

-मनीता जैन, बीकानेर

अगले अंक का विषय

परिचर्चा

बच्चों के साथ कैसा हो हमारा व्यवहार !

आज के बच्चे कल का भविष्य होते हैं। भविष्य उज्ज्वल हो, यह हर व्यक्ति, समाज और गष्ठ की कामना होती है। नयी पीढ़ी की शिक्षा-दीक्षा के लिए हम अनेकानेक उपक्रम करते हैं। किन्तु, क्या इन कोशिशों की दिशा सही है? बच्चों के प्रति कितने संवेदनशील हैं हम - हमारे अपने बच्चों के और दूसरों के भी! अच्छे स्कूलों में पढ़ाई क्या उनके सही व्यक्तित्व निर्माण की गारंटी है? हम अपनी महत्वाकांक्षाओं के बोझ तले उन्हें तनावग्रस्त तो नहीं कर रहे? प्रतिस्पर्द्धा के माहौल से क्या हैं फायदे और क्या हैं नुकसान? पीढ़ियों का अंतराल कहीं दूरियां तो नहीं बढ़ा रहा है? ये प्रश्न सोचने को मजबूर करते हैं।

"बच्चों के साथ कैसा हो हमारा व्यवहार!" इस विषय पर सुधी पाठकों के विचार सादर आमंत्रित हैं। अपने विचार अधिकतम 200 शब्दों में भेजें हमें 15 मई तक 9116634512 पर व्हाट्सएप के माध्यम से। चयनित विचार जून अंक में प्रकाशित किये जाएंगे।

वानस्पतिक परंपरा से खुद को जोड़ें

हमने बड़े-बुजुर्गों से घर में तुलसी, मीठा नीम और आम के पेड़ लगाने के साथ फूलों की क्यारियां बनाने की बातें सुनीं लेकिन अपनायी नहीं। आज इंजेक्शन से विकसित उत्पाद बाजारों की रैनक हैं। ऐसे में यदि हम फिर से वानस्पतिक परंपरा से खुद को जोड़ेंगे तो शायद विकास के पहिये का बेहतर व उत्तर संचालन कर सकेंगे क्योंकि कोविड ने सिखा दिया कि प्रकृति के साथ हुए अन्याय की पूर्ति प्रकृति स्वयं अपने स्तर पर जरूर करती है।

-डॉ. मेघना शर्मा, बीकानेर

छोटे-छोटे कदम उठाएं

पर्यावरण संरक्षण के लिए अधिक से अधिक पौधे लगाने चाहिए। बनों तथा पेड़ों की कटाई पर रोक लगानी चाहिए। कल-कारखानों में प्रदूषण नियंत्रक यंत्र लगाने चाहिए। प्रदूषित जल को नदियों, समुद्र में मिलाने से पूर्व उसका शोधन किया जाना चाहिए। कानूनी नीतियों के प्रावधानों का पालन सुनिश्चित किया जाना चाहिए। पर्यावरण संरक्षण के लिए प्रभावी जन-जागरूकता अभियान चलाये जाने चाहिए।

-सत्यनारायण स्वामी, श्रीदूंगरगढ़

अणुव्रत के नियम से बचेगा पर्यावरण

अणुव्रत का घोष है - संयमः खलु जीवनम् अर्थात् संयम ही जीवन है। हम जीवन में संयम को अपनाएँ एवं अपनी जीवन शैली में संसाधनों एवं पदार्थों के भोग में अल्पीकरण एवं संयम का लक्ष्य रखेंगे तो पर्यावरण संरक्षण को बल मिलेगा। अणुव्रत का एक नियम है - मैं पर्यावरण की समस्या के प्रति जागरूक रहूँगा, हरे भरे वृक्ष नहीं काटूँगा, पानी, बिजली आदि का अपव्यय नहीं करूँगा। इस संकल्प को अपना कर हम पर्यावरण संरक्षण में अपना योगदान दे सकते हैं।

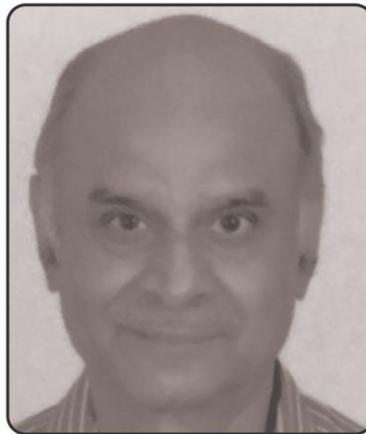
-मुकेश दुंगरवाल, कटक



कदमों के निशां ~ ~

अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित व्यक्तित्व

एस. रघुनाथन जीवन विज्ञान व अणुव्रत के कार्यों में सतत सहयोगी



आचार्य तुलसी ने कहा था, अणुव्रत चरित्र निर्माण का अंदोलन है। अणुव्रत पुरस्कार की स्थापना के पीछे उद्देश्य है उन लोगों का आदर जो चरित्र निर्माण के लिए कृत संकल्प हैं। अणुव्रत के आदर्शों के प्रति जिनके मन में गहरी निष्ठा है। ऐसी विभूतियों की प्रतिष्ठा से समाज में नैतिक मूल्यों के प्रति आस्था बढ़ेगी।

आचार्य महाप्रज्ञ का कहना था, "सत्य की खोज करना बड़ी बात है और उससे भी बड़ी बात है सत्य को क्रियान्वित करना। अणुव्रत पुरस्कार सत्य को क्रियान्वित करने वालों को मिलता है। अतः मैं कह सकता हूँ कि यह सबसे बड़ा पुरस्कार है।"

आचार्य महाश्रमण कहते हैं, "भारत के नागरिकों में नैतिकता के प्रति आस्था पुष्ट बने, अणुव्रत इसी दिशा में कार्यशील है। अणुव्रत पुरस्कार नैतिक मूल्यों के महत्व को प्रतिपादित करने वाला अभिक्रम है।"

वर्ष 1981 में अणुव्रत पुरस्कार की शुरुआत की गयी। तब से 28 विभूतियों को इस पुरस्कार से सम्मानित किया जा चुका है। अणुव्रत पुरस्कार के अंतर्गत प्रशस्ति पत्र, प्रतीक चिह्न और एक लाख इक्यावन हजार रुपये की राशि प्रदान की जाती है।

अणुव्रत पुरस्कार प्राप्त करने वालों की जीवन गाथा से परिचित होना मानवीय मूल्यों से साक्षात् करना है। आने वाली पीढ़ियों इनके जीवन से प्रेरणा लेकर स्वस्थ समाज की संरचना की दिशा में कदम बढ़ाएं, इसी उद्देश्य से अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित विशिष्ट व्यक्तियों का परिचय यहां क्रमशः प्रकाशित किया जा रहा है।

एस. रघुनाथन का जन्म तमिलनाडु के तंजावुर जिले के ग्राम कोविलवुन्नी में 3 मई 1946 को हुआ। आपके पिताजी का नाम श्री निवासगोपालन तथा माताजी का नाम श्रीमती सुलोचना देवी था। आपने विज्ञान विषय में स्नातक की शिक्षा प्राप्त करने के बाद सन् 1973 में भारतीय प्रशासनिक सेवा परीक्षा उत्तीर्ण की।

प्रशासनिक सेवा के अन्तर्गत आपने राजधानी दिल्ली में विभिन्न पदों पर अपनी सेवाएं दीं। इनमें अध्यक्ष दिल्ली पर्यटन निगम, शिक्षा सचिव दिल्ली सरकार, यातायात सचिव दिल्ली सरकार, पर्यटन सचिव अरुणाचल प्रदेश, निजी सहायक मुख्यमंत्री दिल्ली, सचिव कृषि मंत्रालय भारत सरकार एवं मुख्य सचिव दिल्ली सरकार आदि प्रमुख हैं। इन महत्वपूर्ण पदों पर कार्य करते हुए आपने एक कार्यकुशल और सक्षम अधिकारी के रूप में प्रतिष्ठा अर्जित की। दिल्ली में इनफॉर्मेशन टेक्नोलॉजी के विकास में आपकी उल्लेखनीय भूमिका रही। सेवानिवृत्ति के बाद आप नेशनल नॉलेज कमीशन के परामर्शक रहे और इंटरनेशनल आर्बिट्रेशन कॉर्सिल दिल्ली में आर्बिट्रेटर की भूमिका निभा रहे हैं।

अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाप्रज्ञ की प्रेरणा से आपने अणुव्रत के सिद्धांतों को अपने जीवन में अपनाया और प्रेक्षाध्यान के प्रयोग किये। आप जितने सौम्य और मिलनसार हैं, उतने ही नीतिनिष्ठ और कर्तव्यनिष्ठ भी हैं। प्रामाणिक व अनुशासित जीवनशैली आपके व्यक्तित्व की विशेषता है। मनस्वी व्यक्तित्व के धनी श्री एस. रघुनाथन का शिक्षा, जीवन विज्ञान व अणुव्रत के कार्यों में सतत सहयोग रहा है।

श्री एस. रघुनाथन की जीवन संगिनी श्रीमती सुधामही रघुनाथन सुप्रसिद्ध शिक्षाविद् एवं भारतीय संस्कृति की ज्ञाता हैं। वे लम्बे समय तक जैन विश्व भारती इंस्टीट्यूट मान्य विश्वविद्यालय की उपकुलपति रहीं। आचार्य महाप्रज्ञ के व्यक्तित्व के प्रति आकर्षण रघुनाथन दंपती को अध्यात्म के नजदीक लाने में योगभूत बनता रहा। श्रीमती सुधामही ने आचार्य महाप्रज्ञ की अनेक महत्वपूर्ण पुस्तकों का अंग्रेजी अनुवाद किया।

अणुव्रत दर्शन के प्रति आस्था और इसके प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान के लिए अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाप्रज्ञ की पावन सत्रिधि में आयोजित समारोह में श्री रघुनाथन को वर्ष 2008 के लिए सर्वोच्च अणुव्रत पुरस्कार से सम्मानित किया गया।



अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष

अणुव्रत अमृत महोत्सव

21 फरवरी 2023 से 12 मार्च 2024



संयम दिवस

फाल्गुन शुक्ल 2 वि. सं. 2005 अर्थात् 1 मार्च 1949 - अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन का दिन मंगलवार था। अतः प्रत्येक सप्ताह का मंगलवार 'संयम दिवस' के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया है। इस दिन अधिक से अधिक आमजन संयमित जीवनशैली के सुझाये गये बिंदुओं की अनुपालना करें। इनके अतिरिक्त भी इस दिन व्यक्ति अपनी इच्छानुसार छोटे-छोटे संकल्प ग्रहण कर संयम को अपनी जीवनशैली का अभिन्न अंग बनाने का सलक्ष्य प्रयास कर सकता है। अणुव्रत कार्यकर्ता तो आवश्यक रूप से इसका पालन करें ही। इसे एक अभियान का रूप देना है।

1. एक घण्टा मौन साधना
2. नशे से मुक्त रहना एवं
3. मांसाहार नहीं करना।

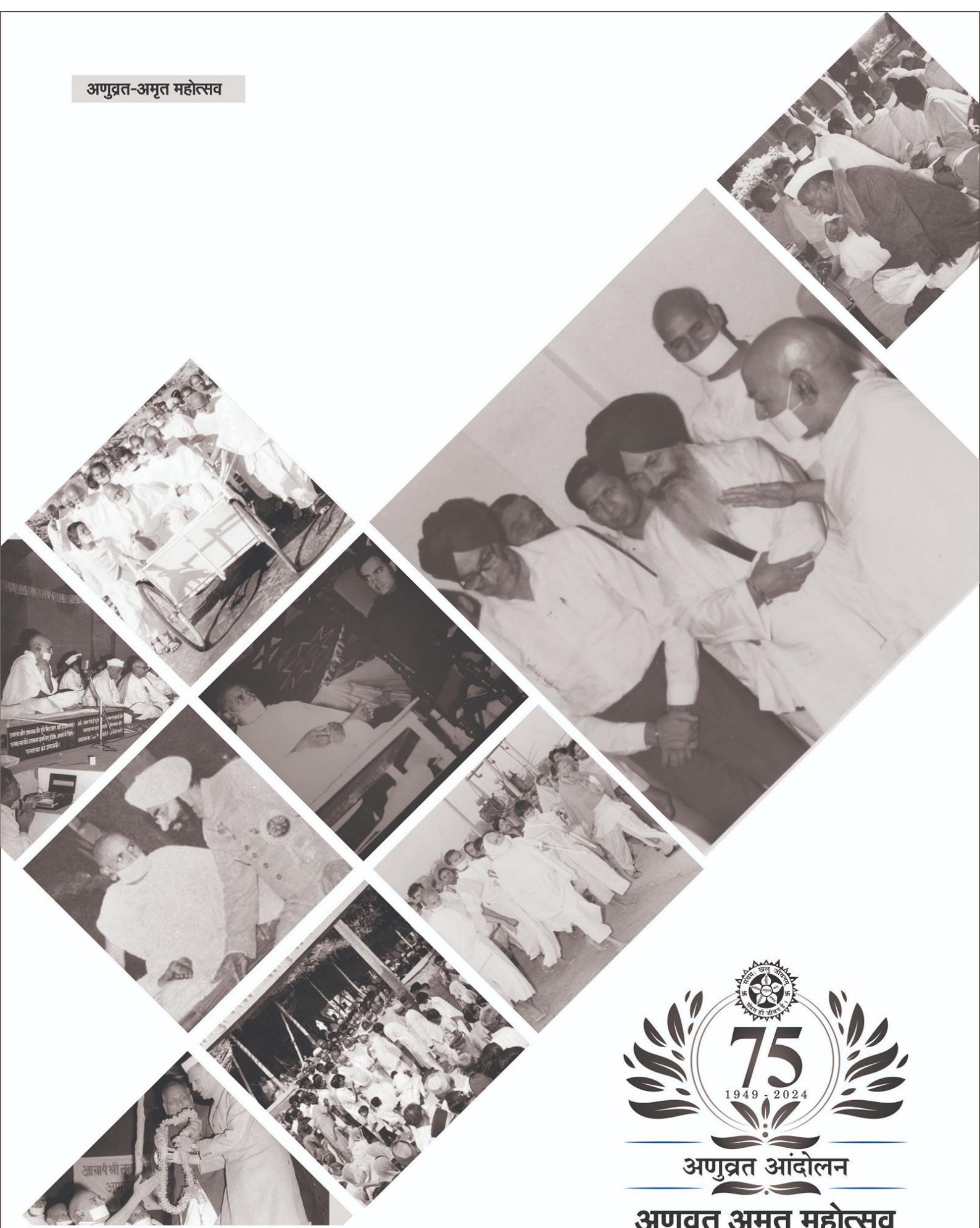


गौरवशाली अतीत के झरोखे से...

‘ अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष स्वर्णिम इतिहास के असंख्य पन्नों से परिपूर्ण हैं। अणुव्रत अमृत महोत्सव के इस ऐतिहासिक प्रसंग पर इन्हीं में से कुछ पन्ने हम सुधी पाठकों के लिए यहाँ प्रस्तुत कर रहे हैं, इस आशा और विश्वास के साथ कि ये संस्मरण हम सब को अणुव्रत-पथ पर कदम दर कदम आगे बढ़ते रहने को प्रेरित करेंगे।

इन संस्मरणों की आधारभूमि है आचार्य तुलसी के जीवनवृत्त पर आधारित एवं साध्वीप्रमुखा कनकप्रभा द्वारा सम्पादित महाग्रंथ "मेरा जीवन : मेरा दर्शन"। **’**





अणुव्रत अमृत महोत्सव



पंजाब समस्या का समाधान

9 जुलाई 1985 को अकाली दल के अध्यक्ष श्री हरचन्दसिंह लोंगोवाल तथा श्री सुरजीतसिंह बरनाला आमेट आये। आचार्य श्री तुलसी, युवाचार्यश्री महाप्रज्ञ, साध्कीप्रमुखाश्री कनकप्रभा, सन्त लोंगोवाल, श्री बरनाला और श्री शुभकरण दसानी साथ बैठे। वार्तालाप का सिलसिला पूरे दो घंटे तक चला। पंजाब की चर्चा काफी विस्तार से हुई।

रात्रि में साढ़े आठ बजे सार्वजनिक सभा का आयोजन हुआ। लगभग पन्द्रह हजार की उपस्थिति थी। आचार्य श्री तुलसी ने अपने प्रवचन की पृष्ठभूमि में पंजाब की समस्या के समाधान में सन्तों की भूमिका पर प्रकाश डाला। सन्त लोंगोवाल के साथ हुए वार्तालाप के सन्दर्भ में उन्होंने कहा- "हमारा यह प्रथम मिलन है। मुझे लगा कि हम दोनों के विचारों में बहुत समानता है। सन्तजी ने मुझे बताया कि वे देश की एकता व अखण्डता के पूरे पक्षधर हैं। खालिस्तान की बात कोई पागल दिमाग का आदमी ही कर सकता है। हिन्दुस्तान में रहने वाला भारतीय आदमी खालिस्तान की बात सोच ही कैसे सकता है?"

आतंकवाद की समस्या को समाहित करने की दिशा में विचार प्रस्तुत करते हुए आचार्य श्री ने कुछ बिन्दु सुझाये- "पंजाब की समस्या का समाधान बातचीत के द्वारा होना चाहिए। हिंसा को इसमें कोई स्थान नहीं मिलना चाहिए। बातचीत के लिए स्वस्थ वातावरण का होना बहुत जरूरी है। स्वरस्थ वातावरण के निर्माण में जनता और सरकार, दोनों को सहयोग करना चाहिए। जहां कहीं किसी भी व्यक्ति या वर्ग द्वारा हिंसा होती है, उसकी खुले शब्दों में भर्त्सना होनी चाहिए। किसी कौम में कोई व्यक्ति खराब हो सकता है, किन्तु उसे लेकर पूरी कौम को खराब बताना, बदनाम करना कभी भी उचित नहीं होगा। सिख कौम एक बहादुर कौम है। वह राष्ट्रभक्त है। उसकी देशभक्ति के प्रति किसी के मन में कोई सन्देह नहीं होना चाहिए। कुछ व्यक्तियों के कारण सारे सिखों के प्रति अविश्वास करना कूरता होगी। जहां कहीं भी जख्म हुआ है, उसे मरहम पट्टी करके ठीक करना चाहिए।"

सन्त लोंगोवाल ने पंजाब समस्या के समाधान में अपनी सहभागिता के प्रति प्रसन्नता प्रकट करते हुए कहा- "सिख धर्म को बदनाम करने के लिए कुछ भ्रान्तियां फैलायी जा रही हैं। सबसे पहले भ्रान्तियों का निराकरण जरूरी है।"

आचार्य श्री को संवाद मिला कि पंजाब समस्या का समाधान हो गया। प्रधानमंत्री राजीव गांधी और अकाली दल के अध्यक्ष सन्त हरचन्दसिंह लोंगोवाल के बीच 24 जुलाई 1985 को हस्ताक्षरपूर्वक समझौता हो गया। सर्वत्र प्रसन्नता की लहर दौड़ गयी। आचार्य श्री की ओर से राजीव गांधी और लोंगोवाल, दोनों को बधाई के संदेश भेजे गये। संत लोंगोवाल जब आचार्य श्री तुलसी से मिलने आये थे, तब बातचीत के दौरान आचार्य श्री ने इस बात पर बल दिया कि सरकार के साथ बात होनी चाहिए। लोंगोवाल की मानसिकता नहीं थी, पर आचार्य श्री ने जोर देकर कहा तो आचार्य श्री की बात लोंगोवाल की समझ में आ गयी। उन्होंने सरकार के साथ बात करनी स्वीकार कर ली।

सरकार की ओर से बधाई

27 जुलाई को गृहमंत्री श्री शंकरराव चह्नाण स्पेशल प्लेन से उदयपुर पहुँचे। वहां से कार द्वारा वे आमेट आये। आचार्य श्री तुलसी से साक्षात्कार होते ही उन्होंने सबसे पहले पंजाब समस्या के समाधान के लिए बधाई दी। वे भावविह्वल होकर बोले- "आचार्यजी! यह समझौता आपके ही आशीर्वाद से हुआ है। देश की अन्य समस्याओं के समाधान में हम आपका आशीर्वाद और सहयोग चाहते हैं।" अपने कथन का खुलासा करते हुए उन्होंने कहा- "गुजरात की समस्या भी काफी जटिल है। उसे भी संभालना जरूरी है।" आचार्य श्री ने अपनी सीमा में रहते हुए इस दिशा में चेष्टा करने की बात कही।

निर्धारित समय पर आचार्य श्री प्रवचन पंडाल में पहुँचे। श्री चह्नाण भी वहां उपस्थित हो गये। राजस्थान विधानसभा के अध्यक्ष श्री हीरालाल देवपुरा ने स्वागत भाषण किया।



साध्वीप्रमुखा जी का वक्तव्य हुआ। गृहमन्त्री शंकरराव चह्वाण ने अपने वक्तव्य में कहा- "मुझे यह कहते हुए परम हर्ष का अनुभव हो रहा है कि पंजाब की समस्या को सुलझाने में हमें जिन लोगों का सहयोग प्राप्त हुआ है, उनमें आचार्य श्री तुलसी का नाम बड़े गौरव से लिया जा सकता है। इसके लिए हम सब आपके आभारी हैं, कृतज्ञ हैं।"

लगभग पन्द्रह हजार लोगों की सभा के दौरान अपने प्रवचन में आचार्य श्री तुलसी ने कहा- "लोंगोवालजी यहां आये थे। उनसे मेरी विस्तार से बात हुई थी। उसी समय मुझे यह अनुमान लग गया था कि अब यह झमेला अधिक समय तक चलने वाला नहीं है। समस्या का समाधान अतिशीघ्र होने वाला है, पर चूंकि हम किसी राज्य सरकार से सम्बन्धित नहीं हैं, इसलिए हमने अपना काम अपने तरीके से किया। सन्त लोंगोवाल ने हमारी बात पर बहुत अधिक ध्यान दिया, यह बहुत बड़ी बात है। यहां से जाने के बाद उनके भाषणों में, बयानों में काफी अन्तर आया। मैंने यह काम नाम या यश की आकांक्षा से नहीं, अपनी नीति से किया। मेरा यह दायित्व है कि परिवार, समाज या राष्ट्र में जहां भी समस्याएं हैं, जहां भी अशान्ति है, वैमनस्य है, वहां शान्ति स्थापित करने का प्रयास करूं। जो लोग शान्ति के लिए प्रयत्नशील हैं, उन्हें अपना सहयोग दू।"

अणुव्रत भवन में प्रधानमंत्री राजीव गांधी

5 दिसम्बर 1987 को प्रातः आचार्य श्री तुलसी साधु-साधिव्यों के साथ अणुव्रत भवन के हॉल में उपस्थित थे। सीमित संख्या में श्रावक-श्राविकाओं की भी उपस्थिति थी। इसी बीच प्रधानमंत्री श्री राजीव गांधी ने अणुव्रत भवन में प्रवेश किया। बद्धांजलि हो सिर झुकाकर अभिवादन किया। प्रधानमंत्री के बैठने के लिए वहां कुर्सी रखी हुई थी। कुर्सी पर बैठते-बैठते वे रुक गये और सहजता के साथ बोले- "आपके सामने ऊपर बैठना अजीब-सा लगता है। मैं नीचे ही बैठूँगा।" इतना कहकर वे नीचे बिछे कालीन पर बैठ गये।

साध्वीप्रमुखाश्री कनकप्रभा और युवाचार्याश्री महाप्रज्ञ के वक्तव्य हुए। आचार्य श्री तुलसी ने अपने वक्तव्य में कहा कि आज देश के सामने जो समस्याएं हैं, वे केवल राष्ट्रीय स्तर की नहीं हैं। देश की अनेक समस्याएं मानवीय स्तर की हैं। उनके समाधान हेतु व्यापक स्तर पर काम करना होगा। समस्या का समाधान द्विपक्षीय होना चाहिए। अध्यात्म हृदय-परिवर्तन के प्रयोग से समाधान खोजे और राजनीति व्यवस्था एवं कानून से उसका समाधान करे। दोनों के योग से यह कार्य सरलता से सम्पादित हो सकता है।

प्रधानमंत्री ने अपने वक्तव्य में कहा- "आचार्यजी! देश में समस्याएं बहुत हैं किन्तु मेरे दिमाग पर उनका बोझ नहीं है। मुझे एक ही समस्या का बोझ लगता है। वह समस्या है देश के नागरिकों की धार्मिक सिद्धान्तों के प्रति अनास्था में वृद्धि। इससे हमारा देश भावात्मक दृष्टि से कमजोर होता जा रहा है। आज से हजारों वर्ष पूर्व हम जिन उसूलों पर खड़े थे, आज वह धरातल खिसक रहा है। वर्तमान में हर आदमी मौके का फायदा उठाने में लगा है। यह स्थिति केवल भारत की नहीं है, बल्कि सारी दुनिया की है। आज सबसे बड़ी आवश्यकता है कि मनुष्य को पुनः धर्म के रास्ते पर लाया जाये।"

प्रधानमंत्री ने महात्मा गांधी और पण्डित नेहरू के मानवीय दृष्टिकोण का उल्लेख करते हुए कहा- "आज विकास का नाम लेते ही सबके सामने आर्थिक विकास की भावनाएं आ जाती हैं। मानवता और नैतिकता के विकास की बात कहीं पीछे छूट जाती है। दोनों विकास समान स्तर पर हों, यह बहुत जरूरी है। केवल टेक्नोलॉजी और विज्ञान का विकास देश को डुबो देगा। विज्ञान और टेक्नोलॉजी मानवता के फायदे के लिए कैसे हों, हमें यह सन्तुलन बनाना है। सरकार साधन दे सकती है, सहयोग दे सकती है। पर सन्तुलन कायम करने की क्षमता धर्म में है। आचार्य श्री सन्तुलन बनाने का काम कर रहे हैं, इस बात की मुझे प्रसन्नता है।"

लगभग पच्चीस मिनट हॉल में चले कार्यक्रम के बाद आचार्य श्री, युवाचार्य श्री, साध्वीप्रमुखा श्री और प्रधानमंत्री जी भीतरी कक्ष में आ गये। मुक्त वातावरण था। देश की एक बड़ी समस्या गरीबी के बारे में चर्चा करते हुए आचार्य श्री ने कहा- "सरकार का

प्रधानमंत्री राजीव गांधी ने कहा- "आचार्यजी! मुझे एक ही समस्या का बोझ लगता है। वह समस्या है देश के नागरिकों की धार्मिक सिद्धान्तों के प्रति अनास्था में वृद्धि। इससे हमारा देश भावात्मक दृष्टि से कमजोर होता जा रहा है। आज से हजारों वर्ष पूर्व हम जिन उसूलों पर खड़े थे, आज वह धरातल खिसक रहा है। वर्तमान में हर आदमी मौके का फायदा उठाने में लगा है। यह स्थिति केवल भारत की नहीं है, बल्कि सारी दुनिया की है। आज सबसे बड़ी आवश्यकता है कि मनुष्य को पुनः धर्म के रास्ते पर लाया जाये।"



एक लक्ष्य है देश की गरीबी मिटाना। इस लक्ष्य की पूर्ति से पहले कम-से-कम गरीबी बढ़ाने का क्रम तो रोका जाये। उदाहरण के रूप में प्रसाधन सामग्री का उपयोग बन्द किया जा सकता है। विवाह आदि प्रसंगों में अपव्यय को रोकने का प्रयत्न किया जाये। इस प्रकार की और कई बातें हैं।" प्रधानमंत्री कुछ गंभीर होकर बोले- "सरकार भी कितनी भारी हो रही है। सरकारी खर्च घटे बिना औरों से क्या कहें? यह भी एक कठिनाई है।"

शिक्षा के साथ सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्य

शिक्षा और जीवन-मूल्य का मुद्दा उठाते हुए आचार्य श्री ने पूछा- "शिक्षा के बारे में आपने जो काम किया, वह तो ठीक है, पर क्या उससे समस्या का समाधान हो गया?" प्रधानमंत्री बोले- "शिक्षा के साथ सांस्कृतिक और आध्यात्मिक मूल्यों का योग होना आवश्यक है। इन मूल्यों का शिक्षा में प्रवेश कैसे हो? यह एक कठिन काम है। अब तक इसका समाधान नहीं मिल रहा है।" आचार्य श्री ने कहा- "हमने इस विषय में चिन्तन किया है। इस दृष्टि से कुछ प्रयोग भी निर्धारित किये हैं। यह काम पुस्तकों से नहीं, प्रयोगों से होने का है। आपकी समस्या के समाधान में जीवन विज्ञान कारगर हो सकता है।"

युवाचार्यश्री महाप्रज्ञ ने जीवन विज्ञान के बारे में पूरे विस्तार से बताया। प्रधानमंत्री के लिए एक चिन्तनीय विषय सामने आ गया। उन्होंने अत्यन्त सहजता से कहा- "यह सब कैसे हो सकता है? इसके लिए क्या करना है? पुस्तकों से यह काम नहीं हो सकता तो प्रयोग की विधि क्या हो?" प्रधानमंत्री की इस उलझन को समाहित करने के लिए आचार्य श्री ने सुझाव दिया कि एक व्यक्ति इस काम के पीछे लगे, यह जरूरी है। श्री नरसिंह राव तो बहुत व्यस्त हैं। क्या वे यह काम कर सकते हैं? यह सुनकर प्रधानमंत्री बोले- "आपका कथन सही है। वे व्यस्त बहुत हैं।" "तो और कौन हो सकता है?" इस प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा- "भाटियाजी (कांग्रेस के महामंत्री श्री रघुनन्दनलाल भाटिया) ठीक रहेंगे। वे विश्वस्त भी हैं। आपके साथ उनका सम्बन्ध रहेगा तो ठीक रहेगा।" आचार्य श्री ने कहा- "हमारी ओर से दसानीजी विश्वस्त हैं। वे आपसे मिले भी हैं। अच्छे आदमी हैं।"

राष्ट्र की ज्वलन्त समस्याओं के बारे में चर्चा आगे बढ़ी तो आचार्य श्री ने सहज भाव से पूछ लिया- "इतनी समस्याएं और इतनी व्यस्तता। फिर भी आप प्रसन्न रहते हैं। क्या कभी भार महसूस नहीं करते?" प्रधानमंत्री ने एक पल भी नहीं सोचा। उन्होंने तत्काल कहा- "मेरे दिमाग पर और कोई भार नहीं है। मुझे एक ही बात का भार लगता है कि हम भारतवासी धर्म से परे हटते जा रहे हैं।"

पहले चरित्र-निर्माण, फिर पूजा-उपासना

धर्म के विषय में प्रधानमंत्री की चिन्ता देखकर आचार्य श्री ने कहा- "धर्म के प्रति लोकआस्था प्रगाढ़ हो, इस दृष्टि से हमने अणुव्रत के माध्यम से धर्म की बात कही। अणुव्रत के अनुसार धर्म केवल उपासना का तत्त्व नहीं है। उसमें चरित्र की प्रमुखता है।" अणुव्रत चिन्तन के साथ अपनी सहमति प्रकट करते हुए प्रधानमंत्री बोले- "केवल मन्दिर में जाने मात्र से, फेरी लगाने मात्र से और पूजा-पाठ करने मात्र से धर्म नहीं हो जाता।" आचार्य श्री ने कहा- "पूजा-उपासना नम्बर दो की चीज है। पहला स्थान चरित्र-निर्माण का होना चाहिए। सम्प्रदाय गौण और धर्म मुख्य होना चाहिए।" प्रधानमंत्री बोले- "यह ठीक है। ऐसा होने से धर्म सम्प्रदाय में कैद नहीं होता।"

धर्म और सम्प्रदाय का प्रसंग चल पड़ा तो आचार्य श्री ने दोनों के बीच एक भेदरेखा खींचते हुए कहा- "फल और छिलका, दो अलग-अलग चीजें हैं। छिलका फल की सुरक्षा का कवच है, पर खाने की चीज नहीं है। खाने का तत्त्व तो भीतर का गूदा या रस है। इसी प्रकार सम्प्रदाय छिलका है और धर्म है भीतर का गूदा। उसका अंकन होना चाहिए।" धर्म के महत्व को उजागर करते हुए युवाचार्यजी बोले- "गांधीजी कहते थे कि उन्हें सबसे बड़ी चिन्ता इस बात की है कि युवकों के हृदय से करुणा का झोंट सूख रहा





आचार्य श्री तुलसी ने कहा- "रात अंधेरी है। तूफान भयंकर है। ऐसी स्थिति में कोई दीपक जलता है, यह भी बड़ी बात है। भले ही उसका प्रकाश ज्यादा न हो, पर कम-से-कम वह प्रकाश के अस्तित्व को व्यक्त तो करता है। अणुव्रत इसी भूमिका का निर्वाह करने के लिए समुद्यत है।"



है, धर्म की भावना कम हो रही है। प्रधानमंत्री भी ठीक इसी भाषा में बोल रहे हैं।" इस कथन की पुष्टि में प्रधानमंत्री ने कहा- "धर्म के मामले में हम नेहरूजी के विचारों से हटकर गांधीजी की दृष्टि से सोचते हैं। हमारे लिए धर्म के मार्ग पर चलना जरूरी है, इसीलिए हमने गांधीजी का मार्ग अपनाया।"

करीब 45 मिनट के अन्तरंग वार्तालाप के पश्चात् प्रधानमंत्री ने पूरी विनम्रता के साथ मंगलपाठ सुना और अणुव्रत भवन से विदा हुए। लौटते समय प्रधानमंत्री ने सांसद श्री सन्तोषकुमार बागड़ेदिया से कहा- "मुझे आज बहुत अच्छी जगह पर लाये। मैं कुछ बातें नोट करके लाया हूँ। आप मेरे पीछे लगे रहना, ताकि लिंक जुड़ा रहे।" प्रधानमंत्री के साथ आचार्य श्री के मिलन और वार्तालाप के संवाद व्यापक रूप में प्रसारित हुए।

चुनावशुद्धि अभियान

11 नवम्बर को अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के तत्त्वावधान में चुनावशुद्धि अभियान का सघन कार्यक्रम प्रारम्भ किया गया। किसी भी उम्मीदवार का समर्थन या विरोध किये बिना नैतिक मूल्यों के प्रति समर्पित अपने ढंग का यह एक विशेष अभियान था। पैफलेट, पोस्टर, फोल्डर, सिनेमा स्लाइड आदि के माध्यम से जनचेतना को जागृत करना इस कार्यक्रम का लक्ष्य था। योगक्षेम वर्ष के अन्तर्गत प्रशिक्षण प्राप्त करने वाले स्नातक वर्ग के छात्रों ने अणुव्रत समिति के इस अभियान को चलाने के लिए उत्सुकता प्रकट की।

सुधर्मा सभा में चुनावशुद्धि अभियान का उद्घाटन करते हुए आचार्य श्री तुलसी ने कहा- "रात अंधेरी है। तूफान भयंकर है। ऐसी स्थिति में कोई दीपक जलता है, यह भी बड़ी बात है। भले ही उसका प्रकाश ज्यादा न हो, पर कम-से-कम वह प्रकाश के अस्तित्व को व्यक्त तो करता है। अणुव्रत इसी भूमिका का निर्वाह करने के लिए समुद्यत है। अभी पूरे देश में चुनाव का माहौल है। ऐसा लगता है, जैसे सारे नैतिक मूल्य ताक पर रख दिये गये हैं। ऐसे हालात में ये थोड़े-से नौजवान नैतिकता की मशाल हाथ में लेकर गाँव-गाँव में घूमने के लिए निकल रहे हैं, यह बहुत बड़े साहस की बात है।"

वोट का अधिकारी कौन?

एक दिन समाज के चिन्तनशील लोग आचार्य श्री के उपपात में बैठे थे। चुनाव की चर्चा विशद रूप में चली। निष्कर्ष स्वरूप चिंतन उभरा - "चुनाव का माहौल जबर्दस्त है। सारे राष्ट्र में एक ही वातावरण है-वोट दो, वोट दो। वोट किसको दिया जाये? वोट का अधिकारी कौन? ये अहम प्रश्न हैं। इनके समाधान स्वरूप कतिपय बिन्दु प्रस्तुत किये गये-

- जो व्यक्ति व्यसनमुक्त हो।
- जो मानवीय मूल्यों को महत्व देता हो।
- जो अहिंसानिष्ठ हो।
- जो प्रामाणिक हो।
- जो जनता और देश का हितैषी हो।

अणुव्रत वर्ष के सन्दर्भ में संगोष्ठी

वर्ष 1990 को 'अणुव्रत वर्ष' के रूप में मनाने की संभावना पर आयोजित एक गोष्ठी को सम्बोधित करते हुए आचार्य श्री तुलसी ने कहा- "आज आदमी को दूसरों से क्या, अपने आप से भी सन्तोष नहीं है। ऐसी स्थिति में उसका मार्गदर्शन जरूरी है। अणुव्रत का इतने वर्षों का अपना अनुभव है। उसी के प्रकाश में हमें आगामी वर्ष एक हलचल पैदा करनी है। अणुव्रत के कार्यकर्ताओं में उत्साह है। उस उत्साह का उपयोग कर हम आगामी वर्ष को मानवीय मूल्यों की प्रतिष्ठा के रूप में मनाएं, यह उचित ही लगता है।"

युवाचार्य श्री महाप्रज्ञ ने आचार्य श्री की बात को आगे बढ़ाते हुए कहा- "नैतिकता की बात जितनी श्रुतिमधुर है, उतनी कर्मसुकर नहीं है। इस दृष्टि से हमें कर्मशील एवं





आचार्य श्री तुलसी ने कहा- "आज अणुव्रत ने चरित्र निर्माण की दृष्टि से राष्ट्रीय आन्दोलन का रूप ले लिया है। आज हम इसका वार्षिक दिन मना रहे हैं तो हमें पूरी गंभीरता के साथ इसे और अधिक व्यापक बनाने का उपक्रम सोचना है। कार्यकर्ताओं की बिखरी शक्ति को एकजुट कर योजनाबद्ध तरीके से काम करना है।"



प्रतिभासम्पन्न कार्यकर्ताओं को ढूँढ़ना होगा। आगामी वर्ष में पर्यावरणशुद्धि, जीवन विज्ञान, अहिंसा सार्वभौम, नशामुक्ति तथा जातीय एवं साम्प्रदायिक सद्बाव-इन पाँच सूत्रों पर विशेष काम करना है। नशामुक्ति के सन्दर्भ में प्रेक्षाध्यान उपयोगी हो सकता है। अभी से विभिन्न विचार गोष्ठियों में अणुव्रत दर्शन एवं कार्यक्रमों के बारे में विशद चिन्तन होना चाहिए।"

आचार्य श्री का मार्गदर्शन प्राप्त कर शीघ्र ही 'अणुव्रत वर्ष' के परिप्रेक्ष्य में अखिल भारतीय अणुव्रत समिति एवं अणुव्रत के कार्यकर्ताओं की विशेष गोष्ठी हुई। इसमें देश के विभिन्न भागों से समागत कार्यकर्ताओं ने अपने सुझाव दिये। उन्होंने अणुव्रत वर्ष मनाने की आवश्यकता पूरी तीव्रता के साथ महसूस की। उनकी ओर से आश्वासन मिला कि वे पूरा समय देकर काम करेंगे। व्यापक विचार-विमर्श के बाद यह निर्णय किया गया कि नौ व्यक्तियों की एक संचालिका समिति बना दी जाये।

कार्यक्रमों के संचालन का पूरा दायित्व इस समिति पर रहेगा। दूसरे निर्णयक बिन्दु के अनुसार एक योजना समिति का गठन किया गया। इसके साथ ही एक सप्तसूत्री कार्यक्रम निर्धारित किया गया-

■ अहिंसक समाज-रचना

(मानवीय मूल्यों के आधार पर जीने वाले परिवारों का निर्माण)

- लोकतंत्र और अणुव्रत (प्रशिक्षण)
- पर्यावरण और प्रदूषण
- व्यसन मुक्ति
- अहिंसा सार्वभौम
- जीवन विज्ञान
- साम्प्रदायिक तनावमुक्ति

16 दिसम्बर को अमृत संसदों की गोष्ठी में सांसदों, कार्यकर्ताओं और साधु-साधियों के अनुरोध पर आचार्य श्री तुलसी ने वर्ष 1990 को 'अणुव्रत वर्ष' के रूप में मनाने की घोषणा कर दी।

अणुव्रत का जन्मदिन

16 फरवरी 1991। फाल्गुन शुक्ल पक्ष द्वितीया का दिन। अणुव्रत आन्दोलन का प्रारम्भ इसी दिन हुआ था। अणुव्रत स्थापना दिवस का कार्यक्रम रखा गया। अखिल भारतीय अणुव्रत समिति के अध्यक्ष श्री देवेन्द्र कर्णाविट ने अणुव्रत के इतिहास पर विस्तार से प्रकाश डाला। अणुव्रत वर्ष में इस दिन को मनाने का उद्देश्य भी विशेष है। यदि इस वर्ष अणुव्रत के कार्यक्रम को नयी दिशा और नयी गति नहीं मिली तो फिर कब मिलेगी?

आचार्य श्री तुलसी ने अपने उद्बोधन में कहा- "संसार में बहुत काम हो रहे हैं। पर जो सबसे आवश्यक काम है, वह नहीं हो रहा है। चरित्रसम्पन्न मनुष्य का निर्माण आज की सबसे बड़ी अपेक्षा है। मनुष्य सबसे ज्यादा उदासीन इसी दिशा में है। इस उदासी को तोड़ने के लिए बयालीस वर्ष पहले हमने अणुव्रत की बात कही। कुछ लोगों ने इसे बहुत उपयोगी समझा तो कुछ लोगों ने इस सम्बन्ध में अनेक प्रकार की आशंकाएं प्रकट कीं। हमारा दृष्टिकोण स्पष्ट था, इसलिए हम अपना काम करते रहे। समय-समय पर हमें अच्छे कार्यकर्ता मिले और कार्य आगे बढ़ता गया।

आज अणुव्रत ने चरित्र निर्माण की दृष्टि से राष्ट्रीय आन्दोलन का रूप ले लिया है। आज हम इसका वार्षिक दिन मना रहे हैं तो हमें पूरी गंभीरता के साथ इसे और अधिक व्यापक बनाने का उपक्रम सोचना है। कार्यकर्ताओं की बिखरी शक्ति को एकजुट कर योजनाबद्ध तरीके से काम करना है।"





अणुव्रत अनुशास्ता की ऐतिहासिक अणुव्रत यात्रा

अणुव्रत कार्यकर्ताओं की रचनात्मक सहभागिता

अणुव्रत आंदोलन के प्रवर्तन के 75वें वर्ष को देश-विदेश में अणुव्रत अमृत महोत्सव के रूप में व्यापक स्तर पर मनाया जा रहा है। फाल्गुन शुक्ल द्वितीया, 21 फरवरी 2023 को अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण ने अपने श्रीमुख से अणुव्रत अमृत महोत्सव के शुभारम्भ की घोषणा की। इस शुभ घोषणा के साथ ही अणुव्रत अनुशास्ता ने अपनी पदयात्रा को 'अणुव्रत यात्रा' के रूप में घोषित कर नव ऐतिहास गढ़ दिया। आचार्यश्री ने सद्ब्रावना, नैतिकता और नशामुक्ति को अणुव्रत यात्रा का मुख्य उद्देश्य निर्धारित किया है। ये तीनों ज्वलंत विषय जहाँ देश की वर्तमान परिस्थितियों में अत्यंत महत्वपूर्ण हैं, वहाँ अणुव्रत दर्शन का सार-स्वरूप भी। अणुव्रत अनुशास्ता के नेतृत्व में अणुव्रत यात्रा सामाजिक समरसता और व्यक्तित्व विकास की दिशा में एक पथदर्शक की भूमिका निभा रही है।

अणुव्रत वाहिनी : एक रचनात्मक पहल

21 फरवरी को प्रारम्भ हुई अणुव्रत यात्रा का अहमदाबाद में लगभग 20 दिन का पड़ाव रहा। 30 मार्च को जब अणुव्रत अनुशास्ता के कदम सूरत - मुंबई की ओर बढ़े तो अणुविभा के तत्त्वावधान में अणुव्रत कार्यकर्ताओं का एक दल यात्रा के साथ शामिल हो गया। अणुव्रत यात्रा की घोषणा के साथ ही इसकी तैयारी शुरू हो गयी थी। एक नयी फोर्स ट्रैकलर मिनी बस खरीद कर इसे अणुव्रत वाहिनी के रूप में तैयार कराया गया जिसमें

ऑडियो-विजुअल सिस्टम सहित प्रचार-प्रसार हेतु आवश्यक संसाधन स्थायी रूप से उपलब्ध हैं।

उदारतापूर्ण अनुदान

आर्थिक शुचिता के सिद्धांतों के चलते अणुव्रत वाहिनी के लिए अर्थ की व्यवस्था एक बड़ी चुनौती थी। जिस उदारता के साथ बैंगलुरु प्रवासी बद्रीलाल पितलिया जी और कैलाश बोराणा जी ने अनुदान की स्वीकृति प्रदान कर तुरन्त 31 लाख की राशि अणुविभा को उपलब्ध करायी, इसकी जितनी प्रशंसा की जाये, कम होगी। इस सम्पूर्ण क्रम में अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर का लगनपूर्ण श्रम विशेष उल्लेखनीय रहा। अर्थ की व्यवस्था से लेकर अहमदाबाद में मिनी बस खरीदने और उसे सुसज्जित कराने में वे दिन-रात लगे रहे। इस कार्य में अहमदाबाद के युवा साथी संदीप मुणोत, प्रकाश भरसारिया का आत्मीयतापूर्ण सहयोग प्रशंसनीय रहा। फोर्स कंपनी के डीलर बालुभाई दुधरेजिया और विराज दुधरेजिया, इंटीरियर एक्सपर्ट अनिक मारडिया व ग्राफिक डिजाइनर भार्गव भाई ने अल्प समय में सभी तैयारियों में जो सहयोग प्रदान किया, निश्चय ही सराहनीय है।

अणुव्रत वाहिनी का लोकार्पण

28 मार्च को आचार्य प्रवर की पावन सत्रिधि में 'अणुव्रत वाहिनी' का लोकार्पण किया गया। इस अवसर पर आचार्य प्रवर ने अपने पावन उद्बोधन में कहा कि परम पूज्य आचार्य तुलसी





द्वारा प्रवर्तित अणुव्रत आंदोलन का यह 75वां वर्ष है। इस अणुव्रत अमृत वर्ष में हम भी अणुव्रत यात्रा कर रहे हैं और जनता को सद्भावना, नैतिकता और नशामुक्ति का सन्देश देने का प्रयास कर रहे हैं। अणुव्रत की संयम की बात आदमी के लिए बहुत काम की बात है। अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी मुख्य रूप से अणुव्रत का काम कर रही है। अनेक अणुव्रत समितियां भी इसमें सहयोगी बन रही हैं। कार्यकर्ता निष्ठा के साथ काम करते रहें, यह अच्छी बात है।

अणुविभा अध्यक्ष अविनाश नाहर ने कहा कि अणुव्रत यात्रा के रूप में आचार्य प्रवर ने अणुव्रत आंदोलन को एक ऐतिहासिक सौगात दी है। देशभर में अणुव्रत कार्यकर्ता इस घोषणा के बाद उत्साहित हैं और अणुव्रत अमृत महोत्सव के वैविध्यपूर्ण प्रकल्पों को गति प्रदान कर रहे हैं। अनुदानदाता बद्रीलाल पिटलिया एवं कैलाश बोराणा अपने परिवारजनों के साथ इस अवसर पर मौजूद थे। उन्होंने गुरुदेव के समक्ष भावना व्यक्त करते हुए अपने वक्तव्य में कहा कि यह अवसर हमारे परिवार को मिला, हम इसे अपना अहोभाग्य समझते हैं। अणुविभा के महामंत्री भीखम सुराणा ने कार्यक्रम का संयोजन किया। अणुविभा के निवर्तमान अध्यक्ष संचय जैन, उपाध्यक्ष राजेश सुराणा व विनोद कोठारी, अणुव्रत वाहिनी (अणुव्रत यात्रा) संयोजक अनिल समदाइया सहित अनेक कार्यकर्ताओं की सहभागिता इस मौके पर रही।

प्रथम दल ने लिया आशीर्वाद

30 मार्च को अणुव्रत अनुशास्ता का आशीर्वाद प्राप्त कर 'अणुव्रत वाहिनी' में अणुव्रत कार्यकर्ताओं का प्रथम दल संपर्क अभियान पर खाना हुआ। आचार्य प्रवर ने मंगलपाठ के बाद अणुव्रत गीत के पद्य का संगान कर जहाँ आचार्य तुलसी के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त की, वहीं कार्यकर्ताओं को अपनी गतिविधियों में रचनात्मकता को शामिल करने का पाथेर भी प्रदान किया। अणुव्रत अमृत महोत्सव के राष्ट्रीय संयोजक संचय जैन के नेतृत्व में इस दल में अहमदाबाद अणुव्रत समिति के अध्यक्ष सुरेश बागरेचा, मंत्री मनोज सिंधी तथा सूरत अणुव्रत समिति के कार्यकर्ता धर्मचंद श्यामसुखा व सुरेंद्र लालाणी शामिल थे। सूरत किशोर मंडल के युवा साथी सिद्धार्थ, वंश, प्रिंस और सुजल भी इस दल का हिस्सा बने।

कार्यकर्ताओं ने मुख्यमुनि श्री महावीर कुमार, साध्वीप्रमुखाश्री विश्रुतविभा, साध्वीवर्याश्री सम्बुद्धयशा एवं अणुव्रत के आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनिश्री मननकुमार की सन्त्रिधि में पहुँच कर अणुव्रत वाहिनी की कार्यविधि की जानकारी दी और आशीर्वाद प्राप्त किया।

जनसम्पर्क का रचनात्मक अभिक्रम

अणुव्रत वाहिनी का प्रतिदिन का एक क्रम बनाया गया है। आचार्यप्रवर जिस गाँव में विराजते हैं, कार्यकर्ता उससे अगले पड़ाव तथा रास्ते में आने वाले गाँवों में संपर्क करते हैं और डॉक्यूमेंट्री फिल्म और संवाद के माध्यम से गाँववासियों को अणुव्रत के दर्शन और अणुव्रत यात्रा के उद्देश्यों से परिचित कराते हैं। यह क्रम दोपहर से रात्रि तक चलता रहता है। दूसरे दिन जब अणुव्रत अनुशास्ता उसी मार्ग से पदयात्रा करते हुए पधारते हैं तो वे स्वयं रुक्कर उपस्थित जनता से संवाद करते हैं। मार्ग में ऐसे अवसर 2-3 और कभी तो 4 बार भी आ जाते हैं। प्रवास स्थल पर

अणुव्रत समाचार

होने वाले प्रबन्धन कार्यक्रम में अणुव्रत दर्शन और अणुव्रत यात्रा के उद्देश्यों - सद्ग्रावना, नैतिकता और नशामुक्ति को आचार्यश्री सरल शब्दों में व्याख्यायित करते हैं, इनकी उपयोगिता पर जनता की राय पूछते हैं और तब इच्छुक व्यक्तियों को अपने श्रीमुख से संकल्प दिलाते हैं। आचार्यप्रवर की यह सरलता और उदारता देखकर गाँववासी अभिभूत हो जाते हैं। कार्यकर्ताओं के लिए तो यह अनिर्वचनीय अनुभव होता है। दिन में और रात्रि में भी आचार्य प्रवर और आध्यात्मिक पर्यवेक्षक मुनि प्रवर के सान्निध्य में विभिन्न समूह दर्शन व चर्चा के लिए पहुँचते हैं।

कार्यकर्ताओं का समर्पण भाव

अहमदाबाद से सूरत तक अणुव्रत यात्रा में अणुविभा एवं अणुव्रत समितियों के अनेक कार्यकर्ताओं ने अपनी सहभागिता दी है। सभी यात्रा के अनुभवों से अपने आपको कृतकृत्य अनुभव करते हैं। अणुव्रत अनुशास्ता के परिपार्श्व में रचनात्मकता के साथ सक्रिय बने रहना और गुरुदेव के आत्मीय आशीर्वाद का दुर्लभ अवसर इस अनुभव को जीवन की विशिष्ट घटना बना देते हैं। अणुविभा दिल्ली कार्यालय से राकेश मौर्या 30 मार्च से ही निरंतर साथ चल रहा है एवं प्रतिदिन की व्यवस्थाओं को अंजाम दे रहा है। राजसमंद कार्यालय से जीवन विज्ञान प्रशिक्षक जगदीश बैरवा 5 अप्रैल से अणुव्रत वाहिनी का हिस्सा हैं। ड्राइवर के रूप में गोविंद खाट, लहरुसिंह व शंकर शेखावत भी प्रतिदिन की गतिविधियों से सक्रियता से जुड़े रहे हैं। अणुव्रत यात्रा में संभागी कार्यकर्ताओं का विवरण इस प्रकार है-

अणुव्रतविश्व भारती सोसायटी

संचय जैन, निर्वर्तमान अध्यक्ष (5 दिन)

मनोज सिंघी, सहमंत्री (5 दिन)

अर्जुन मेड़तवाल, गुजरात प्रभारी (7 दिन)

रमेश धोका, महाराष्ट्र प्रभारी (1 दिन)

अनिल समदड़िया, यात्रा प्रभारी (6 दिन)

राकेश चोरडिया, सह-संयोजक, चुनावशुद्धि (2 दिन)

महावीर बड़ाला - सोशल मीडिया (2 दिन)

अणुव्रत समिति, अहमदाबाद

सुरेश बागरेचा, अध्यक्ष (3 दिन)

मनोज सिंघी, मंत्री (2 दिन)

अणुव्रत समिति, सूरत

धर्मचंद श्यामसुखा, सदस्य (1 दिन),

सुरेंद्र लालाणी, सदस्य (2 दिन)

अणुव्रत समिति, बड़ोदरा

संतोष सिंघी, अध्यक्ष (4 दिन),

राजूभाई मेहता, मंत्री (3 दिन)

अणुव्रत समिति, बारडोली

पायल चोरडिया, अध्यक्ष (9 दिन)

राजेश चोरडिया, सदस्य (9 दिन)

अणुव्रत समिति, मुम्बई

सुभाष मेहता - (6 दिन)



अणुव्रत वाहिनी सौजन्यकर्ता

श्रद्धानिष्ठ श्रावक श्री नेमीचंद जी,
श्रद्धा की प्रतिमूर्ति मातुश्री नैना देवी, भाई श्री नवरतन मल जी
की पुण्य स्मृति में

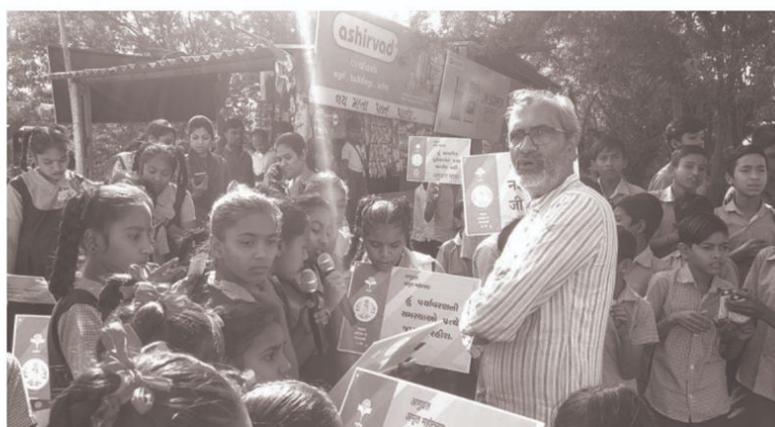
बद्रीलाल जी, सुखलाल जी, उत्तमचंद जी पितलिया, बहिन शान्ता बाई एवं तारा बाई

टाडगढ़ - बैंगलुरु GREENCHEF

सोहनलाल जी इंद्रा बाई, रोशनलाल जी एवं शांतिलाल जी
की पुण्य स्मृति में

मदनलाल जी, कैलाशचंद जी, रमेशरोशन जी, प्रवीण जी एवं गौतम जी बोराणा

बरार - बैंगलुरु MJR



अणुव्रत यात्रा की कुछ झलकियां



■ गुजरात के खेड़ा में हम अणुव्रत चौपाल कर रहे थे। बाजार के चौक में हमने "अणुव्रत : एक बेहतर जीवनशैली" डॉक्यूमेंट्री दिखायी, अणुव्रत आचार संहिता पर बात की और अणुव्रत यात्रा की जानकारी दी। यह मुस्लिम बहुल इलाका है। नजदीक की मस्जिद से जब अजान की आवाज सुनायी दी तो हमने अपनी बात कुछ देर के लिए रोक दी। अपनी बात कहने के बाद हम वहाँ उपस्थित लोगों से व्यक्तिशः संवाद कर रहे थे, अणुव्रत आचार संहिता के प्रपत्र दे रहे थे और रुचिशील लोगों से भरवा भी रहे थे। सभी ने अणुव्रत के विचार को पसंद किया। सलीम भाई बहुत देर तक बात करते रहे और कहा कि मैं आपके साथ हूँ। आज अणुव्रत की विचारधारा से ही देश में शांति और सद्भाव कायम रह सकते हैं। हमें नजदीक के चौक और एक अपार्टमेंट से भी निमंत्रण मिला। उस रात तीन स्थानों पर अणुव्रत चौपाल करने के बाद भी किसी को थकान अनुभव नहीं हो रही थी, बल्कि आत्मिक संतोष था।

■ हम एम.डी. पाण्डया स्कूल, असलालली में पहुँचे। प्रिंसिपल से मिले और अणुव्रत अभियान की जानकारी दी। प्रिंसिपल धर्मसिंह दैसाई अणुव्रत के दर्शन और नयी पीढ़ी को लक्षित विभिन्न कार्यक्रमों को जानकर प्रभावित हुए। वे बच्चों के साथ संवाद के लिए हमें एक क्लास रूम में ले गये और नौवीं और दसवीं के बच्चों को वहाँ एकत्र किया। हमने 15-20 मिनट बच्चों से बात की। बातचीत का विषय था - क्या शिक्षा एक अच्छे सफल इंसान की गारंटी है? यह प्रश्न बच्चों को दुविधा में डाल देता है। लेकिन क्रमशः बच्चे उन कारणों की तह तक जाते हैं जिनके अभाव में उच्च शिक्षा प्राप्त करके भी अच्छा इंसान बनने से व्यक्ति चूक जाता है। यहीं बच्चे अणुव्रत के महत्व को समझते हैं, संयम और संकल्प के महत्व को समझते हैं और एक संतुलित जीवन जीने की ओर अभियोगिता होते हैं। प्रिंसिपल ने अणुव्रत प्रकल्पों में अपने स्कूल की सहभागिता की इच्छा प्रकट की। प्रिंसिपल ने बताया कि इस स्कूल में आचार्य प्रवर के प्रवास का प्रस्ताव आया था लेकिन किन्हीं कारणों से यह संभव नहो सका था। उनके मन में इस बात का मलाल साफ झलक रहा था।

■ हम सुबह के समय तनेरा के सरकारी प्राथमिक विद्यालय पहुँचे। सभी कक्षाएं कमरों से बाहर खुले में चल रही थीं। प्रिंसिपल और अध्यापकों से चर्चा हुई। जब उन्हें पता चला कि अणुव्रत अनुशास्ता गाँव के निकट से गुजरेंगे तो उनके स्वागत में 50-60 बच्चों और शिक्षिकाओं को हमारे साथ भेज दिया। हाईवे करीब 500 मीटर दूर था। सड़क के किनारे खड़े-खड़े बच्चों ने अणुव्रत गीत का एक पद्धति तैयार कर लिया। जब गुरुदेव पथारे तो बच्चों को अणुव्रत गीत गाते देख रुक गये और उनसे बात की। जीवन में बुराइयों से हमेशा दूर रहने की प्रेरणा दी। यहीं बगल में झोपड़ियों में कुछ लोग रहे थे। महिलाओं से पता चला कि यहाँ के पुरुष नशे के आदी हैं। गुरुदेव से आशीर्वाद पाने को वे उत्सुक हो गये। लेकिन उस दिन झोपड़ियों के सामने से गुरुदेव का पथारना नहीं हो सका। उन्हें निराशा हुई और उन्होंने हमसे शिकायत भी की। दूसरे दिन विहार के समय गुरुदेव उन झोपड़ियों के बाहर रुके और उन्हें नशा छोड़ने की प्रेरणा व आशीर्वाद दिया। उनके चेहरों पर सुकून साफ झलक रहा था।



अणुव्रत व्याख्यानमाला

अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी के तत्त्वावधान में अणुव्रत आंदोलन के 75वें वर्ष को अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण के आध्यात्मिक मार्गदर्शन में अणुव्रत अमृत महोत्सव के रूप में मनाया जा रहा है। इस वर्ष अणुव्रत विचार, मूल्य एवं सिद्धांत जन-जन तक पहुँचें, इसके लिए अणुव्रत व्याख्यानमाला का आयोजन पूरे देश में किया जा रहा है।

अणुव्रत असांप्रदायिक धर्म है

लाडनूँ। अणुव्रत अमृत महोत्सव के उपलक्ष में व्याख्यानमाला का प्रथम पुष्ट साधी लक्ष्य प्रभा के सान्निध्य में ऋषभ द्वारा में आयोजित हुआ। इसमें प्रोफेसर समणी कुसुम प्रज्ञा ने कहा कि अणुव्रत एक असांप्रदायिक धर्म है। अणुव्रत में वर्ग, जाति, धर्म, संप्रदाय, नस्ल आदि को लेकर कोई भेदभाव नहीं है। अणुव्रत उपासना धर्म न होकर चारित्रिक धर्म है। किसी भी धर्म की उपासना करने वाला तथा प्रामाणिक जीवन जीने वाला प्रत्येक व्यक्ति अणुव्रती हो सकता है। साधी लक्ष्य प्रभा ने कहा कि संयम सभी समस्याओं का समाधान है।

इस अवसर पर अणुव्रत समिति लाडनूँ द्वारा राष्ट्रीय अणुव्रत व्याख्यानमाला का संयोजक बनाये जाने पर प्रोफेसर आनंद प्रकाश त्रिपाठी तथा राष्ट्रीय अणुव्रत लेखक मंच का संयोजक बनाये जाने पर डॉ. नरेंद्र शर्मा मंगल का सम्मान किया गया। प्रो. त्रिपाठी ने अमृत महोत्सव वर्ष के दौरान देशभर में 75 व्याख्यान कराने का संकल्प व्यक्त किया।

अणुव्रत महासमिति के पूर्व उपाध्यक्ष कैलाश सिंही, किरण सिंह तथा मंजू का भी सम्मान किया गया। धन्यवाद ज्ञापन अणुव्रत समिति लाडनूँ के अध्यक्ष शांतिलाल बैद ने किया।

अणुव्रत जगाता है वसुधैव कुटुंबकम् का भाव

अणुव्रत विश्व भारती की ओर से अणुव्रत अमृत महोत्सव के तहत 9 अप्रैल को ऑनलाइन व्याख्यानमाला का आयोजन किया गया। इसमें मुख्य वक्ता जाने-माने साहित्यकार, गीतकार, लेखक एवं संपादक डॉ. नरेंद्र शर्मा 'कुसुम' ने "अणुव्रत और हम" विषय पर कहा कि अणुव्रत मैं की नहीं, अपितु हम की चेतना जागृत करता है। यह हमें स्वार्थ से ऊपर उठकर निःस्वार्थ की चेतना विकसित करने की बात करता है। अणुव्रत का मानना है कि हर व्यक्ति को अपने कार्यस्थल पर प्रामाणिक होना चाहिए। प्रामाणिकता की तिलांजलि से भ्रष्टाचार बढ़ता है। अतः व्यक्ति को संयमी और प्रामाणिक बनकर जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। अणुव्रत व्यक्ति सुधार की बात करता है। व्यक्ति सुधार से समाज सुधार और विश्व सुधार संभव है। सचमुच अणुव्रत वसुधैव कुटुंबकम् का भाव प्रदीप करता है।

इससे पहले अणुव्रत विश्व भारती के अध्यक्ष अविनाश नाहर ने डॉ. नरेंद्र शर्मा 'कुसुम' के जीवन वृत्त पर प्रकाश डालते हुए उनका स्वागत और अभिनन्दन किया। उन्होंने कहा कि

अणुव्रत के मूल्यों को जीने वाले डॉ. कुसुम निःसंदेह सर्वाधिक उपयुक्त व्याख्यानकर्ता हैं।

व्याख्यान का विषय प्रवर्तन करते हुए अणुव्रत अमृत महोत्सव के राष्ट्रीय संयोजक संचय जैन ने कहा कि डॉ. कुसुम जैसा व्यक्तित्व ही इस विषय के साथ न्याय कर सकता है क्योंकि विषय का फलक बहुत विस्तृत है और डॉ. कुसुम का व्यक्तित्व भी अत्यंत महान है। अणुव्रत व्याख्यानमाला के राष्ट्रीय संयोजक प्रो. आनंद प्रकाश त्रिपाठी ने धन्यवाद ज्ञापित किया।

अणुव्रत का है ऐतिहासिक एवं दार्शनिक महत्व

नवगांव। समिति की ओर से 15 अप्रैल को तेरापंथ भवन, हैबरगाँव में अणुव्रत व्याख्यानमाला का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता समणी निर्देशिका विपुल प्रज्ञाजी ने अणुव्रत के ऐतिहासिक और दार्शनिक महत्व की विस्तृत विवेचना की। उन्होंने प्रत्येक मंगलवार को संयम दिवस के तहत तीनों संयमों का एक वर्ष के लिए त्याग करवाया। सभी लोगों ने प्रत्याख्यान किये और संकल्प पत्र भरकर दिये। कार्यक्रम में अणुव्रत समिति के अध्यक्ष छत्रसिंह गुजराणी, सचिव संजय बोथरा, शंकर लाल वर्मा, छोटेलाल गुप्ता, सुरेश शर्मा आदि की उपस्थिति रही।

जीवन में संयम की महत्ता

भीलवाड़ा। अणुव्रत समिति की ओर से 18 अप्रैल को शासनशी हर्षलाल जी के सान्निध्य में महाप्रज्ञ पब्लिक स्कूल शास्त्रीनगर में "अणुव्रत और हम" विषय पर अणुव्रत व्याख्यानमाला का आयोजन किया गया। मुनिश्री यशवंत कुमार ने अपने उद्घोषन में जीवन में संयम की महत्ता के बारे में बताया तथा अणुव्रत आचार सहिता को जीवन में उतारने की प्रेरणा दी। इससे पहले अणुव्रत समिति अध्यक्ष आनंद बाला टोडरवाल ने सभी का स्वागत किया। अणुविभा उपाध्यक्ष निर्मल गोखरू ने बच्चों को पानी, बिजली एवं पर्यावरण संरक्षण की शपथ दिलायी। अणुविभा राज्य प्रभारी अभिषेक कोठारी ने संयम दिवस के बारे में बताया और संकल्प पत्र भरने का आह्वान किया। कार्यक्रम का संचालन मंत्री राजेश चोरड़िया और आभार ज्ञापन विद्यालय प्रधानाचार्य दीपा सिसोदिया ने किया।

संपर्क सूत्र -

प्रो. आनंद प्रकाश त्रिपाठी, राष्ट्रीय संयोजक

9414870428



राजनीति में आने वाले लोगों में नैतिकता जरूरी : आचार्य महाश्रमण



अहमदाबाद। अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य महाश्रमण ने कहा कि राजनीति सेवा का माध्यम है। राजनीति में जो लोग आते हैं, उनमें नैतिकता का होना जरूरी है। आचार्यश्री शाहीबाग के तेरापंथ भवन में 'लोकतंत्र और अणुव्रत' विषय पर आयोजित संगोष्ठी को संबोधित कर रहे थे।

अणुव्रत अमृत महोत्सव के तहत महाश्रमण प्रवास व्यवस्था समिति अहमदाबाद एवं अणुव्रत समिति अहमदाबाद की ओर से आयोजित इस संगोष्ठी में आचार्य प्रवर ने कहा कि

लोगों ने भरे अणुव्रत संकल्प पत्र

हैदराबाद। अणुव्रत समिति की ओर से महावीर जन्म कल्याणक महोत्सव पर आयोजित समारोह में स्टॉल लगाकर



लोगों को अणुव्रतों के बारे में जानकारी दी गयी। साध्वीश्री मंगल प्रज्ञाजी ने स्टॉल पर पथार कर मांगलिक फरमाया। सिकंदराबाद डिवीजन भाजपा उपाध्यक्ष विजय सुराणा, दिगंबर समाज के पवन पांडिया, समाजसेवी अमृत कुमार जैन, भारतीय जैन संघटना के प्रांतीय अध्यक्ष निर्मल सिंघवी समेत कई गणमान्य व्यक्तियों ने स्टॉल का अवलोकन किया। कई भाई-बहनों ने अणुव्रत नियमावली को स्वीकार कर अणुव्रत संकल्प पत्र भरे।

शासन की दो प्रणालियां हैं - लोकतंत्र व राजतंत्र। इन प्रणालियों में अंतर हो सकता है, मार्ग अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन दोनों का लक्ष्य एक ही है कि प्रजा सुखी रहे, व्यवस्था अच्छी रहे और कानून-व्यवस्था का शासन चले। चुनाव लोकतंत्र की प्रक्रिया है। यह बहुत जरूरी है कि चुनाव अच्छे तरीके से हों। अणुव्रत में संयम व त्याग की बात है। जीवन में संयम रखना चाहिए। लोकतंत्र में भी संयम जरूरी है।

गुजरात के चुनाव आयुक्त संजय प्रसाद ने कहा कि अणुव्रत की आचार संहिता स्वस्थ लोकतंत्र के लिए उपयोगी है। गुजरात उच्च न्यायालय के पूर्व जज जस्टिस सुबोध शाह ने छोटे-छोटे अणुव्रतों को जीवन के लिए काफी उपयोगी बताया। राजस्थान पत्रिका के संपादकीय प्रभारी उदय कुमार पटेल ने भी विचार रखे। कार्यक्रम की शुरुआत दीपक संचेती व विजयराज सुराणा ने अणुव्रत गीत से की। स्वागत वक्तव्य अणुव्रत समिति के अध्यक्ष सुरेश बागरेचा और अणुविभा उपाध्यक्ष राजेश सुराणा ने विषय का विवरण दिया। संगोष्ठी का संयोजन सुनील बोहरा तथा आभार ज्ञापन अणुव्रत समिति मंत्री मनोज सिंघी ने किया।

इस अवसर पर अणुव्रत समिति के अध्यक्ष प्रकाश एच भंडारी, मंत्री अशोक मेड़तवाल व संयोजक पारसमल गेलड़ा, सह मंत्री विजय आंचलिया आदि उपस्थित रहे।

रेली में गूँजा अणुव्रत का उद्घोष

डोंबिवली। नव वर्ष गुड़ीपड़वा पर भागशाला मैदान वेस्ट से गणेश मंदिर ईस्ट तक निकाली गयी रैली में अणुव्रत का उद्घोष गूँज उठा। डोंबिवली ज्ञानशाला के बच्चों ने ज्ञानियों के माध्यम से नशामुक्ति तथा पर्यावरण संरक्षण का संदेश दिया। तेयुप अध्यक्ष ललित मेहता ने अणुव्रत के छोटे-छोटे नियमों को अपनाने और नशामुक्त जीवन जीने का आह्वान किया। अणुविभा के सहमंत्री मनोज सिंघवी ने कहा कि अणुव्रत अमृत महोत्सव वर्ष के उपलक्ष्य में अणुव्रत अनुशास्ता आचार्य श्री महाश्रमण की अणुव्रत यात्रा जन-जन को नैतिकता, सद्व्यवहार और नशामुक्ति की प्रेरणा दे रही है। अणुव्रत समिति मुंबई की अध्यक्ष कंचन सोनी और मंत्री वनिता बाफना ने कहा कि इस रैली के माध्यम से अणुव्रत दर्शन को जन-जन तक पहुँचाने की जो कोशिश की गयी है, वह सराहनीय है।

राष्ट्रीय चरित्र के ग्राफ को ऊँचा

उठाता है अणुव्रत

रामपुरा फूल। जय तुलसी अणुव्रत पब्लिक स्कूल में साध्वीश्री कनकरेखाजी के सान्त्रिध्य में अणुव्रत अमृत महोत्सव

का भव्य कार्यक्रम हर्षोल्लास के साथ सम्पन्न हुआ। अणुव्रत आंदोलन के 75 वर्ष के शुभारंभ पर साध्वीश्री ने कहा कि राष्ट्रीय चरित्र के ग्राफ को ऊँचा उठाने का कार्य करता है अणुव्रत। अणुव्रत का उद्देश्य है छोटे-छोटे नियमों को स्वीकार कर स्वस्थ व संतुलित जीवनशैली का निर्माण। आज की बढ़ती हुई समस्याओं - हिंसा, आतंक, भ्रष्टाचार आदि का समाधान है अणुव्रत। मानवीय मूल्यों के जागरण का उपक्रम है अणुव्रत। साध्वीश्री ने कहा, हमारे सामने विशेष रूप से अध्यापक वर्ग उपस्थित है। मैं आह्वान करती हूँ कि आप अणुव्रत के ग्यारह नियमों को स्वीकार करें तथा सद्भावना, नैतिकता व नशामुक्ति की त्रिआयामी जीवनशैली को अपनाकर स्वस्थ समाज का निर्माण करें। साध्वीश्री गुणप्रेक्षाजी ने कहा कि अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त असांप्रदायिक आंदोलन है अणुव्रत।

प्रिंसिपल उर्मिला बंसल व पूनम अत्री ने भी विचार रखे। स्कूल की तीनों शाखाओं से करीब 45 प्रशिक्षिकाओं ने अणुव्रत के नियम स्वीकार किये।

डोंगरी रिमांड होम में नशामुक्ति कार्यक्रम

मुंबई। अणुव्रत अमृत महोत्सव वर्ष के उपलक्ष्य में अणुव्रत समिति मुंबई द्वारा नशामुक्ति कार्यक्रम डोंगरी रिमांड होम में आयोजित किया गया। डॉ. मुनिश्री अभिजीत कुमार ने बच्चों



से कहा कि किसी के प्रति मन में बुरे भाव आएं तो क्षमा माँगने एवं क्षमा देने का प्रयास हमेशा करें। नशा नाश का द्वार है और मुस्कान विकास का द्वार है। मुनिश्री जागृत कुमार ने कहा कि परिस्थितिवश या मजबूरी में न चाहते हुए भी गलत कार्य हो जाता है लेकिन हम जीवन में परिवर्तन लाकर सफल बन सकते हैं। उन्होंने इसके लिए मेडिटेशन के प्रयोग भी करवाये। इससे पहले अणुव्रत समिति मुंबई की अध्यक्ष कंचन सोनी ने सभी का स्वागत किया। दक्षिण मुंबई सभा अध्यक्ष गणपत डागलिया ने भी विचार रखे। मुनिश्री ने बालिका सुधार गृह में नन्ही-नन्ही बालिकाओं को संकल्प करवाया कि जीवन में कोई गलत कार्य नहीं करेंगे। संचालन दिनेश धाकड़ ने किया।

कर्नाटक में जीवन विज्ञान पाठ्यक्रम से सकारात्मक बदलाव



बैंगलुरु। कर्नाटक सरकार के राज्य शैक्षणिक शोध एवं प्रशिक्षण विभाग (डी.सी.ई.आर.टी.) के निर्देशन में संचालित जीवन विज्ञान ऑनलाइन पाठ्यक्रम की गति-प्रगति एवं आवश्यक संशोधन-संवर्द्धन के उद्देश्य से अणुविभा के जीवन विज्ञान विभाग एवं डी.सी.ई.आर.टी. के पदाधिकारियों की बैठक गांधीनगर स्थित तेरापंथ भवन में हुई।

बैठक में डी.सी.ई.आर.टी. के शिक्षा अधिकारियों ने बताया कि जीवन विज्ञान के ऑनलाइन पाठ्यक्रम से विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास में सकारात्मक परिवर्तन दृष्टिगोचर हो रहे

हैं। कर्नाटक जीवन विज्ञान अकादमी के संयोजक ललित आच्छा ने बताया कि कर्नाटक में वर्ष 2004 से जीवन विज्ञान की गतिविधियों का संचालन हो रहा है। डी. सी. ई. आर. टी. निदेशिका सुमंगला ने बताया कि जीवन विज्ञान बच्चों एवं शिक्षकों के लिए बहुत ही उपयोगी उपक्रम है जो भारत के बेहतरीन भविष्य के निर्माण में कारगर सिद्ध होगा।

बैठक में डी.सी.ई.आर.टी. की सह-निदेशिका गिरिजमा, सह-निदेशक विश्वनाथ, सदस्य शिवन्ना, मंजूनाथ, प्रभा, प्रशांत तथा अणुविभा की उपाध्यक्ष माला कातरेला, संगठन मंत्री राजेश चावत, जीवन विज्ञान के राष्ट्रीय परामर्शक मूलचन्द नाहर, जीवन विज्ञान विभाग के राष्ट्रीय संयोजक रमेश पटावरी, राष्ट्रीय प्रशिक्षण प्रभारी राकेश खटेड़, राष्ट्रीय कार्यकारिणी सदस्य कैलाश बोराणा, सुरेश दक, कर्नाटक जीवन विज्ञान अकादमी संयोजक ललित आच्छा, यशवन्तपुर तेरापंथ सभा अध्यक्ष गौतमचंद मूथा तथा तेरापंथ ट्रस्ट अध्यक्ष प्रकाश बाबेल ने भाग लिया। स्थानीय अणुव्रत समिति अध्यक्ष शान्तिलाल पोरवाल के अनुसार बैठक में समागम शिक्षाविदों एवं अणुविभा की केन्द्रीय टीम का साहित्य एवं अणुव्रत दुपट्टे से सम्मान किया गया।

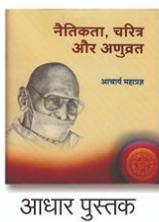


प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान

भीलवाड़ा। अणुव्रत समिति में जीवन विज्ञान की संयोजिका उषा सिसोदिया ने आजाद नगर के स्प्रिंगडेल्स पब्लिक



स्कूल में प्रार्थना सभा में जीवन विज्ञान के महत्व पर प्रकाश डाला। योग प्रशिक्षिका रेणु चौरड़िया ने लगभग 170 बच्चों को श्वसन क्रिया, आसन-संपादासन, ताड़ासन, कोणासन, पादहस्तासन, महाप्राण ध्वनि एवं संकल्पों का प्रयोग कुशलता के साथ करवाया। समिति अध्यक्ष आनंदबाला टोडरवाल ने कुशलता के साथ योग कर रहे विद्यार्थियों को पुरस्कृत किया।



**“
अणुव्रत प्रबोधन
प्रतियोगिता
2023
”**

अब तक 5 हजार से अधिक प्रतिभागी हुए पंजीकृत

प्रतिवर्ष आयोजित होने वाली 'अणुव्रत प्रबोधन प्रतियोगिता' के प्रति लोगों में विशेष रुचि देखी जा रही है। प्रतियोगिता में भाग लेने की अंतिम तिथि 15 अगस्त 2023 है लेकिन 20 अप्रैल तक 5000 से अधिक प्रतिभागियों ने अपना पंजीयन करवा लिया है। इनमें आंध्रप्रदेश, असम, बिहार, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, कर्नाटक, केरल, मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र, मेघालय, नागालैंड, ओडिशा, पंजाब, राजस्थान, सिक्किम, तमिलनाडु, तेलंगाना, उत्तरप्रदेश एवं पश्चिम बंगाल सहित 22 राज्यों एवं नेपाल के प्रतिभागी शामिल हैं।

संपर्क सूत्र - अशोक चौरड़िया, राष्ट्रीय संयोजक 99500 30181 एवं दिल्ली कार्यालय : 9116634512

विद्यालय परिवार ने इस पहल के लिए अणुव्रत समिति के प्रति आभार जताया।

जीवन विज्ञान विभाग के तत्त्वावधान में जीवन विज्ञान में बी.ए. व एम.ए. कर रहे विद्यार्थियों की प्रायोगिक परीक्षा के आयोजन में अणुविभा राज्यप्रभारी अधिषेक कोठारी, समिति अध्यक्ष आनंदबाला टोडरवाल, मंत्री राजेश चौरड़िया, जीवन विज्ञान की संयोजिका उषा सिसोदिया सहित अनेक कार्यकर्ताओं ने सक्रिय भूमिका निभायी।

संयम दिवस मनाने का संकल्प

जोधपुर। अणुव्रत समिति द्वारा एक प्रतियोगिता अल्पभाषा राजमहल स्कूल 17 सेक्टर में आयोजित की गयी। इसमें लगभग 150 बच्चों एवं अध्यापकों ने प्रत्येक मंगलवार को संयम दिवस मनाने के तहत एक घटा मौन, नशे का सेवन न करने तथा मांसाहार का त्याग करने के संकल्प पत्र भरे। अणुव्रत समिति की अध्यक्ष डॉ. सुधा भंसाली ने संयम के महत्व पर प्रकाश डाला। समिति सदस्य मकबूल खान ने प्रत्येक मंगलवार को इन नियमों को पालन करने का दृढ़ संकल्प लिया।

इस वर्ष यह प्रतियोगिता आचार्य श्री महाप्रज्ञ कृत पुस्तक "नैतिकता, चरित्र और अणुव्रत" पर आधारित है। सभी संभागियों को यह पुस्तक और प्रश्नोत्तरी दिल्ली कार्यालय से यथासमय प्रेषित की जा रही है। गैर प्रवासी भारतीय भी इस प्रतियोगिता में आसानी से भाग ले सकते हैं। प्रतियोगिता की आधार पुस्तक 'नैतिकता, चरित्र और अणुव्रत' जैन विश्व भारती के सहयोग से Sambodhi App पर उपलब्ध करवा दी गई है तथा प्रश्न-पुस्तिका की पीडीएफ विदेश में रह रहे प्रतियोगियों को कार्यालय द्वारा भेजी जा रही है।

इस प्रतियोगिता का उद्देश्य है, अधिक से अधिक लोग अणुव्रत की विचारधारा को समझें और इससे जुड़ें। सन्दर्भ पुस्तक में आचार्य श्री महाप्रज्ञ ने अणुव्रत की उपादेयता को गहनता के साथ व्याख्यायित करते हुए बताया है कि एक सुखी शांत जीवन के लिए नैतिकता और चरित्र का क्या महत्व है और अणुव्रत इसमें कैसे सहयोगी बन सकता है।

श्रेष्ठ 100 प्रतिभागियों को राष्ट्रीय स्तर पर पुरस्कृत व सम्मानित किया जाएगा। चयनित प्रतिभागियों को "अणुव्रत प्रबोधन कार्यशाला" में भाग लेकर अणुव्रत का प्रभावी प्रबोधक बनने का भी अवसर प्राप्त होगा। प्रश्न पुस्तिका भरकर जमा करवाने की अंतिम तिथि 15 अगस्त, 2023 है। अणुव्रत अमृत महोत्सव के ऐतिहासिक अवसर पर आप भी जुड़िए इस प्रकल्प से और समुन्नत कीजिए अपनी विचारधारा और जीवनशैली को।





अणुव्रत क्रिएटिविटी कांटेस्ट 2022

राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिताओं के परिणाम

■■ राष्ट्रीय संयोजक राजेश चावत की रिपोर्ट ■■

**2 COUNTRIES ■ 5 ZONES ■ 16 STATES ■ 200 CITIES
391 INSTITUTIONS ■ 50,975 PARTICIPANTS**

DRAWING CONTEST

Group 1	Keerthana. M	Velammal Bodhi Campus	Chennai	1st
Class 3 to 5	Nisha.R	Holy Angles High School	Bangalore	2nd
	Sonakshi Mallick	Vidhya Bharathi School	Ghaziabad	3rd
Group 2	Sneha Swain	Patuck Technical High School	Mumbai	1st
Class 6 to 8	Samyuktha	Velammal Bodhi Campus	Chennai	2nd
	Sneha Manik	Joharimall High School	Cuttack	3rd
Group 3	Yashraj Soni	Motilal Fomra S.D. Hr. Sec. School	Chennai	1st
Class 9 to 12	Aysha Fathima	Moongibai Goenka Girls School	Chennai	2nd
	Jumon Thakuria	South Point School	Guwahati	3rd

ESSAY CONTEST

Group 1	Purvi	K.M. Public School	Bhiwani	1st
Class 3 to 5	Kavya Mehta	Anuvrat Samiti Bhilwara	Bhilwara	2nd
	Harpit Okhaji Darji	Gyanodaya School	Ahemedabad	3rd
Group 2	Yohenbi Chanu	South Point School	Guwahati	1st
Class 6 to 8	Harini .R	Shakthi Public School Tirutani	Chennai	2nd
	Kushi Mishra	Victoria Public Hr. Sec. School	Ambikapur	3rd
Group 3	Sudhir Avinash	Shakthi Public School Tirutani	Chennai	1st
Class 9 to 12	Nayanthara	MCTM Girls School	Chennai	2nd
	Vandana Sharma	S.S. Jain Girls School	Sirsia	3rd



SPEECH CONTEST

Group 1	Dristy	K.M. Public School	Bhiwani	1st
Class 3 to 5	Saira Mahati	Velammal Bodhi Campus	Chennai	2nd
	Bhanvi Shekhawat	Semuno International T. School	Bikaner	3rd
Group 2	Sai Shradha	Velammal Bodhi Campus	Chennai	1st
Class 6 to 8	Mehak Agarwal	Little Hearts Public School	Bhiwani	2nd
	Archana Kori	Shree Gurudatt Mittal Vidhyalaya	Mumbai	3rd
Group 3	Anand Jain	Surana School	Chennai	1st
Class 9 to 12	Vanshika Tiwari	Golden International School	Indore	2nd
	Navya Gowda	Holy Angels High School	Banglore	3rd

SOLO SINGING

Group 1	Chesta Sahal	Shree Jee Public Sr. Sec. School	Nathdwara	1st
Class 3 to 5	Aarav Vibhute	Vidya Bharti School	Ghaziabad	2nd
	Mahi Mishra	Vaish Model Sr. Sec. School	Bhiwani	3rd
Group 2	Yashvi Jain	Srí Ram Universal School	Chennai	1st
Class 6 to 8	Siddharth Rao	Central Academy Sr. Sec. School	Udaipur	2nd
	Sameeha Bharti	Sir Padamapat Singhania School	Kota	3rd
Group 3	Abhipsa Sahoo	DAV Public School	Cuttack	1st
Class 9 to 12	Mukesh Paliwal	Shree Jee Public Sr. Sec. School	Nathdwara	2nd
	Aarya Shende	Bhavan's Bhagwandas P.V. Mandir	Nagpur	3rd

GROUP SINGING

Group 1	Servite Convent Sr. Sec. School	Hoshangabad	1st
Class 3 to 5	Little Hearts Public School	Bhiwani	2nd
	Bhavan's Bhagwandas Purohit Vidya Mandir	Nagpur	3rd
Group 2	Ambuja Vidya Niketan Chandrapura	Maharastra	1st
Class 6 to 8	Little Hearts Public School	Bhiwani	2nd
	Ideal International School	Indore	3rd
Group 3	Little Heart Public School	Bhiwani	1st
Class 9 to 12	Raj Laxmi S.G.Sainik School	Nalagarh	2nd
	B.B.Purohit Vidhya Mandir	Nagpur	3rd





पाठ्कों के लिए विशेष प्रतियोगिता



आपको
करना है
बस इतना

- ❖ 'अनुव्रत पत्रिका' के नवम्बर 2022 अंक को ध्यानपूर्वक आद्योपांत पढ़ना
- ❖ नवम्बर 2022 अंक पर आधारित 10 सरल प्रश्नों के उत्तर प्रेषित करना

- 'चिल्ड्रन्स पीस पैलेस' का नामकरण किसने किया था? **01**
- अणुव्रत पुरस्कार-1999 से किसे सम्मानित किया गया? **02**
- "प्रतिकूलता हमारी मजबूतियों को सामने लाती है...." - यह कथन किसका है? **03**
- संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 20 नवंबर का दिन किस दिवस के रूप में घोषित है? **04**
- मानस रंजन महापात्र किस भाषा के कवि व साहित्यकार हैं? **05**
- आचार्य महाप्रज्ञ के अनुसार शिक्षा का पहला फलित कौन-सा है? **06**
- कौन से पत्थर में लोहे को सिर्फ अपने स्पर्श से सोना बना देने का अलौकिक गुण है? **07**
- '.....ऐसा प्रतिरोध किया कि अर्जुन माली को बदल दिया'- बदलने का यह कार्य करने वाला व्यक्ति कौन था? **08**
- "मूल्य रहित शिक्षा मनुष्य को एक चतुर शैतान बना देती है।"- यह कथन किसका है? **09**
- "बाबूजी, आप इन पेड़ों को सहारा मत दीजिए। हवा के जितने थपेड़े इन्हें लगेंगे, इनकी जड़ें उत्तीर्णी ही मजबूत होंगी। हो सकता है इनमें से कुछ पेड़ मर जाएं, परंतु जो बचेंगे, वे बहुत मजबूत होंगे।"- बाबूजी को यह बात किसने कही थी? **10**

❖
**नवम्बर
2022
अंक
पर
आधारित
प्रश्न**
❖

- ज्ञातव्य बिंदु •
- ❖ प्रतियोगिता के प्रश्न नवम्बर 2022 के अंक पर आधारित।
 - ❖ परिवार के एक सदस्य की प्रविष्टि ही मान्य होगी।
 - ❖ प्रतिभागी उत्तर के साथ पता और मोबाइल नं. अवश्य उल्लेख करें।
 - ❖ उत्तर संक्षेप में दें। पत्रिका में उल्लेखित शब्द ही मान्य होंगे।
 - ❖ काट-चांट व शब्दों में त्रुटि होने पर अंक काट लिये जायेंगे।
 - ❖ सर्वाधिक सही उत्तर लिखकर भेजने वाला पाठक विजेता होगा।
 - ❖ एकाधिक विजेता होने की स्थिति में लॉटरी द्वारा निर्धारण होगा।
 - ❖ विजेता का नाम मय फोटो पत्रिका में प्रकाशित किया जायेगा।
 - ❖ सही उत्तरदाताओं के नाम का पत्रिका में उल्लेख होगा।

उत्तर इस पते पर भेजें
अणुव्रत विश्व भारती
अणुव्रत भवन,
210 दीनदयाल उपाध्याय मार्ग,
नई दिल्ली-110002
मो: 91166 34512
anuvrat.patrika@anuvibha.org

आकर्षक पुरस्कार
विजेता • नकद रु. 2100/-
• अणुव्रत पत्रिका की त्रिवार्षीक सदस्यता
• नकद रु. 1100/-
• अणुव्रत पत्रिका की एक वर्षीय सदस्यता
प्रोत्साहन - दो उत्तर प्राप्ति की अंतिम तिथि
15 मई 2023

फरवरी 2023 अंक में प्रकाशित प्रतियोगिता के परिणाम

(अक्टूबर 2022 अंक पर आधारित)

एकाधिक विजेता होने के कारण निर्णय लॉटरी द्वारा किया गया, जो इस प्रकार है -

विजेता



श्रीमती हेमलता

जोधपुर

:: प्रोत्साहन पुरस्कार ::

कोमल तातेड़ी

नोहर

ज्योतिषा नाहर

जोधपुर

अन्य सही उत्तरदाताओं के नाम :

राजेश भंसाली

राणी

सारिका जैन

ए.पी.माझुर

कुमुमलता वर्मा

रामविलास जैन

सुनिता पारख

नेहा बोरड़

सुरेन्द्र राज गेलड़ा

सिद्धार्थ

प्रणत नाहर

**अणुव्रत Q10
प्रतियोगिता**

प्रश्नों के सही उत्तर

उत्तर 01	लॉ. विक्रम सारामाई	पृ. 36
उत्तर 02	कविवर रवींद्रनाथ टैगोर	पृ. 19
उत्तर 03	संतोष	पृ. 08
उत्तर 04	श्री यशपाल जैन	पृ. 39
उत्तर 05	गुरुदेव तुलसी ने	पृ. 13
उत्तर 06	केन्द्रीय मंत्री अर्जुनराम मेघवाल	पृ. 40
उत्तर 07	कुमार प्रसांत	पृ. 16
उत्तर 08	सत्य के प्रयोग	पृ. 11
उत्तर 09	1981	पृ. 39
उत्तर 10	मनुष्य जाति एक है	पृ. 10



स्मरणांजलि

प्रोफेसर मुनि महेन्द्र कुमार का देवलोकगमन



तेरापंथ धर्मसंघ के वरिष्ठ मुनि आगम मनीषी, बहुश्रुत परिषद् के संयोजक तथा प्रोफेसर मुनि महेन्द्र कुमार जी का 6 अप्रैल 2023 को संथारे की अवस्था में देवलोकगमन हो गया। मुनिश्री कई दिनों से बीमार चल रहे थे। उनके देवलोकगमन के साथ ही तेरापंथ धर्मसंघ का एक जाज्वल्यमान सितारा अस्त हो गया।

मुनिश्री महेन्द्र कुमार जी ने मुम्बई विश्वविद्यालय से बी.एससी. प्रथम श्रेणी में उत्तीर्ण की थी तथा विज्ञान के छात्र होते हुए भी संसारपक्षीय पिताश्री जेठाभाई झावेरी से जैन दर्शन की वैज्ञानिकता का ज्ञान प्राप्त कर वे विरक्त हो गये और परिपक्व अवस्था में तेरापंथ धर्मसंघ में मुनि के रूप में दीक्षित हुए। उस समय तेरापंथ धर्मसंघ में अंग्रेजी में दक्ष तथा विज्ञान स्नातक कोई अन्य मुनि नहीं थे। उन्होंने प्रेक्षाध्यान, जीवन विज्ञान की अवधारणाओं को विश्व में प्रचलित अन्य ध्यान पद्धतियों के परिप्रेक्ष्य में विकसित किया तथा कई-कई जैन आगमों का अंग्रेजी में अनुवाद किया।

अहिंसा, प्रेक्षाध्यान एवं जीवन विज्ञान की संकायों के शैक्षणिक विकास में तथा अणुविभा के अंतरराष्ट्रीय प्रकल्पों के मार्गदर्शन में उनका अमूल्य योगदान रहा। वे प्रायः गुरुकुल में ही रहे और उन्हें तीन आचार्यों की सन्त्रिधि में ज्ञानार्जन का सौभाग्य मिला। ऐसे प्रबुद्ध एवं विशिष्ट मुनि का चला जाना न केवल धर्मसंघ के लिए अपितु सम्पूर्ण अणुव्रत जगत की अपूरणीय क्षति है।

अणुविभा परिवार मुनिश्री के श्रीचरणों में श्रद्धायुक्त श्रद्धांजलि अभिव्यक्त करता है तथा उनके उत्तरोत्तर आध्यात्मिक उन्नति की मंगल कामना करता है।

अणुव्रत समितियों के चुनाव के संदर्भ में आवश्यक सूचना

अणुव्रत अमृत महोत्सव के ऐतिहासिक अवसर पर अणुव्रत समितियों के कार्यकर्ता पूर्ण समर्पण भाव के साथ अणुव्रत के संदेश को जन-जन तक पहुँचाने के लिए अपना श्रेष्ठतम प्रयास कर रहे हैं। इतिहास ने हमें स्वर्णिम अवसर दिया है, हमें इसका पूरा लाभ उठाना है।

अणुव्रत का संगठन एक व्यवस्था पक्ष है जिसमें कार्यकर्ताओं को समय-समय पर विशिष्ट जिम्मेदारी मिलती रहती है। लेकिन अणुव्रत कार्यकर्ता के रूप में काम करते रहने की हमारी बुनियादी जिम्मेदारी कभी नहीं बदलती, भले ही हमारे पास पद हो या न हो। अणुव्रत आंदोलन की संगठनात्मक व्यवस्था के अन्तर्गत देश भर की (एवं नेपाल की) अणुव्रत समितियों के आगामी दो वर्षीय कार्यकाल हेतु चुनाव/मनाव की प्रक्रिया जून 2023 में सम्पूर्ण की जानी निर्धारित है।

इस संदर्भ में निम्नांकित बिन्दु विशेष रूप से ध्यान देने योग्य हैं :-

1. जून, 2023 में चुनाव सभी समितियों के लिए समान रूप से अनिवार्य हैं, भले ही उनके चुनाव पूर्व में किसी भी वर्ष अथवा माह में हुए हों।
2. सभी समितियों को अपने सदस्यों की सूची 21 मई 2023 तक अपने राज्य प्रभारी से अनुमोदित करा कर संगठन मंत्री के माध्यम से अणुविभा को प्रेषित करना अनिवार्य है।
3. माह जून, 2023 के किसी एक दिन निर्धारित नियमों के अनुरूप चुनाव प्रक्रिया का निर्धारण कर इसकी सूचना अणुविभा के महामंत्री, संगठन मंत्री एवं राज्य प्रभारी को प्रेषित करें।
4. जिस साधारण सभा में चुनाव/मनाव की प्रक्रिया पूर्ण की जाये उसमें उस क्षेत्र से अणुविभा पदाधिकारी/कार्यसमिति सदस्य को आवश्यक रूप से आमंत्रित किया जाये।
5. अणुव्रत समितियों के लिए निर्धारित ट्रस्ट/डीड में उल्लेखित साधारण सभा व चुनाव प्रक्रिया की प्रति दिल्ली कार्यालय से प्राप्त की जा सकती है। यह प्रक्रिया सभी समितियों पर लागू है जिन्होंने ट्रस्ट डीड का पंजीयन करवाया है अथवा न भी करवाया है।
6. सभी अणुव्रत समितियों को 15 मई 2023 तक निर्धारित ट्रस्ट डीड का पंजीकरण, पैन पंजीकरण व बैंक खाता खुलवाने का कार्य करा लेना चाहिए। यह कई दृष्टियों से समिति के लिए लाभकारी होगा।
7. यह हम सभी की जिम्मेदारी है कि अणुव्रत समिति का नेतृत्व ऐसे व्यक्ति के हाथ में हो जिसका जीवन अणुव्रत की विचारधारा के अनुरूप हो एवं वह दूसरों के लिए स्वयं उदाहरण प्रस्तुत कर सके।

अविनाश नाहर
अध्यक्ष

भीखम सुराणा
महामंत्री

राकेश बरड़िया
कोषाध्यक्ष



अणुव्रत विश्व भारती सोसायटी



अणुव्रत की बात

मनोज त्रिवेदी



Services offered

Domestic Courier Cargo
Full Truck Movement
PTL
Intentional



International



Akash Ganga®

— *Integrity at work* —

ISO 9001:2008 Certified Company

AKASH GANGA COURIER LIMITED

Corporate office : 807, Block-k2, Behind Maruti Showroom,
Near Maruti Workshop, Vasant Kunj Road, Mahipalpur,
New Delhi-110037 E-mail : delhi@akashganga.info

Regional Office : Ahmedabad • Bangalore • Chennai
Jaipur • Kolkata • Mumbai • Patna • Siliguri • Surat



अणुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष

अणुव्रत अमृत महोत्सव

(21 फरवरी 2023 से 12 मार्च 2024)



मई 2023

में

अणुव्रत समितियों और अणुव्रत मंचों के लिए करणीय विशेष कार्य

सदस्यता सूची

अणुव्रत समिति सदस्यों की सूची निर्धारित फॉर्मेट में अपडेट करें एवं सम्बन्धित संगठन मंत्री एवं राज्य प्रभारी को भेजें।

द्विवार्षिक चुनाव

जून माह में सभी अणुव्रत समितियों को आवश्यक रूप से द्विवार्षिक चुनाव की प्रक्रिया पूर्ण करनी है। इस हेतु कार्यसमिति बैठक आयोजित कर नियमानुरूप आवश्यक कदम उठाएँ।

संयम दिवस

अपने क्षेत्र में प्रवासित चारित्रात्माओं को अणुव्रत अमृत महोत्सव कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी दें और मंगलवार - संयम दिवस पर विशेष कार्यक्रम का अनुरोध करें।

कार्ययोजना

अणुव्रत अमृत महोत्सव - दिशादर्शिका में उल्लेखित कार्यक्रमों के क्रियान्वयन की दिशा में ठोस प्रयास करें जैसे संकल्प पत्र भराना, अणुव्रत समूह बनाना, नशामुक्ति व पर्यावरण जागरूकता, अणुव्रत व्याख्यानमाला आदि।

अर्थ संकलन

अर्थ सम्बल अभियान के अंतर्गत 7500/- रुपये के कूपन अनेक अणुव्रत समितियों ने मँगाये हैं। जिन्होंने नहीं मँगाये हैं, वे यथाशीघ्र मँगाएं व अर्थ संकलन कर अणुव्रत अभियान को गति प्रदान करें। प्राप्त अनुदान का 10 प्रतिशत अणुव्रत समितियों को मिलेगा।

अणुव्रत अर्थ संबल अभियान



- संयोजक निर्मल गोखरा (9414115066)
- दक्षिणांचल प्रभारी सुरेश दक (9448383315)
- नेपाल प्रभारी ज्योति कुमार बेंगानी (9851020595)
- मध्यांचल प्रभारी संजय जैन (9215517430)
- पूर्वांचल प्रभारी प्रदीप सिंधी (9831085087)
- उत्तरांचल प्रभारी मुकेश भादानी (7639999764)

ANUVRAT
RNI No. 7013/57
May, 2023

Delhi Postal Regd. No. DL(C)-01/1261/2021-23
Licence No. U(C)-215/2021-23
Licenced to post without pre-payment
Date of Publication 25/04/2023
Posted at Delhi PSO Delhi-6 on 28-29 of the Previous Month



अनुव्रत आंदोलन के गौरवशाली 75 वर्ष

अनुव्रत अमृत महोत्सव

21 फरवरी 2023 से 12 मार्च 2024

इस महाअभियान में जन-जन की सहभागिता का
विनम्र अनुरोध

प्रकाशक एवं मुद्रक संचय जैन द्वारा स्वत्वाधिकारी अनुव्रत विश्व भारती सोसायटी की ओर से श्री साई शिवानी प्रिंटर्स, बी-198, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-1, नई दिल्ली-110020 के लिए एड किंग डी-55/बी, हर्ष नगर, हरि नगर, ओखला फेस-1, नई दिल्ली-110020 से मुद्रित तथा 210, दीनदयाल उपाध्याय मार्ग, नई दिल्ली-110002 से प्रकाशित। संपादक - संचय जैन