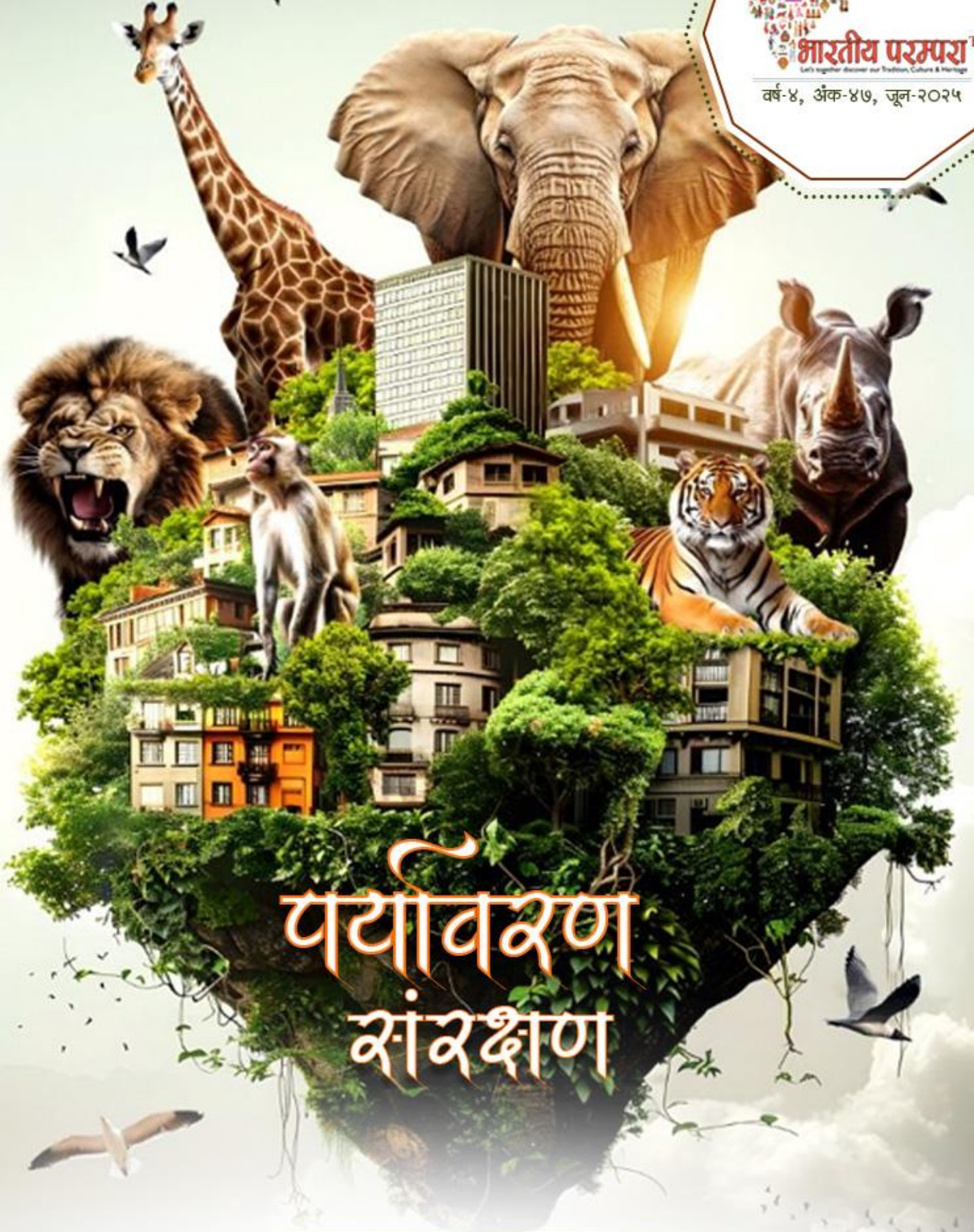




भारतीय परम्परा™

Let's together Reconnect our Tradition, Culture & Heritage

वर्ष-४, अंक-४७, जून-२०२५



# पर्यावरण संरक्षण

[www.bhartiyaparampara.com](http://www.bhartiyaparampara.com)

संपादक  
प्रीति माहेश्वरी

प्रकाशन स्थल  
मुम्बई

डिजाइनिंग टीम  
MX CREATIVITY

मूल्य  
आपका कीमती समय



सोशल कनेक्शन



हमसे जुड़ने के लिए आइकन पर स्पर्श करें



[www.bhartiyaparampara.com](http://www.bhartiyaparampara.com)



[paramparabhartiya@gmail.com](mailto:paramparabhartiya@gmail.com)



जून २०२५

साका कैलेण्डर-१९४७, विक्रम संवत्-२०८२, अयान-उत्तरायण, ऋतु-ग्रीष्म

सोम

30 आषाढ शु  
पंचमी

02 ज्येष्ठ शु  
सप्तमी

09 ज्येष्ठ शु  
त्रयोदशी

16 आषाढ कृ  
पंचमी

23 आषाढ कृ  
त्रयोदशी,  
प्रदोष व्रत

मंगल

03 ज्येष्ठ शु  
अष्टमी, मासिक  
दुर्गाष्टमी

10 ज्येष्ठ शु  
चतुर्दशी

17 आषाढ कृ  
षष्ठी

24 आषाढ कृ  
चतुर्दशी,  
मासिक शिवरात्रि

बुध

04 ज्येष्ठ शु  
नवमी,  
महेश नवमी

11 ज्येष्ठ शु  
पूर्णिमा,  
वट पूर्णिमा व्रत

18 आषाढ कृ  
सप्तमी

25 आषाढ कृ  
अमावस्या

गुरु

05 ज्येष्ठ शु  
दशमी, विश्व  
पर्यावरण दिवस

12 आषाढ कृ  
प्रतिपदा

19 आषाढ कृ  
अष्टमी, मासिक  
कृष्ण जन्माष्टमी

26 आषाढ शु  
प्रतिपदा, गुप्त  
नवरात्रि आरंभ

शुक्र

06 ज्येष्ठ शु  
एकादशी,  
निर्जला  
एकादशी व्रत

13 आषाढ कृ  
द्वितीया

20 आषाढ कृ  
नवमी

27 आषाढ शु  
द्वितीया,  
जगन्नाथ रथ  
यात्रा

शनि

07 ज्येष्ठ शु  
द्वादशी

14 आषाढ कृ  
तृतीया

21 आषाढ कृ  
दशमी, अंत,  
योग दिवस

28 आषाढ शु  
तृतीया

रवि

01 ज्येष्ठ शु  
षष्ठी,  
स्कंद षष्ठी

08 ज्येष्ठ शु  
द्वादशी

15 आषाढ कृ  
चतुर्थी, कृष्ण  
पिडगल चतुर्थी

22 आषाढ कृ  
एकादशी-द्वादशी,  
योगिनी  
एकादशी व्रत

29 आषाढ शु  
चतुर्थी,  
विनायक चतुर्थी

कृ-कृष्ण, शु-शुक्ल

# महेश नवमी

## माहेश्वरी उत्पत्ति दिवस



### संकल्प से सिद्धी की ओर ...

महेश नवमी का पावन पर्व देशभर में धूमधाम से मनाया जाता है। माहेश्वरी परिवारों में जन्म लेना यह अपने आप में सौभाग्य की बात है। **भगवान महेश का आशीर्वाद ही हैं की आज हम अल्पसंख्यक होने पर भी औद्योगिक और शैक्षणिक क्षेत्रों में आगे बढ़ते हुए देश के हर कोने में अपना परचम लहरा रहे हैं।**

आज हमारा सुंदर समृद्ध समाज विकास के हर क्षेत्र में सेवा देने में अग्रणी रहता है फिर वह चाहे अयोध्या में राम मंदिर का निर्माण हो या हर धार्मिक स्थलों पर महानगरों में भवन निर्माण का कार्य हो। आज हम प्रगति पथ पर आगे बढ़ रहे हैं और बुलंदियों को छू रहे हैं और यह विस्तार कल्पना से परे भी हो सकता है, किंतु विडंबना है बाह्य आडंबर हमें चुंबकीय शक्ति सा आकर्षित कर रहा है और अनावश्यक रूप से हम धन का सम्मान करने के बजाय उसका अपव्यय कर रहे हैं और इसी कारण समाज के कुछ प्रतिशत परिवारों की आर्थिक स्थिति डांवाडोल नजर आती है।

आज-कल छोटे छोटे आयोजनों को भी भव्य

रूप देने की मानसिकता बनी हुई है चंद मिनटों के लिए इतना अपव्यय करना कितना उचित है, यह विचारणीय है।

जन्मोत्सव, विवाह समारोह और भी अनेक ऐसे अवसर आते हैं जिसमें हम थोड़ी सी वाह-वाही पाने की लालसा में अनावश्यक व्यय करते हैं जबकि सब में एक-दूसरे से बढ़-चढ़कर उत्सव करने की होड़ सी लगी है किसने कितना ही भव्य आयोजन रखा हो दो तीन महीने में सब भूल जाते हैं। इस तरह के आडंबरों पर रोकथाम हेतु समाज में चिंतन होते रहता है इनपर विराम लगाने का भरसक प्रयास भी हो रहा किंतु जब-तक समाज के हर परिवार का हर सदस्य जागरूक नहीं हो जाता तब तक यथायोग्य परिणाम दिखाई नहीं देंगे।

युवा शक्ति पर देश का भविष्य टिका है, उन्हें ही अनावश्यक हम समाजवासी एकजुट होकर रहे

तो हमारी आर्थिक स्थिति और मजबूत हो सकती है समाज में जो माहेश्वरी परिजन जिस व्यवसाय से संलग्न है या अन्य प्रोफेशन में है, हम आपस में उन्हीं से जुड़कर अपने आवश्यकताओं की पूर्ति करे तो समाज की आर्थिक स्थिति को मजबूत होते देर नहीं लगेगी।

शिवशक्ति द्वारा हमें जो संदेश मिला है हम किंचित मात्र भी उसका पालन करते है तो समाज की कल्पना ही कुछ और होगी। शिवजी के प्रत्येक कृति में अनगिनत संदेश छिपे है सादगी से सम्पन्नता, मन में दयाभाव, आदर-सम्मान देना इन्हें अपनाने का मानस बनाना होगा।

शिवशक्ति द्वारा हमें पारिवारिक व्यवस्था के संचालन का संदेश मिलता है स्त्री-पुरुष परस्पर पुरक है प्रतिस्पर्धी नहीं । सृष्टि का सुव्यवस्थित संचालन तभी संभव है जब यह एकरूप होंगे।

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में पारिवारिक स्थिति बदल रही है स्वतंत्रता का मायावी जाल अपने पंख पसार रहा है। भौतिक संपन्नता को इतना अधिक महत्त्व दिया जाता है उसके आगे संस्कार-संस्कृति जैसे कोई मायने नहीं रखती । यह अनूचित है धन से ऐश्वर्य, विलासी जीवन

प्राप्त हो सकता है किंतु मानसिक सुख-शांति अपनो से ही मिलती है। अधिक अपेक्षाएं विवाह में समस्याएं उत्पन्न कर रही है।

महेश नवमी के पावन पर्व पर हम अपने हृदय की भव्यता पर प्रकाश डालेंगे तो निश्चित ही भगवान महेश के आशीर्वाद से हमारे समाज के संगठनों की शक्ति हर क्षेत्र में अपना विजयी मुकाम पाने में कामयाब होंगी।

**"शिव शंभू के चरणों में करते  
निशदिन वंदन  
महेश नवमी के पावन पर्व का सब  
को अभिनंदन  
दिन दुखियों की सेवा में हो सर्वस्व अर्पण  
नेक राह और सच्चाई का  
दिखलाएं दर्पण।"**

**- राजश्री राठी जी, अकोला (महाराष्ट्र)**



## पर्यावरण संरक्षण और सतत संपोष्य विकास की अवधारणा

मनुष्य और पर्यावरण का संबंध काफी पुरानी और गहरा है। पर्यावरण के बिना जीवन ही संभव नहीं है। प्राचीन ग्रंथों में वर्णित पंच तत्व क्षिति, जल, पावक, गगन एवं समीर मिलकर पर्यावरण का निर्माण करते हैं। ये तत्व आवश्यकतानुसार समस्त जीव के उपयोग-उपभोग में अपनी भूमिका निभाते हैं। मानव अपनी आकांक्षाओं के लिए इन तत्वों पर निर्भर हैं। इनका एक निश्चित तारतम्य जीवन को नए प्रतिमान देता है, पर जब किन्हीं कारणों से इनका संतुलन बिगड़ता है तो पर्यावरण-संतुलन भी बिगड़ता है, जो अंततः न सिर्फ मानव बल्कि सभ्यताओं को प्रभावित करता है। ऐसे में जरूरत है कि इनका दोहन नहीं बल्कि सतत विकास द्वारा सवदेनशील उपयोग किया जाए। यही कारण है कि सनातन धर्म में जीव और पर्यावरण में अन्योन्याश्रित संबंध माना गया है।

**हमारे देवी-देवता भी पर्यावरण के बिना अधूरे हैं। धर्म और अध्यात्म जैव विविधता को संरक्षण देते हैं।** पौराणिक ग्रंथों से लेकर महाकाव्यों तक में प्रकृति और पर्यावरण की महिमा गाई गई है।



पेड़-पौधे, पशु-पक्षी, प्रकृति की विभिन्न लीलाओं को इस रूप में प्रदर्शित किया गया है, ताकि उनके साथ सखा भाव उत्पन्न हो।

पर्यावरण के प्रति बढ़ती असंवेदनशीलता आज भयावह परिणाम उत्पन्न कर रही है। एक तरफ बढ़ती जनसंख्या, उस पर से प्रकृति का अनुचित दोहन, वाकई यह संक्रमणकालीन दौर है। यदि हम अभी भी नहीं चेते तो सभ्यताओं के अवसान में देरी नहीं लगेगी। वैश्विक स्तर पर देखें तो धरती का मात्र 31 प्रतिशत क्षेत्र वनों से आच्छादित है, जबकि 36 करोड़ एकड़ वन क्षेत्र प्रतिवर्ष घट रहा है। नतीजन 1141 प्रजातियों के विलुप्त होने का खतरा मंडरा रहा है। वहीं जंगलों पर निर्भर 1.6 अरब लोगों की आजीविका खतरे में है।

**बढ़ते पर्यावरण-प्रदूषण ने जल-थल-नभ किसी को भी नहीं छोड़ा है। पृथ्वी का तीन**

**चौथाई हिस्सा जलमग्न है**, जिसमें करीब 0.3 फीसदी में से भी मात्र 30 फीसदी जल ही पीने योग्य बचा है। तभी तो 76.8 करोड़ लोगों को दुनिया में पीने के लिए साफ पानी तक नहीं मिलता। सिर्फ जल ही क्यों, जिस वायु में हम साँस लेते हैं, वह भी प्रदूषण से ग्रस्त है। दुनियाभर में युद्ध और आतंकवाद, एचआईवी - एड्स जैसी गंभीर बीमारियों, धूम्रपान या शराब के सेवन से जीवन को जितना खतरा है, उससे कई गुना खतरा वायु प्रदूषण से है। पिछले 5 सालों में वायु में 8-10 फीसदी कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा बढ़ी है, नतीजन 5 करोड़ बच्चे हर समय वायु प्रदूषण से बीमार होते हैं। दुनिया की करीब 82 प्रतिशत आबादी यानी 6.3 अरब लोग ऐसे क्षेत्र में रहते हैं, जहां हवा की गुणवत्ता विश्व स्वास्थ्य संगठन के मानकों से खराब है यानी प्रदूषित है।

मानव और पर्यावरण के मध्य असंतुलन से जहाँ अन्य जीव-जंतुओं व वनस्पतियों की प्रजातियाँ नष्ट होने के कगार पर हैं, वहीं ग्रीन हाउस के बढ़ते उत्सर्जन व ग्लोबल वार्मिंग से स्वच्छ साँस तक लेना मुश्किल हो गया है। एक वैज्ञानिक रिपोर्ट के अनुसार-जलवायु परिवर्तन से हर वर्ष लगभग तीन लाख लोग मर रहे हैं, जिनमें से अधिकतर विकासशील देशों के हैं। संयुक्त राष्ट्र के मुताबिक 2030 तक वैश्विक ऊर्जा की जरूरत में 60 फीसदी की वृद्धि होगी।

ऐसे में निर्वहनीय विकास के लिए तत्काल ध्यान दिए जाने की जरूरत है। **प्राकृतिक संसाधनों के सम्यक प्रबंधन और इनका उचित इस्तेमाल करने को रिसाइकिल, रिड्यूस और रियूज का हमेशा ध्यान रखना होगा।** कोयला और पेट्रोल के अधिकाधिक उपयोग से वायुमंडल में कार्बन डाई आक्साइड की मात्रा बढ़ रही है, जिससे पृथ्वी के औसत तापमान में भी वृद्धि हो रही है।

वस्तुतः जब हम पर्यावरण की बात करते हैं तो यह एक व्यापक शब्द है, जिसमें पेड़-पौधे, जल, नदियाँ, पहाड़ इत्यादि से लेकर हमारा समूचा परिवेश सम्मिलित है। जिस प्रकार मानव शरीर के किसी एक अंग में खराबी आ जाने से पूरे शरीर के कार्य में बाधा पड़ती है, उसी प्रकार प्रकृति के घटकों से छेड़छाड़ करने पर प्रकृति की व्यवस्था भी गड़बड़ा जाती है। **भारतीय मानस वृक्षों में देवताओं का वास मानता है। इतना ही नहीं वह वृक्षों को देवशक्तियों के प्रतीक और स्वरूप के रूप में भी देखता, समझता है।**

भारतीय दर्शन यह मानता है कि **इस शरीर की रचना पर्यावरण के महत्त्वपूर्ण घटकों- पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से ही हुई है। समुद्र मंथन से वृक्ष जाति के प्रतिनिधि के रूप में कल्पवृक्ष का निकलना, देवताओं द्वारा उसे**

**अपने संरक्षण में लेना, इसी तरह कामधेनु और ऐरावत हाथी का संरक्षण** इसके उदाहरण हैं। **कृष्ण की गोवर्धन पर्वत की पूजा** की शुरुआत का लौकिक पक्ष यही है कि जन सामान्य मिट्टी, पर्वत, वृक्ष एवं वनस्पति का आदर करना सीखें। **पीपल के वृक्ष में त्रिदेव यानी ब्रह्मा, विष्णु व शिव का वास तो आंवले के पेड़ में लक्ष्मीनारायण के विराजमान होने की परिकल्पना की गई है।** इसके पीछे वृक्षों को संरक्षित रखने की भावना निहित है।

पर्यावरण सुरक्षा की जिम्मेदारी सिर्फ सरकार और स्वयंसेवी संस्थाओं की ही नहीं है, बल्कि इसकी शुरुआत हम स्वयं से कर सकते हैं। **‘यूज एंड थ्रो’** की पाश्चात्य अवधारणा को छोड़ सनातन संस्कृति की **‘पुनः सहेजने’** वाली प्रवृत्ति से जुड़ाव की जरूरत है।

**जैव-विविधता के संरक्षण एवं प्रकृति के प्रति अनुराग पैदा करने हेतु फूलों को तोड़कर उपहार में बुके देने की बजाय गमले में लगे पौधे भेंट किये जाएँ।** स्कूल में बच्चों को पुरस्कार के रूप में पौधे देकर, उनके अन्दर बचपन से ही पर्यावरण संरक्षण का बोध कराया जा सकता है। इसी प्रकार **सूखे वृक्षों को तभी काटा जाय, जब उनकी जगह कम से कम दो नए पौधे लगाने का प्रण लिया जाय।**

जीवन के यादगार दिनों मसलन- जन्मदिन,

वैवाहिक वर्षगाँठ या अन्य किसी शुभ कार्य की स्मृतियों को सहेजने के लिए पौधे लगाकर उनका पोषण करना चाहिए, ताकि सतत-संपोष्य विकास की अवधारणा निरंतर फलती-फूलती रहे। पर्यावरण को सुरक्षित रखने हेतु इको-फ्रेंडली होना बेहद जरूरी है।

वर्षा जल-संचयन प्रणाली, जैविक-खाद्य, पॉलिथिन व प्लास्टिक का उपयोग बंद, कार पूल या सार्वजनिक वाहन प्रणाली का प्रयोग, सूरज की रोशनी में अधिकाधिक काम, सौर ऊर्जा का उपयोग, ऊर्जा बचाने हेतु एसी का सीमित उपयोग, सी.एफ.एल. का उपयोग, फोन, मोबाइल, लैपटॉप आदि का ‘पावर सेविंग मोड’ पर इस्तेमाल, कूड़ा करकट, सूखे पत्ते, फसलों के अवशेष और अपशिष्ट जलाने से परहेज, री-सायकलिंग द्वारा पानी की बर्बादी रोककर टॉयलेट इत्यादि में उपयोग, जैसे तमाम कदम उठाकर पर्यावरण संरक्षण में अहम योगदान दिया जा सकता है।

आधुनिक वैज्ञानिक एवं तकनीकी विकास के परिप्रेक्ष्य में मानव और पर्यावरण के मध्य संबंधों में महती परिवर्तन हुआ है। वैज्ञानिक तथा तकनीकी विकास ने मानव को अपनी आवश्यकताओं के अनुरूप पर्यावरण को आकार देने के उद्देश्य से अप्रत्याशित अवसरों को जन्म दिया है। यदि इन अवसरों को नियंत्रित

ढंग से उपयोग नहीं किया गया तो अनेक गम्भीर समस्याएँ उत्पन्न होंगी।

सनातन संस्कृति में इन सबसे बचाव हेतु पहले से ही प्रकृति और पर्यावरण के प्रति प्रेम भाव को सन्निहित किया गया है। **मानव को यह नहीं भूलना चाहिए कि हम कितना भी विकास कर लें, पर पर्यावरण की सुरक्षा को नजरअंदाज कर किया गया कोई भी कार्य समूची मानवता को खतरे में डाल सकता है।** अतः जरूरत है कि अभी से प्रकृति व पर्यावरण के संरक्षण के प्रति सचेत हुआ जाए और इसे समृद्ध करने की दिशा में तत्पर हुआ जाय।

- आकांक्षा यादव जी, अहमदाबाद (गुजरात)



देश की पहली साहित्यिक ई-पत्रिका जो पठनीय-श्रवणीय-दर्शनीय है। पत्रिका में दिए गए ऑडियो-वीडियो का निर्मल आनंद उठाया जा सकता है।

**मूल्य :**  मात्र आपकी मुस्कान

 **8610502230**  
(केवल संदेश हेतु)

(कृपया अपना नाम व शहर का नाम भी लिखें)

सामने दिए गए चिह्न को ढबाने से आपका संदेश स्वचलित रूप से हमें पहुँच जाएगा और नियमित पत्रिकाएँ भेजने के लिए आपका मोबाइल नं.पंजीकृत हो जाएगा।



अगर आप अपने  
'शब्दों के मोती'



भारतीय परम्परा  
की माला में पिरोना  
चाहते हैं तो हमें सम्पर्क करें!

आपका लेख वेबसाइट  
पर भी प्रकाशित किया जायेगा



paramparabhartiya@gmail.com



## कविता और काम का कोई गुरु नहीं होता

काव्य-प्रणयन की सामर्थ्य उत्पन्न करने वाले साधनों को '**काव्य हेतु**' या काव्य का कारण कहा जाता है। ये साधन ही कवि को काव्य-प्रणयन में सक्षम बनाते हैं। आचार्य मम्मट के अनुसार काव्य या कविता के लिए प्रतिभा, निपुणता और अभ्यास ये तीनों ही हेतु या कारण बताए गए हैं। ये तीनों एक साथ मौजूद होने पर ही काव्य का निर्माण होता है। कवि की प्रतिभा या शक्ति के अभाव में काव्य का प्रसार या अवतरण सम्भव नहीं है।

चूँकि कविता काव्य का ही भेद है इसलिए ये हेतु कविता प्रणयन के लिए भी आवश्यक हैं, किन्तु कविता अपने आप में एक अवतरण भी है। इसका अवतरण होना ही इसे विशेष बनाता है। विशेष होने से इसके हेतुओं में कुछ और भी है जिसकी चर्चा आवश्यक है। ऐसा स्वतः सभी को आभासित भी होता है। अतः यहाँ इसके हेतुओं पर चर्चा व कविता और काम के प्रणयन पर विचार करना इस आलेख का अभीष्ट है। रचना के अवतरण की एक प्रक्रिया होती है। यह एक स्वाभाविक घटना होती है, जिसे अच्छे-अच्छे कवि भी नहीं जान पाते और घटना घट जाती है अर्थात् रचना हो जाती है।



रचना के अवतरण के उपरान्त कवि को जिस आनन्द की अनुभूति होती है, वह अनिर्वचनीय व वर्णनातीत होती है। अवतरण की यह प्रक्रिया जानबूझ कर न होकर कवि के मानस में अनायास और स्वाभाविक रूप से चलती रहती है। समाधिस्थ कवि की उपज होने से इसकी उत्पत्ति पर किसी तर्क की कहीं गुंजाइश ही नहीं होती साथ ही अवतरण की इस पूरी प्रक्रिया में गुरु की कहीं भी आवश्यकता महसूस ही नहीं होती।

आइए पहले भाव और विचार में मोटा अन्तर समझते हुए विषय को गति देते हैं। भाव तो सभी के हृदय में जन्म लेते हैं लेकिन आलम्बन के सहारे जब कवि के अंतःकरण में बीज रूप भाव जन्म लेते हैं, तब कवि शनैः शनैः समाधि अवस्था में पहुँच जाता है और वह कल्पना लोक में भ्रमण करता है। जहाँ भावानुकूल होने पर वह परकाया प्रवेश भी कर सकता है। कवि मन

की यही अवचेतन अवस्था भी होती है।

कल्पना लोक तो कल्पना लोक है, जहाँ शब्द शक्तियों व काव्य के बाह्य और आंतरिक तत्वों के सहयोग से अकल्पनीय कविता का सृजन पल्लवित होकर अवतीर्ण होता है। यह अवतरण अत्यन्त क्लिष्ट होते हुए भी अति सहज व अनायास होता है। अतः कविता की रचना प्रक्रिया में समाधि और कल्पना को भी मैं कविता के हेतु मानता हूँ। इस तरह **प्रतिभा, निपुणता, अभ्यास, समाधि और कल्पना को मिला कर कविता के कुल पाँच हेतु (कारण/साधन) बनते हैं।** ऊपर कह चुका हूँ कि अवतरित होने से कविता तर्क से परे हो जाती है। यों तो प्रकृति में कमल खिलता है और मनुष्य हँसता है लेकिन तर्क से परे होने के कारण कवि का कमल पुष्प प्रकृति के विपरीत हँस भी सकता है और मनुष्य खिलखिला सकता है।

इस पर कोई आपत्ति नहीं लेता क्योंकि जब इसकी व्याख्या की जाती है तब स्पष्ट किया जाता है कि कवि का आशय कमल के खिलने और मनुष्य के हँसने से ही है। वहीं विचार मस्तिष्क में सतत् चलने वाली प्रक्रिया की उपज होते हैं। मस्तिष्क का विषय होने से हर विचार तर्क की कसौटी पर तुला हुआ होता है। मस्तिष्क में हर विचार को तर्क शक्तियों के माध्यम से होकर गुजरना पड़ता है।

दूसरी बात यह है कि विचार में प्रायः अभिधा शब्द शक्ति प्रधान होती है। यद्यपि यह जरूरी शर्त नहीं है। अन्य शब्द शक्तियाँ भी अपना कार्य करती हैं लेकिन विचार में कुछ भी लपेटने से दूसरी शब्द शक्तियों का बोलबाला होने का खतरा रहता है, जिससे विचार का आशय बदल भी सकता है। अतः इसकी तार्किक स्थिरता में परिवर्तन की कोई गुंजाइश कम ही होती है। विचार को तर्कानुशासन की कसौटी पर कसे जाने के कारण कमल पुष्प हँस नहीं पाता, उसे खिलना ही पड़ेगा। मनुष्य खिलखिला नहीं सकता उसे हँसना ही पड़ेगा। तर्क से विचारों की पुष्टि होने के कारण कोई विचार विषाद जन्य भी हो सकता है जहाँ आनन्द की प्राप्ति न हो। इसमें ज्ञान की विशेष आवश्यकता होती है।

अपवाद स्वरूप गद्य में कुछ आलेख कहानी आदि ऐसे आ सकते हैं, जिनमें भावों की प्रधानता हो सकती है, जैसे मुंशी प्रेमचन्द की कहानियाँ, ललित निबन्ध आदि, वहीं कविताएँ भी ऐसी हो सकतीं जिनमें भावों की शून्यता हो और विचारों की प्रधानता हो जैसे आयुर्वेद में लिखे गए श्लोक आदि। इनमें औषधि और रोगों से सम्बन्धित कथ्य रहेगा। इनमें भावों से भरी कल्पना को स्थापित नहीं किया जा सकता अतः कविता के दर्शन ही नहीं होंगे। इतना सब कुछ होते हुए भी अनुभव के आधार पर विचार और भाव का अंतर समझ में आ जाता है।

इसे अन्य उदाहरण से भी समझते हैं जैसे उनहत्तर सत्तर इकहत्तर बहत्तर तिहत्तर चौहत्तर पचहत्तर छिहत्तर सतहत्तर अठहत्तर इसमें लय भी है तुक भी है तान भी है क्रम भी है सार्थकता भी है। लेकिन यह भाव भरी कविता नहीं है वहीं दूसरा उदाहरण देता हूँ। हिन्दी में तिरसठ तेतीस और छत्तीस के अंकों को ऐसे 63,33,36 लिखा जाता है। किसी अज्ञात कवि का एक दोहा है, जिसमें एक सखी दूसरी सखी को बता रही है कि हे सखी! रात को मैं अपने पति से नाराज़ हो गई। अब आगे 63 , 33, 36 के अंकों की बनावट (आकृति) देखकर अर्थ आप स्वयं लगाइए - **"बात बात में रात सखि, गई पिया सों रीस। त्रेसठ से तेतिस भई, तेतिस से छत्तीस॥"**

इस दोहे में वे ही अंक अर्थ के ऐसे विस्फोटक बन गए हैं जैसे ध्वनि काव्य में स्फोट होता है। निश्चय ही काव्य कर्म बहुत कठिन साधना है किन्तु आश्चर्य ही है कि कवि मन में इस जटिल कविता का सहज ही अवतरण होता है। यह कवि को मिला ईश्वरीय वरदान है। इस वरदान के बल पर एक समर्थ कवि गहरी अथवा उथली बात भी आसानी से कह लेता है। जिस कठिन बात को बड़े-बड़े विद्वान नहीं कह पाते हैं उसे एक कवि छोटी सी रचना के द्वारा कह जाता है। इतना ही नहीं उसे कालजई बना देता है और एक दीर्घ अन्तराल के बाद कवि स्वयं की रचना पर भी विस्मित होते हुए आश्चर्य व्यक्त कर

सोचने लगता है कि यह मैंने कैसे और कब लिख दिया?

शाब्दिक और व्याकरण की दृष्टि से देखें तो संस्कृत के तीन शब्द ऐसे हैं जो काम और कविता के लिए प्रयुक्त होते हैं। प्रणय, प्रणयन और प्रणीत तीनों में पहला और दूसरा शब्द काम के प्रबोधन के लिए व दूसरा और तीसरा शब्द काव्य रचना के लिए प्रयुक्त होता है। प्रणय में प्र उपसर्ग है नी धातु है अच् प्रत्यय है, वहीं प्रणयन में प्र उपसर्ग है नी धातु है ल्युट् प्रत्यय है तो प्रणीत में प्र उपसर्ग है नी धातु है क्त प्रत्यय है। इन शब्दों में कविता और काम दोनों के लिए प्रयुक्त यहाँ एक ही धातु है 'नी'। नी धातु के कई अर्थों में एक अर्थ लाना भी है। लाने का अभिप्राय रचना लाने से भी है और परिणय बन्धन से भी। दोनों में ही नव सृजन को लाया जाता है।

अवतरण है तो यह कवि के लिए नैसर्गिक है। नैसर्गिक क्रियाओं के लिए गुरु की आवश्यकता नहीं होती। जैसे शरीर से पसीना निकलना एक नैसर्गिक क्रिया है इसमें गुरु की आवश्यकता नहीं होती, वह स्वतः निकलता है। काम भी नैसर्गिक है, वह भी स्वतः उद्भूत होता है। इसे भी सिखाया नहीं जाता। अल्प बुद्ध पशुओं की वृत्तियों से इसे और भी आसानी से समझा जा सकता है।

दोनों ही स्वाभाविक प्रक्रियाएँ हैं इसलिए प्रणय और प्रणयन में गुरु की आवश्यकता नहीं है। अतः स्पष्ट है कि कविता और काम का कोई गुरु नहीं हो सकता।

अब आपके मन में प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि कविता का कोई गुरु नहीं होता है तो कवियों में गुरु परम्परा तो बहुत प्राचीन है फिर **गुरु किसलिए?** इसका उत्तर यह है कि अवतरण का कोई गुरु नहीं होता लेकिन जिस प्रकार प्रसूता की कोख से बालक के जन्म लेने पर डॉक्टर की निगरानी में नर्सों या घर पर दाई आदि के द्वारा नव प्रसूत बालक के शरीर का शोधन किया जाता है, उसे स्वस्थ और जीवित रखने के लिए उपाय बताए जाते हैं।

ठीक वैसे ही कवि की हृदय पेट्टी से कविता का अवतरण तो होता है लेकिन अवतरित होने पर उसका भी श्रृंगार किया जाता है, छन्द आदि अनुशासन की दृष्टि से अवतरण में भी कई दोष हो सकते हैं जो भावगत अथवा शिल्पगत हो सकते हैं जिनका शोधन किया जाना आवश्यक होता है। जिन्हें कवि अपनी क्षमता से दूर करता तो है किन्तु अज्ञानता बस उन्हें समग्रता से दूर नहीं कर पाता है। ऐसे में आवश्यकता होती है एक सफल मार्गदर्शक अथवा गुरु की, जो हर दोष का हरण कर उसे परिमार्जित और संशोधित करा दे।

बाद में कवि को भी उसे संवारने के लिए कला सीखनी पड़ती है। स्वयं को कविता का समीक्षक होना पड़ता है। यह कला सतत अभ्यास और दीर्घ अनुभव से आती है किन्तु उसमें संदेह भी रहता ही है। इसलिए कवि के लिए काव्य शिल्प में पारंगत गुरुओं की आवश्यकता होती है। कारण छन्द साधना का अत्यन्त जटिल होना भी है। कलागत शिल्प के सौन्दर्य की आभा को निखारने की विद्या मात्र एक गुरु ही दे सकता है क्योंकि कविताओं में उसके बाह्य और आंतरिक तत्वों व छन्दानुशासन को बचाए रखना रंग और रूप से कविता के आवरण को बचाए रखना होता है।

ईश्वर ने संसार को लयबद्ध किया है। कवि काव्य के द्वारा समाज को लयबद्ध करता है। वह हास्य और उपहास का माद्दा रखता है तो श्रृंगार से लेकर वीभत्स तक के कथ्य में भी सभी को आनंद देता है। अपनी कल्याणकारी और सन्देश परक रचनाओं से मानवता में नैतिकता का संचरण करता है वहीं उसे सकल सृष्टि के स्वास्थ्य की चिंता करनी होती है। इसलिए हम कह सकते हैं कविता के शिल्प के स्वास्थ्य के लिए गुरु आवश्यक भी है।

**- गिरेन्द्रसिंह भदौरिया जी, "प्राण", इन्दौर (मध्य प्रदेश)**

# भारतीय परम्परा की मासिक ई-पत्रिका

नियमित प्राप्त करने हेतु हमें  
सम्पर्क करें!



- ❖ व्हाट्सपप और टेलीग्राम पर से हर महीने के शुरू में नया अंक प्रेषित किया जाता है। यदि किसी कारणवश आपको नया अंक नहीं मिला हो तो कृपया हमें सूचित करें।
- ❖ भारतीय परम्परा ई-पत्रिका के लिए दिए गए नंबर **7303021123** को मोबाइल में सेव करें और व्हाट्सपप एवं टेलीग्राम के ग्रुप से जुड़े।
- ❖ ई-पत्रिका में जहाँ कहीं भी सोशल मीडिया के आइकॉन बने हुए हैं उन्हें स्पर्श करने पर आप उस लिंक पर इंटरनेट के माध्यम से पहुँच सकते हैं।
- ❖ ई-पत्रिका में कुछ त्रुटियाँ हो तो हमें जरूर बताये और आपको पत्रिका पसंद आये तो अपने परिवारजनों और मित्रों के साथ शेयर करें।
- ❖ **भारतीय परंपराओं** को संजोये रखने एवं ई-पत्रिका को सुरुचिपूर्ण बनाने के लिए आपके सुझावों और विचारों से अवगत जरूर कराये।

## वट पौर्णिमा

### वट सावित्री व्रत

हिंदू संस्कृति में अनेको तीज-त्योहार, परंपराएं हैं जो हमें प्रकृति से एवं निसर्ग से जोड़े रखती हैं। पशु-पक्षी, पेड़-पौधे इन को भगवान का दर्जा दिया गया है। जैसे **नागपंचमी (सांप की पूजा), पोळा (बैलों की पूजा), वसुबारस या बछ बारस (गाय- बछड़े की पूजा), तीज गुड़ी पाड़वा (नीम और आम के पत्तों का महत्व), दशहरा (शमी वृक्ष के पत्ते), वटपौर्णिमा (वड या बरगद के पेड़ की पूजा)।**

बरगद, पीपल, कडुनीम इन जैसे और भी अनेकों वृक्षों को दीर्घायु मिला है। ऐसे पेड़ों के महत्व और उनसे होने वाले फायदों को जन जन तक पहुंचाने के लिए भारतीय संस्कृति में इनकी पूजा करने का उल्लेख है। इन पवित्र और वरदान युक्त पेड़ों को तोड़ने का साहस भी कम हो जाता है। सभी पेड़ों में बरगद का पेड़ सबसे पवित्र और लंबी आयु वाला माना गया है। इसके अलावा उसकी शाखाओं की वजह से उसका विस्तार बहुत अधिक बढ़ जाता है ऐसे बड या बरगद के वृक्ष की पूजा करके उसी की तरह मेरा घर संसार भी फले-फुले, पति को आरोग्य, संपन्नता और लंबी आयु मिले, धन-धान्य, पोते-पोती इन सब से मेरे संसार का



विस्तार हो ऐसी प्रार्थना हर महिला करती है। इस पूजा के पीछे परंपरागत कथा है। भद्र देश में अश्वपति नाम का एक राजा था। बहुत पूजा, पाठ करके भगवान सावित्री के आशीर्वाद और वरदान से उनको एक सुंदर, सुशील, गुणवान कन्या हुई उसका नाम सावित्री रखा गया। सावित्री की शादी की उम्र होने पर योग्य वर न मिलने की वजह से सावित्री के पिता ने उसे ही अपना जीवन साथी खोजने के लिए कहा। सावित्री ने साल्व देश के राजा द्युमत्सेन के राजकुमार सत्यवान को चुना। द्युमत्सेन का राज्य शत्रुओं ने छीन लिया था इस वजह से वह अपनी रानी एवं बच्चों समेत तपोवन में रहने लगे थे। सत्यवान अल्पायु थे यह बात नारद मुनि जानते थे, इसलिए उन्होंने सावित्री को सत्यवान से विवाह न करने की सलाह दी। किंतु सावित्री नहीं मानी और सत्यवान से विवाह करके वह जंगल में ही अपने परिवार के साथ रहने लगी।

एक बार सत्यवान लकड़िया तोड़ने जंगल में गए वहां मूर्छित होकर गिर पड़े।

कहते हैं कि यमराज उनके प्राण ले जाने आए तभी सावित्री यमराज के पीछे पीछे जाने लगी। यमराज के बार-बार मना करने पर भी वह नहीं मानी। तब यमराज ने उसको अपने पति को छोड़कर तीन वरदान मांगने को कहा। पहले वरदान में उसने अपने सास-ससुर के आंखों की रोशनी मांगी। दूसरे वरदान में उनका खोया हुआ राज्य मिलने की मांग की और तीसरे वरदान में खुद के लिए 100 पुत्रों की मांग की।

यमराज के तथास्तु कहते ही वह वचनबद्ध हो गए और उनको सत्यवान के प्राण लौटाने पड़े। सावित्री के इस साहस और त्याग से प्रसन्न होकर यमराज ने उसे अखंड सौभाग्य का वरदान दिया। उस समय सावित्री सत्यवान को लेकर वट वृक्ष यानी बरगद के पेड़ के नीचे ही बैठी थी। **इसीलिए यह व्रत हर साल ज्येष्ठ माह में कृष्ण पक्ष की अमावस्या तिथि को और कुछ जगहों पर ज्येष्ठ माह के पूर्णिमा को यह व्रत किया जाता है**, जिसमें सभी महिलाएं वट वृक्ष की पूजा और व्रत करती हैं। वट वृक्ष को वस्त्र, फल (आम), फूल चढ़ाती हैं और वृक्ष को सात बार सूती धागा लपेटती हैं। सात जन्मों तक यही साथी पति के रूप में मिले ऐसी कामना करती हैं।

बाकी सुहागन महिलाओं की गेहूं एवं आम के फल से खोल भरती हैं और व्रत करती हैं।

इस तरह आज भी यह परंपरा चली आ रही है। जब हर सुहागन महिला अपने पति के दीर्घायु के लिए वट सावित्री का व्रत करती है-

**वटवृक्ष लावूनी दारोदारी  
साजरी करावी वटपौर्णिमा,  
हीच वृक्ष उतरतील  
आयुष्यात आपला जीवन विमा॥**

इस तरह पत्नी का अपने पति के लिए प्रेम, समर्पण, परवाह और भरोसा नजर आता है और उसमें हर दिन वृद्धि होती है।

धन्य है वह हिंदू संस्कृति जिसकी वजह से इंसान को इंसान से जोड़ कर रखा है। हिंदू त्योहारों ने ही हमें इंसान और इंसानियत के तौर पर अनुशासित किया है। इन सभी का हमारे जीवन में अत्यधिक महत्व है।

**- योगिता सदानी जी, पुणे (महाराष्ट्र)**

## ससुराल गेंदा फूल व्यंग्य

बड़े बुजुर्ग फरमाते रहे हैं कि कलजुग में सार (साला), बार (बाल) और ससुरार (ससुराल) काफी महत्वपूर्ण हुआ करेगा। जिस बहनोई को देखकर साला नामक प्राणी की घिघ्मी बंध जाया करती थी वह प्राणी न जाने कब चुपके से ब्रदर- इन-ला हो गया। इसका तो पता ही नहीं चला। बालों का विकल्प विग हो गया। अब तो जिस रंग के सूट पहने जाते हैं उसी रंग की विग भी लगाई जाती है। पर बालों की दुनिया में एक पक्ष यह भी है कि जिस तेजी से पुरुष गंजे हो रहे हैं और स्त्रियों के बालों की चोटी पतली और छोटी होती जा रही है उसमें केश विन्यास और केश का न होना कोई खास समस्या नहीं रह गई है। कलजुग की तीसरी नियामत ससुराल मानी गई थी। स्त्री-पुरुष के लिये ससुराल के अलग -अलग मायने हैं। जहां स्त्रियों के लिये ससुराल का मतलब ज़िम्मेदारी एवं कर्तव्य हुआ करता था वहीं पुरुषों के लिये ससुराल जाना मतलब आनंद की यात्रा पर जाना होता था।

विवाह के बाद एक युवक अपने ससुराल के गांव गया। वहाँ पर उसका बहुत ही जोरदार स्वागत हुआ। खेती-किसानी की एक रसा ज़िंदगी बरसों से बिता रहे उस युवक को सपने



में भी गुमान नहीं था कि ससुराल जाने पर ज़िंदगी इतनी सुखद एवं स्वादिष्ट भी हो सकती है। उसने इतने सुख देखे कि अपने मन के उद्गार कहने को व्याकुल हो उठा। जब कहीं उसे अपनी बात को कहने का सही विकल्प नहीं मिला तो उसने खुशी एवं उत्साह में ससुराल वाले घर के दरवाजे पर रात को चुपके से लिख दिया - **“ससुराल है सुख का द्वार”**।

अगले दिन सुबह जब वह उठा तो देखा कि उसकी लिखी हुई इबारत के नीचे लिखा हुआ था - **“जब रहे दिन दो -चार”**।

युवक ने ससुराल को स्वर्ग का द्वार समझ लिया था मगर उसे जो तंज भरी बात कही गई उससे उसका मन थोड़ा खराब हो गया। परंतु वह ससुराल के सुखों को छोड़कर तुरंत अपनी मेहनतकश ज़िंदगी में लौटना नहीं चाहता था।

**“ये दिल मांगे मोर”** की सोच वाला वह युवक

वह युवक सुख और आत्मसम्मान के संघर्ष में दिन भर ससुराल में अपने धर्मसंकट से जूझता रहा। अंत में उसने तय किया उसके पशोपेश का उत्तर वहीं से मांगा जाए जहाँ से उसकी पहली बात का उत्तर आया था। रात को उसने चुपके से उसी स्थान पर लिखा- **“जो रहे मास-मसवारा”**। अगली सुबह जब युवक उठा उसने देखा कि उसकी इबारत के नीचे जवाब लिखा हुआ था - **“तो पकड़े तसला-थारा”**।

युवक को उसका उत्तर मिल गया था। उसने सोचा कि जब तसला -थारा और कुदाल ही पकड़ना है तो ससुराल में क्यों पकड़ा जाए ? बल्कि अपने घर ही जाकर मेहनत वाले काम किये जायें। उसे यह भी समझ में आ गया कि पुरुषों के लिये ससुराल के सुख बस चार दिनों तक सीमित है। चार दिन से अधिक ससुराल में रहने वाला पुरुष विशेष मेहमान नहीं बल्कि सामान्य परिवार के सदस्य की तरह हो जाता है। उसकी कोई विशिष्टता नहीं रह जाती है।

जीजा की इबारत के नीचे उनके प्रश्नों के उत्तर लिखने वाली साली इस प्रकरण से बखूबी वाकिफ थीं। जीजा के चार दिनों के स्वागत सम्मान को देखकर उनके मन में कई विचार दिन -रात, उथल -पुथल कर रहे थे। स्वागत की विशिष्टता देखकर अभिभूत हुई लेडी समानता की पैरोकार और इंकलाब की हिमायती हुआ करती थी। उसी **युवक की साली ने सोचा कि काश ऐसा हो कि पुरुष को जो चार दिन का विशिष्ट सुख ससुराल में मिला है वैसा ही सुख अगर उसकी ससुराल में मिले तो ?**

**-दिलीप कुमार जी**

## भारतीय परम्परा

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



## उन दोनों के बीच

सारा स्नेह टूट गया बंद हुए सब द्वार  
एक दूजे के शत्रु बने सब ही मेरे यार

बहें गरीब की आंख से देखो रमेश नीर  
दिन प्रतिदिन बढ़ती रहे पर्वत सी यह पीर

सुनता नहीं गरीब की देखो कोई आज  
आता जो भी है यहां उस पर गिराय गाज

एक दूजे को वे सदा गाली रहे उलीच  
अपनापन भी ना रहा उन दोनों के बीच

गरीब जितने हैं यहां कांटे मिले हजार  
फिर भी साहस देखिये घर को लिया उबार

हर आदमी अगर करें अपने से ही प्यार  
फिर कुदरत देगी उसे प्यार भरा उपहार

...

काम ऐसा आप करें जिससे चमके नाम  
घर बैठे ही आपको मिले खूब ईनाम

कभी आदमी छांव है कभी रहे वो धूप  
बदलता है वो दिन में कई -कई रूप

जिसको शरीफ देखकर दी सदैव ही छांव  
समय देखकर ही चला फिर अपना वो दांव

जितना भी अच्छा मिले उसमें खुद को ढाल  
जितनी बुराई तुझमें उसे बाहर निकाल

- **रमेश मनोहरा जी, जावरा,  
जिला रतलाम (म.प्र.)**



## भारत माँ का "सिंदूर"

बड़ी गलतफ़हमी पाले था हो गई होगी दूर  
देखा सबने तू हरपल था चीनीं नशे मे चूर  
ऐसा मला है काले मुहँ पे सिन्दूरी "सिंदूर"  
पाक तेरी नापाक हरकते हो गई चकनाचूर।

घाव दिया भारत ने गहरा, तू न बिलावलपुर मे ठहरा  
था गुलशन या था कोई सहरा, काम न आया कोई पहरा।  
तूने जेब मे मानी थी पर दिल्ली निकली दूर  
पाक तेरी नापाक हरकते हो गई चकनाचूर  
बचा तेरा बस एक ही धंधा, करवाता हर ओर तू दंगा  
की गलती ले हिन्द से पंगा, तुझे भरी सभा मे कर दिया नंगा।

ऐसी पटकी मारी सारी अकड़ हो गई दूर  
चाहिए थी बस चार बेगमे, मिली बहतर हूर  
पाक तेरी नापाक हरकते हो गई चकनाचूर  
बडे दिनो से देश की सरहद, को तू रहा था घूर  
काश्मीर नही ये भारत के भाल का कोहिनूर  
इसको हथियाने के मंसूबे, निकले लड्डू बूर  
"कुंदन" जैसे देश के बेटे, जीतेंगे तो जरूर।  
वक्त पडा तो एक हो गए, मोदी गाँधी थरूर  
पाक तेरी नापाक हरकते हो गई चकनाचूर!!

**- लक्ष्मीकांत जी "कुंदन" मोदानी, जयपुर (राजस्थान)**

# सनातन धर्म प्रश्नोत्तरी- रामायण

भाग ६

## 74. दंडाकारण्य में रहने वाले ऋषियों ने राम से क्या निवेदन किया...?

- कि यहां पर अनेक तरह के नरभक्षी राक्षस निवास करते हैं जो हमारी तपस्या में सदा ही विघ्न डालते हैं। आप उनका वध करके हमारी रक्षा करें। प्रत्युत्तर में भगवान श्री राम ने ऐसा करने की प्रतिज्ञा की।

## 75. महर्षि अगस्त्य ने भगवान श्रीराम को उपहार में क्या प्रदान किया...?

- सुतीक्ष्ण मुनि के मार्गदर्शन के अनुसार भगवान श्री राम दंडाकारण्य में विचरण करते हुवे अगस्त्य मुनि के आश्रम पर पहुंचे। वहां पर महर्षि ने भगवान श्रीराम को दिव्य धनुष, तरकस, तलवार व अन्य दिव्य अस्त्र-शस्त्र प्रदान किये।

## 76. चित्रकूट के पश्चात भगवान श्रीराम ने अपना आश्रम कहां पर बनाया...?

- महर्षि अगस्त्य के सुझाव पर भगवान श्रीराम ने चित्रकूट के पश्चात गोदावरी नदी के तट के समीप, पंचवटी में अपना आश्रम बनाया। वनवास के शेष बचे चार वर्षों में से लगभग ढाई वर्ष, उन्होंने पंचवटी में बिताये।



## 77. पंचवटी का क्या अर्थ है...?

- जिस स्थान पर पीपल, बेल, आंवला, बरगद और अशोक के पेड़ एक साथ लगे हों, उस स्थान को पंचवटी कहा जाता है। हिन्दू धर्म में पंचवटी का बड़ा ही धार्मिक महत्व है। इन पांच वृक्षों में भगवान विष्णु व शिव का आवास माना जाता है।

## 78. पंचवटी कहां पर है...?

- महाराष्ट्र का वर्तमान नासिक जिला ही पंचवटी है। नासिक के बीच में से गोदावरी नदी बहती है। नदी के दक्षिणी तट पर स्थित नगर को नासिक और उत्तर तट पर स्थित नगर को पंचवटी कहा जाता है। यहां पर त्र्यम्बकेश्वर ज्योतिर्लिंग स्थित है।

## 79. पंचवटी के मार्ग में भगवान श्रीराम की मुलाकात किससे हुई...?

- गृध्रराज जटायु से।

## 80. गृध्रराज जटायु कौन था...?

- पौराणिक कथाओं के अनुसार प्रजापति कश्यप की पत्नी विनता के दो पुत्र हुए गरुड़ और अरुण। गरुड़ जी भगवान विष्णु की सवारी बने तो अरुण जी सूर्य के सारथी बने। जटायु और सम्पाती, सूर्यदेव के सारथी, अरुण के पुत्र थे।

## 81. पंचवटी में किस राक्षसी का आगमन हुआ...? - शूर्पणखा का।

## 82. शूर्पणखा कौन थी...?

- लंका के राजा रावण की बहन थी।

## 83. शूर्पणखा ने भगवान श्रीराम के सम्मुख क्या प्रस्ताव रखा...?

- भगवान श्रीराम के सुन्दर रूप-रंग व कद-काठी पर रिझ कर शूर्पणखा ने उनके समक्ष विवाह का प्रस्ताव रखा।

## 84. भगवान श्रीराम ने क्या प्रत्युत्तर दिया...?

- देवी...! मैं तो विवाह कर चुका हूँ और मेरी पत्नी भी मेरे साथ है। मेरे छोटे भाई की पत्नी उनके साथ नहीं है, अगर वह चाहे तो आप उनके साथ विवाह कर सकती हो।

## 85. लक्ष्मण ने शूर्पणखा को क्या कहा...?

- कि मैं तो अपने भाई श्रीराम का दास हूँ। आप

उनसे ही विवाह करें।

## 86. लक्ष्मण ने शूर्पणखा के नाक-कान क्यों काट लिये...?

- राम के साथ विवाह में सीता को बाधा मानकर शूर्पणखा सीता माता को खाने को दौड़ी तो दण्ड स्वरूप लक्ष्मण ने तलवार से उसके नाक-कान काट दिये।

## 87. घायल होकर शूर्पणखा कहाँ गयी...?

- अपने सतौले भाई, खर व दूषण के पास।

## 88. राम व खर-दूषण युद्ध का परिणाम क्या रहा...?

- सेनापति त्रिशिरा व अपनी सेना सहित खर-दूषण भगवान श्रीराम के हाथों मारे गये।

## 89. खर-दूषण के वध के पश्चात शूर्पणखा कहाँ गयी...?

- अपने सहोदर, लंकापति रावण के पास।

## 90. शूर्पणखा ने रावण को किस कार्य के लिये प्रेरित किया...?

- अपने अपमान का बदला लेने हेतु सीता-हरण के लिये प्रेरित किया।

(क्रमशः.....अगले माह)

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

जिन्हें घुटने  
मोड़कर सोना आ गया  
उनकी जिंदगी में कोई  
भी चादर छोटी नहीं  
पड़ सकती..!!

सबसे ज्यादा मूर्ख  
यह वाक्य कहकर  
बनाया जाता है कि  
तुम तो  
समझदार हो !

पुराने जमाने में लोग  
एक-दूसरे की हिम्मत  
बढ़ाते थे और  
आजकल.... ब्लड प्रेशर  
बढ़ाते हैं!

कोई हाथ से  
छीनकर ले जा  
सकता है...  
पर नसीब से  
नहीं..!

अपने-आप से पूछो जिंदगी  
तेरी, सपने तेरे, मंजिल तेरी,  
मेहनत सब कुछ तेरी फिर  
इन फालतू लोगों की बातें  
सुनकर हार मान लेना  
कौन-सा नाटक है?

जिंदगी एक किताब की  
तरह है, फर्क बस इतना है  
— किताब में सबक पढ़ने  
के बाद परीक्षा होती है  
और जिंदगी में परीक्षा के  
बाद सबक मिलते हैं!

## क्रोध का परिणाम

### आलेख



कुणाल के माता-पिता मध्यम वर्गीय परिवार से थे। कुणाल उनकी इकलौती संतान थी। जिसके कारण वे उसे बहुत लाडल्यार करते थे। उसे किसी भी चीज की कमी ना हो इस बात का पूरा ख्याल रखते थे; उसके कुछ मांगने के पहले ही उसकी हर ज़रूरत को पूरा कर देते थे। माता-पिता के इसी परवरिश ने कुणाल को जिद्दी बना दिया था। बचपन में उसके शौक आसानी से पूरे हो जाते, लेकिन अब कुणाल बड़ा हो रहा था और वह महंगी चीजों की ज़िद करने लगता। कभी महंगी साइकिल लेने को कहता, तो कभी वीडियो गेम; कभी घर वालों के साथ घूमने जाता तो महंगी चॉकलेट खरीदने को कहता।

अब उसके माता-पिता उसकी ज़रूरत को पूरा करने के लिए असमर्थता जताने लगे, जिससे कुणाल चिड़चिड़ा होने लगा। कुणाल अब आठवीं कक्षा में था। एक दिन उसने अपनी कक्षा के एक साथी रोहन को स्मार्ट वॉच पहने हुए देखा। पहले उसने रोहन से उस वॉच की खासियत पूछी। उसके बाद वह उसे पहन कर देखने की ज़िद करने लगा। रोहन ने मना कर दिया; जिससे कुणाल आग बबूला हो उठा। वह रोहन से झगड़ने लगा और उसने पास पड़े पत्थर

को उठाकर रोहन की वॉच पर दे मारा। रोहन की कीमती घड़ी टूट गई; यह सब वहां पर खड़े पीटी टीचर ने देखा तो कुणाल को लेकर प्रिंसिपल के पास गए। प्रिंसिपल ने कुणाल को एक हफ्ते के लिए स्कूल से बाहर कर दिया।

कुणाल का गुस्सा अभी भी सातवें आसमान पर था; उसने घर जाकर पापा से वैसे ही वॉच दिलाने को कहा जिस पर पापा ने उसे मना कर दिया। मना करते ही कुणाल ने गुस्से में पास रखे हुए पापा के अत्यंत महत्वपूर्ण फ़ाइल को भी फाड़ दिया, जिसमें उनके काम के कई प्रोजेक्ट लिखे हुए थे।

अब तो पापा ने उसे खूब डांटा और अगले दिन उसके स्कूल से उसकी टीसी निकलवा कर बोर्डिंग स्कूल में भर्ती करवा दिया। वहां **कुणाल अकेला रहने लगा; उसे अपना सारा काम स्वयं करना पड़ता था और कोई उसे अपना**

**दोस्त भी नहीं बनाना चाहता था। अब धीरे-धीरे कुणाल को अपनी की हुई गलतियों पर पछतावा हो रहा था लेकिन अब देर हो चुकी थी।**

इसीलिए श्रीमद्भगवद्गीता में कहा गया है-

**"क्रोधाद्भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।**

**स्मृतिनाशोभ्रंशाद्बुद्धि बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥"**

अर्थात् "क्रोध से सम्मोह होता है, सम्मोह से स्मृति का विभ्रम होता है। स्मृति के भ्रम से बुद्धि का नाश होता है, और बुद्धि के नाश से व्यक्ति का सर्वनाश हो जाता है।"

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

---

### **कर्मों का फल मिलता है**

आज नहीं तो कल मिलता है, कर्मों का फल मिलता है  
जिसने जैसे बीज उगाये, वैसा जंगल मिलता है  
जिसने प्यास बुझाई उसको खारा सागर मिला नहीं  
मीठी नदिया के हर तट से तब गंगाजल मिलता है  
दास बनाकर कभी किसी को कितने दिन तक रखोगे  
आज नहीं तो कल उसका मन पूरा पागल मिलता है  
जितनी ज्यादा स्वारथ के संग आँख - मिचौली खेलोगे  
घर में आँसू और अंधेरा, हर दल सांकल मिलता है  
चिल्लाने से क्या होता है कुछ ऊँची आवाजों में  
अपनो से ही उलझोगे तो किसका आंचल मिलता है  
अपने पांव संभल कर रखना, बहुत दूर तक चलना है  
इस रस्ते में मोड़ - मोड़ पर, हर पल घायल मिलता है ।

**- रामस्वरूप मूंदड़ा जी, बूंदी (राजस्थान)**

## क्रोध का बढ़ता स्तर परिवेश के लिए नुकसानदेह



आज के दौर में तनिक सी प्रतिकूलता व्यक्ति को आग बबूला कर देती हैं। जरा सी टोका-टाकी भी बर्दाश्त न कर पाना समाज के बदलते स्वरूप की हकीकत है। यही नहीं, बच्चों के स्वभाव में बढ़ती उग्रता भी चिंता का विषय है। क्रोध का बढ़ता स्तर समाज में अनेक प्रकार की जटिलताओं को हवा दे रहा है। इस दुर्भावि के वशीभूत हो व्यक्ति अपने ऊपर नियंत्रण ही खो बैठता है। यही नहीं, क्रोधावेश के कारण वह विवेकशून्य हो आपराधिक पृष्ठभूमि में कदम रख सकता है। क्रोधावेग में किए गए क्रियाकलाप अपयश, लोक निंदा का आधार बन सकते हैं। क्रोध एक अग्नि है जो भस्मीभूत कर सकती है- यश को, सुख-शांति को, वर्तमान को, भविष्य को। मानवता के तहत भी आवश्यक है क्रोध पर नियंत्रण।

हाँ, सकारात्मक लक्ष्य के लिए किया जाने वाला क्रोध अयुक्त नहीं। कई अवसरों पर क्रोध की अपरिहार्यता से इंकार नहीं किया जा सकता। यह आवश्यक है- **न्याय की प्रतिष्ठापना के लिए।** अन्याय के प्रतीकार के लिए। अपराधी के प्रति दण्ड नीति के लिए। सकारात्मक बदलाव के लिए।

ध्यातव्य है कि रक्षक की भूमिका में भी क्रोध कार्य करता है। साहित्यकार आचार्य रामचंद्र शुक्ल कहते हैं कि **“सामाजिक जीवन में क्रोध की जरूरत बराबर पड़ती है। यदि क्रोध न हो तो मनुष्य दूसरे के द्वारा पहुँचाए जाने वाले कष्टों की चिर-निवृत्ति का उपाय ही न कर सके।”**

मानसिक दशा का प्रकटन है- **‘क्रोध’**। इससे शरीर और मन दुष्प्रभावित हुए बिना नहीं रहते। इसकी वजह से अवसाद जैसी मानसिक समस्याओं से सामना भी अचंभे की बात नहीं। **सरदर्द, अनिद्रा, हाई ब्लड प्रेशर, हाइपर एक्टिविटी, ब्रेन फॉग, हृदयाघात, ब्रेन हेमरेज जैसे रोग भी अपनी गिरफ्त में ले सकते हैं।** यही नहीं, आचरण व व्यवहार में भी विकार पनप सकते हैं। **सामाजिक संबंधों पर भी इसके विपरीत प्रभाव को अनदेखा नहीं किया जा सकता। पारिवारिक विखण्डन और खण्ड-खण्ड होते रिश्तों के मूल में भी इसकी मौजूदगी**

अत्युक्ति नहीं। क्षणिक क्रोध कभी कभी पश्चाताप का कारण बन सकता है, इस दृष्टि से यह गंभीर पहलू है।

अनियंत्रित क्रोध आत्मघात है। अनेकानेक अपराधों/पातकों की जड़ में इसकी विद्यमानता है। कथित स्थिति में गलत दिशा में संचरण तथा नाशकारी वृत्तियों से जुड़ना असंभावित नहीं। **जहां क्रोध है, शांति नहीं।** यह अन्तःकरण की निर्मलता में बाधक है। परिवार व समाज की व्यवस्था में अवरोधक है। यह मनुष्य का अन्दरूनी शत्रु है। यह देहस्थ है। देह-नाश करने वाला भी है। जिस प्रकार लकड़ी के अंदर मौजूद अग्नि उसको ही जलाकर राख कर देती है। उसी प्रकार शरीर में विद्यमान क्रोध व्यक्ति के विनाश के लिए पर्याप्त होता है-

**क्रोधो हि शत्रुः प्रथमो नराणाम् देहस्थितो देहविनाशनाय। यथा स्थितः काष्ठगतो हि वह्निः स एव वह्निर्दहते च काष्ठम्॥**

इस यथार्थ को देखते हुए नीतिकारों ने क्रोध की भर्त्सना की। साथ ही, इससे दूर रहने का संदेश दिया।

क्रोध के बहुविध कारणों के मध्य लोभ भी है- लोभात् क्रोधः प्रभवति। यह मूढ़ता की ओर अग्रसर करता है और शनैः शनैः इसकी परिणति स्मृति-भ्रम, बुद्धि नाश में होती है- **क्रोधात् भवति सम्मोहः सम्मोहात्स्मृतिविभ्रमः।**

**स्मृतिभंरशाद्**

**बुद्धिनाशो**

**बुद्धिनाशात्प्रणश्यति॥**

(श्रीमद्भगवद्गीता/2/63) उल्लेखनीय है कि मूर्ख के पांच लक्षणों (**घमण्ड, अपशब्द, क्रोध, गलत बात पर दड़ रहना और दूसरों के विचारों/कथनों का अनादर**) में क्रोध भी परिगणित है-

**मूर्खस्य पंच चिह्नानि गर्वो दुर्वचनं तथा। क्रोधश्च दृढ़वादश्च परवाक्येष्वनादरः॥**

इससे विवेक का क्षरण होता है। फलतः वाच्य/अवाच्य का बोध धूमिल हो जाता है। ऐसे व्यक्ति के लिए तो कुछ भी अकार्य नहीं और कुछ भी अवाच्य नहीं-

**वाच्यावाच्ये हि कुपितो न प्रजानाति कर्हिचित्। नाकार्यमस्ति क्रुद्धस्य नावाच्यं विद्यते तथा॥**(महाभारत/वनपर्व/29/5) जीवन को अर्थवान बनाने के लिए षड्दोषों (**निद्रा-तन्द्रा-भयं-क्रोध-आलस्यं और दीर्घ सूत्रता**) का उल्लेख है। ऐश्वर्य की अभिलाषा रखने वाले व्यक्ति द्वारा क्रोध से बाहर निकलना आवश्यक है-

**षड्दोषाः पुरुषेणेह हातव्या भूतिमिच्छता। निद्रा तन्द्रा भयं क्रोधो आलस्यं दीर्घसूत्रता॥**

(महाभारत/उद्योगपर्व/33/78) क्रोध का दमन सर्वथा लाभकारी है- **यो हि संहरते क्रोधं भवस्तस्य।** (महाभारत/वनपर्व/29/2)

अनियंत्रित क्रोध विनाशकारी है, जबकि इस पर विजय अभ्युदयकारी- **क्रोधो हंता मनुष्याणाम्**

**क्रोधो भावयिता पुनः।**

(महाभारत/वनपर्व/29/1) क्रोध पर संयम से सर्वत्र अनुकूलता की संभावना बनी रहती है-

**सर्वम् जयति अक्रोधः।** महर्षि मनु जीवन की अर्थवत्ता/उच्चतम ध्येय को लक्षित करते हुए धर्म के लक्षणों में अक्रोध को भी स्थान देते हैं-

**धृतिः क्षमा दमोऽस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः। धी**

**र्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम्॥**

(मनुस्मृति/6/92) इसमें कोई संशय नहीं कि क्रोध पर नियंत्रण वैयक्तिक और सामाजिक स्थिति को सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। नीतिकार कहते हैं कि क्रोध, हर्ष, दर्प, लज्जा, स्वार्थ, उद्वण्डता, अपने को पूज्य समझना- ये भाव जिसको पुरुषार्थ से भ्रष्ट नहीं करते, वही जानी है- **क्रोधो हर्षश्च दर्पश्च ह्रीः स्तम्भो मान्यमानिता। यमथान्नापकर्षन्ति स वै पण्डित उच्यते॥** (विदुरनीति/1/22) इसलिए क्रोध के संयमन में ही समझदारी है।

क्रोध की परिणति बहुधा दुःखद होती है। अनेकानेक अनर्थों की जड़ में इसकी मौजूदगी देखी जाती है- **क्रोधो मूलमनर्थानाम्।** इस विध्वंसकारी तत्त्व से वैयक्तिक सम्मान-पारिवारिक संस्थिति-सामाजिक प्रतिष्ठा भी असंस्पष्ट नहीं रहते। गंतव्य की सुस्पष्टता भी बाधित होती है क्रोध से। इससे पीड़ित जन के **‘सर्व अर्थ’** नाशोन्मुख हो जाते हैं- **क्रोधो सर्वार्थ नाशको।** यही कारण है कि नरक के द्वार

स्वरूप काम-क्रोध-लोभ आदि के संदर्भ में अतिशय सतर्कता की अपेक्षा है- **त्रिविधं**

**नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।**

**कामःक्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत्।**

(श्रीमद्भगवद्गीता/16/21) कविवर तुलसी

**‘काम क्रोध मद लोभ सब नाथ नरक के पंथ’**

कहकर उक्त भावों से दूरी को कल्याण में सहायक मानते हैं।

क्रोध विवेक को क्षीण करता है। ऐसी दशा में वाणी और क्रियाओं को अनुशासित रखना कठिन हो जाता है। विषयों में आसक्ति- संबंधित अभिलाषा- तत्पूर्ति में बाधा क्रोध को जन्म देती है। इस तरह क्रोध का मूल कारण भौतिक सुखों में व्यवधान है- **ध्यायतो विषयान्पुनः संगस्तेषूपजायते। सङ्गात् संजायते कामः कामात्क्रोधोऽभिजायते॥** (श्रीमद्भगवद्गीता/2/62) ध्यातव्य है कि क्रोध की अवस्था में गुण/दोष दर्शन भी कदाचित् दुष्कर ही है।

निस्संदेह, क्रोध शत्रुवत् हानिकर है। नीतिकार भर्तृहरि सचेत करते हैं कि यदि क्रोध है तो रिपुओं से क्या प्रयोजन? यह तो सबसे शक्तिशाली ‘अरि’ है। इसका अस्तित्व समूल विनाश की भूमिका में कार्य करता है-

**किमरिभिः क्रोधोऽस्ति चेदेहिनाम्।**

(नीतिशतकम्/22) सुभाषित है कि अनर्थों का जन्म देने वाले/सांसारिक बंधनों में जकड़ने

वाले/धर्म को क्षीण करने वाले इस दुर्भाव का परिहार ही समीचीन है-

**क्रोधो मूलमनर्थानाम् क्रोधः संसारबंधनम्।  
धर्मक्षयकरः क्रोधः तस्मात् क्रोधं विवर्जयेत्।**

क्रोध अनर्थकारी है। क्रोध करने वाला भी इसकी क्षति से बच नहीं पाता। इसके दुष्प्रभाव में धर्म (कर्तव्य कर्म) में अवरोध सुनिश्चित ही है- **क्रोधो हि धर्मं हरति** (महाभारत/वनपर्व/29/1) उचित-अनुचित, नैतिक-अनैतिक, अच्छा-बुरा, गलत-सही, करणीय-अकरणीय में अभेद उत्पन्न करने वाले कोप को विपदाओं का/दुःखों का निमित्त कहना अतार्किक नहीं। नीतिकार विदुर के कथनानुसार क्रुद्ध जन सतत दुःखभागी होता है- **ईर्ष्यां घृणि न संतुष्टः क्रोधनो नित्यशङ्कितः। परभाग्योपजीवी च षडेते नित्यदुःखिताः॥** (विदुरनीति/1/95)

गुस्सा से किसी का भी हित नहीं संपादित होता। क्रोध के भयावह परिणाम देखे जाते हैं- **क्रोधः परमदारुणः। इसका मूल कारण है विग्रह- 'क्रोधमूलो हि विग्रहः'** और इसकी परिणति है प्रजा का विनाश- **क्रोधमूलो विनाशो हि प्रजानामिह दृश्यते। प्रेम तत्त्व का नाशक है यह- क्रोधः प्रीतिं प्रणश्यति।** सामाजिक संबंधों को अपुष्ट करने के कारण क्रोध के कारणों/लक्षणों को संज्ञान में लेना और उससे निपटने के यथोचित प्रयास करना जरूरी हैं।

इसीलिए क्रोध के त्याग को उचित ठहराया गया- **'क्रोधमुत्पतितम् जहि'।**

निष्कर्षतः, रोष एक हानिकारक तत्त्व है। यह विडंबना ही है कि इस पर नियंत्रण की इच्छा के बाद भी व्यक्ति प्रायः इस ओर असफल रह जाता है। क्रोध का प्रबंधन आवश्यक है। ऐसे में सवाल है कि क्रोध को सीमित/नियंत्रित किस विधि किया जाए? स्वस्थ संवाद/क्षमा का आश्रयण क्रोध को जीतने में सहयोगी बन सकते हैं। ध्यान-योग भी मददगार हैं यहां। धैर्य/विवेक अपनाकर इस दुर्भाव से बचा जा सकता है। संदर्भित दुष्प्रभावों का विचार भी इसे सीमित कर सकता है। क्रोध मानसिक संताप का मूल है। सांसारिक बंधनों का कारण है। धर्म के क्षरण का हेतु है। अतएव इसको तजना ही समीचीन है- **क्रोधमूलो मनस्तापः क्रोधः संसारबंधनम्। धर्मक्षयकरः क्रोधः तस्मात् क्रोधो परित्यज॥** अन्ततः, क्रोध का बढ़ता स्तर मानसिक/सामाजिक स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। इसीलिए महाभारत (उद्योगपर्व/39/73) में अक्रोध से क्रोध को जीतने का संदेश दिया गया- **अक्रोधेन जयेत्क्रोधम्।**

- **प्रो. कनक रानी जी, पूर्व संस्कृत विभागाध्यक्ष, आर्य महिला स्नातकोत्तर महाविद्यालय, शाहजहाँपुर (उ. प्र.)**



आज मुझे बहुत गर्मी लग रही थी, तो मैंने कैंलेंडर पलटकर दिसंबर का महिना लगा दिया तब जाकर कुछ सुकून मिला।



10 मिनिट भागने के बाद मेरे दिल ने बोला की तुम रुक रहे हो या...

मैं रुक जाऊ.. ?



च्युंगम चबाते वक्त पेट सोचता होगा,  
क्या खा रहा है,  
जो नीचे नहीं आ रहा।



पूछना यह था कि अगर ऊटपटांग बातें करनी हों तो.... ऊंट पर टांग रखनी पड़ती है क्या?



27 साल पहले मैंने भी किया था 'ऑपरेशन सिंदूर,' अभी तक हमले झेल रहा हूं, कितनी बार सीज फायर हुआ, अनगिनत संधि हुई, समझौते हुए.... नतीजा जंग शुरू है।



जिम में पहला दिन ट्रेनर : शुरू करें गर्ल : सर, आज जिम में मेरा पहला दिन है, मैं आज सिर्फ मशीनों के साथ सेल्फी लूंगी..!



# पारंपरिक व्यंजन

## [1] प्रोटीन पैनकेक

**सामग्री:** तुअर दाल, चना दाल, उड़द दाल, मूंग दाल, मोठ दाल, चवली दाल – प्रत्येक ¼ कप, चावल – 2 कप, अदरक-हरी मिर्च पेस्ट – 2 टेबल स्पून, लौकी, गाजर, पत्ता गोभी – प्रत्येक ¼ कप (कद्दूकस की हुई), बारीक कटी मेथी और पालक – प्रत्येक ¼ कप, नमक, मिर्च, जीरा पाउडर, हींग पाउडर – स्वादानुसार, पैनकेक सेंकने के लिए तेल, परोसने के लिए – हरी चटनी और टोमेटो सॉस।

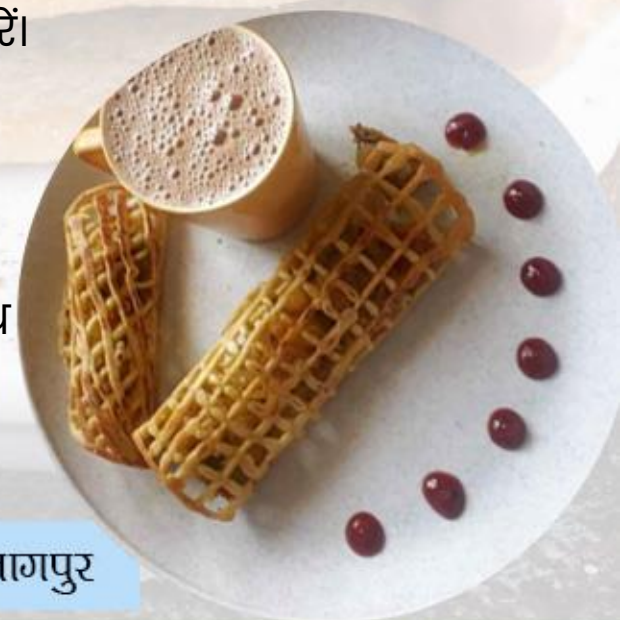
**विधि:** चावल और सभी दालों को मिलाकर अच्छी तरह धो लें। इन्हें तीन-चार घंटे के लिए पानी में भिगो दें। बाद में पानी निकालकर मिक्सी में थोड़ा पानी डालकर महीन पीस लें। यह पेस्ट 4-5 घंटे के लिए ढककर रखें। फिर सब्जियाँ, पेस्ट और मसाले मिलाकर घोल तैयार करें। नॉन-स्टिक पैन गरम करें, थोड़ा तेल डालें और मिश्रण का मोटा घोल फैलाएं। दोनों तरफ से सुनहरा सेंक लें। गरमागरम हरी चटनी या सॉस के साथ परोसें।

**नोट:** आप चाहें तो ऊपर से ड्राय फ्रूट्स, चॉकलेट सॉस या मिक्स फ्रूट डालकर बच्चों को और आकर्षक बना सकते हैं।

## [2] नेटेड चिल्ला

**सामग्री:** बेसन – 1 कप, लाल मिर्च पाउडर – 1 टीस्पून, हल्दी पाउडर – ¼ टीस्पून, जीरा पाउडर – 1 टीस्पून, अजवाइन – ½ टीस्पून, हींग – ¼ टीस्पून, अदरक-लहसुन-हरी मिर्च की पेस्ट – 1 टीस्पून, नमक – स्वादानुसार, सेंकने के लिए तेल।

**विधि:** सभी सूखी सामग्री और पेस्ट मिलाकर थोड़ा पानी डालें और मध्यम गाढ़ा घोल बनाएं। इस घोल को अच्छे से फेंटकर नोज़ल वाली सॉस की बोतल में भरें। नॉन-स्टिक तवा गरम करें और हल्का तेल लगाएं। सॉस की बोतल से तवे पर गोल आकार में जाल जैसी आकृति बनाएं। जब नीचे से हल्का सुनहरा हो जाए, तो किनारों से थोड़ा तेल डालें और चिल्ला पलटें। इसे रोल करें और हरी चटनी के साथ परोसें।



विविधा कुकिंग क्लासेस, पूनम राठी जी, नागपुर

## विधा- हरि गीतिका छंद

पावन सुहाना दिवस पंचम, स्कंद माता रूप है।  
शुभ कमल आसन गोद में पुत्र, पांचवां शुभ रूप है॥  
करती कृपा माँ खुश भक्त सारे, भावना पूरी करें।  
कर कमल जोड़े माथ टेके, झोलियां सब की भरे॥

काली कृपाली जगत जननी, शंकरी माँ मोहिनी।  
ममतामयी करुणामयी तू शिव जया है योगिनी॥  
सब प्राप्त करते आपसे मां, नित अलौकिक भक्ति है।  
आनंद मय जग तारिणी माँ, शुभ तुम्हारी शक्ति है॥

भुवनेश्वरी अंबा भवानी पार्वती अखिलेश्वरी।  
सुखदायनी दुःख हारिणी माँ, भगवती राजेश्वरी॥  
असुरदलिनी भक्त तारिणी माँ, शक्ति तू कामेश्वरी।  
हरती सभी की पीर माता, जगत माँ माहेश्वरी॥

तव रूप सुंदर लाल चोला, लाल टीका माथ में ।  
है लाल चुनरी लाल चूड़ी, लाल लांगुर साथ में॥  
हलवे चने का भोग लागे, नारियल भी तोड़ते।  
नव कंजकों को दान देते, भाव मय जय बोलते॥

दुर्गा भवानी मात द्वारे, भक्तगण सब नाचते।  
भरती सभी की झोलियां माँ, भक्ति मय जो मांगते॥  
नवरात्रि के उपवास करते, पूजते नव रूप है।  
अम्बे भवानी पार्वती को, मानते माँ रूप है॥

- डॉ वनिता शर्मा

## गुप्त नवरात्रि त्यौहार

www.



नवदुर्गा उत्सव और नवरात्रि पर्व- हिन्दू धर्म शास्त्रों के अनुसार वर्ष में चार बार नवदुर्गा या नवरात्रि का आगमन क्रमशः - माघ, चैत्र, आषाढ़, आश्विन में होता है। चैत्र मास की नव-रात्रि को बसंतोत्सव नवरात्रि अथवा बड़ी नवरात्रि कहा जाता है, आश्विन मास की नवरात्रि छोटी नवरात्रि कहलाती है, तथा शेष दो आषाढ़ और माघ की नवरात्रियाँ गुप्त नवरात्रि कहलाती हैं। साधना का पर्व है गुप्त नवरात्रि - स्वयं शक्ति - माया सृजित इस समूचे चराचर अखिल विश्व की पालनहार और कण कण की अधिष्ठात्री देवी है माँ आदिशक्ति भवानी। वह स्वयं ही ज्ञान - प्रदायिनी, विमल बुद्धिदात्री माँ शारदा भी है, तो कभी असुर संहारक, रौद्र रूपधारिणी काली भी।

## जगन्नाथ रथयात्रा त्यौहार

www.



उत्कल प्रदेश के प्रधान देवता श्री जगन्नाथ जी की रथयात्रा आषाढ़ शुक्ल पक्ष द्वितीया को जगन्नाथपुरी में आरम्भ होती है और शुक्ल पक्ष की ग्यारस को रथयात्रा का समापन होता है।

पुरी पूर्वी भारत के उड़ीसा (ओडिशा) प्रान्त में है जिसे पुरुषोत्तम पुरी, शंख क्षेत्र, श्रीक्षेत्र, शाक क्षेत्र, नीलांचल और नीलगिरि के नाम से भी जाना जाता है। जो प्रभु श्री जगन्नाथ जी की मुख्य लीला-भूमि है। श्री जगन्नाथ जी पूर्ण परात्पर भगवान है और श्रीकृष्ण उनकी कला का ही एक रूप माने जाते हैं इसलिए पुरी स्थित जगन्नाथ जी का मंदिर भगवान विष्णु के कृष्ण अवतार को समर्पित है। वैष्णव धर्म के अनुसार श्री जगन्नाथ जी राधा रानी और श्रीकृष्ण की युगल मूर्ति के प्रतीक है।

# दीर्घायु के लिए जरूरी है सेहत

## प्रेरक



स्वस्थ जीवन हर व्यक्ति की सबसे बड़ी पूंजी है। यह केवल शारीरिक पुष्टि ही नहीं बल्कि इससे मानसिक स्वास्थ्य भी जुड़ा हुआ है। बदलती जीवनशैली, नियमित दिनचर्या और स्वास्थ्य को नुकसान देने वाली आदतें हमारे स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती हैं। इसलिए, हमें अपने स्वास्थ्य का खयाल रखना अत्यंत आवश्यक है। धर्म का नियोजित पालन स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने में बड़ा मददगार साबित होता है। **यम, नियम और संयम ऐसे आधार हैं जिससे शरीर निरोगी और मन स्वस्थ रहता है।**

**संतुलित आहार और दिनचर्या-** दुषित वातावरण में सेहतमंद जीवन आज बड़ी जरूरत है। इसके लिए संतुलित आहार सबसे महत्वपूर्ण है। ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज और प्रोटीन से भरपूर भोजन शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। फास्ट फूड और जंक फूड से बचना चाहिए, क्योंकि ये स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकते हैं। इसके अलावा, नियमित व्यायाम जैसे योग, प्राणायाम, और पैदल चलने को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। आधा घड़ी योग और मन को धर्मचरण की सीख से जीवन संवर जाता है।

**मानसिक स्वास्थ्य-** शारीरिक स्वास्थ्य के साथ ही जीवन में तनावमुक्त रहने के लिए मानसिक स्वास्थ्य का खयाल रखना जरूरी है। इसके लिए ध्यान का आसरा और उसका गहराई से अभ्यास करना चाहिए। पर्याप्त नींद और सकारात्मक सोच मानसिक शांति में सहायक होते हैं। ऐसे में स्वास्थ्य का निरंतर खयाल जरूरी है।

**नियमित जांच और अच्छी आदतें जरूरी -** शरीर को निरोगी रखने के लिए नियमित स्वास्थ्य जांच भी जरूरी है। जांच से बीमारियों का शुरुआत में ही पता लग सकता है इससे समय रहते उस पर नियंत्रण करके सेहत बचाई जा सकती है। स्वस्थ रहने के लिए नशे की आदतों से बचना और स्वच्छता का पालन भी स्वस्थ जीवनशैली का हिस्सा है। दीर्घायु जीवन अच्छी आदतों से ही जिया जा सकता है।

**सारांश-** समग्र रूप से व्यक्ति की सेहत उसका

सबसे बड़ा निवेश है। स्वास्थ्य धन गंवाकर हासिल किया गया सब कुछ बेमोल होता है। इसका प्राथमिकता से ख्याल रखकर एक अनुशासित जीवनशैली अपनाएं ताकि आप लंबा, सुखद और स्वस्थ जीवन जी सकें।

**- अमृत मारु जी 'रवि'**

---

## ॥ बरसात हुई ॥

बहुत दिनों बाद - बरसात हुई ।  
किसी घर का छप्पर उड़ा - ढहीं किसी की दीवारें ।  
किसी घर में घुसा पानी - बुझे किसी के अंगारे ।  
गरीब के साथ - फिर घात हुई ।

भींगी किसी की गोदड़ी - भींगा किसी का सब नाज ।  
बहे किसी के पानी में - बर्तन , भांडे , ढोर आज ।  
सहर से पहले - फिर रात हुई ।

चूल्हा भी नहा, चक हुआ - बलथन भी तर हुआ मुआ ।  
उपले भी न रहे अछूते - टपकों ने पड़ , उन्हें छुआ ।  
कच्चे घर की - खड़ी खाट हुई ।

बाढ़, सूखा , जाड़ा सदा - रटे आफ़त का पहाड़ा ।  
निर्दयी मौसम ने सदा ही - गरीब का भूगोल बिगाड़ा ।

गरीबी कभी न - सौगात हुई ।

**- अशोक आनन जी, मक्सी, जिला- शाजापुर ( म.प्र.)**

# IT'S TIME FOR CREATIVITY

**MXCREATIVITY**  
Brand Creation & Digital Marketing



## WHY CHOOSE US

- Innovative Solutions
- Experienced Team
- Customized Strategies
- Proven Results

## SERVICES

- Branding & Graphic Design
- Print Media Design
- Website & Ecommerce
- Digital Marketing
- Content Writing

8080518745 | [www.mxcreativity.com](http://www.mxcreativity.com) | [info@mxcreativity.com](mailto:info@mxcreativity.com)



बरसात आई, खुशियाँ लायी,  
भीगी धरती मुस्काई,  
हरियाली की चादर ओढ़े,  
प्रकृति ने छवि सजाई।

प्रकृति से जो प्यार निभाएँ,  
साफ हवा और जल भी पाएं।  
आओ मिलकर प्रण ये लें,  
आजीवन पर्यावरण की रक्षा पाएं।



[www.bhartiyaparampara.com](http://www.bhartiyaparampara.com)

