केरल राज्य का सुन्दर प्रदेश कोच्चि

मार्च 2012 में मुझे अपने परिवार के साथ कोच्चि जाने का सुअवसर प्राप्त हुआ। इसकी सुनहरी यादें अभी तक मेरे अंतस्थल में मौजूद हैं। 03 मार्च 2012 को जब हम कोच्चि एयरपोर्ट पर रात 11 बजे पहुंचे तब एयरपोर्ट से बाहर आते ही सुखद अनुभूति हुई कि इन सात दिनों का समय कोच्चि शहर तथा समुद्री यात्रा में व्यतीत होगा जिन यादों को मैं सदैव अपने ज़ेहन में सहेज कर रखूंगी।

मैं और मेरा परिवार दो रात नेवल बेस के निरीक्षण बंगले में रूके जिसकी बुकिंग पहले से मेरे निदेशक महोदय द्वारा करवा दी गई थी उन्हीं की बदौलत मुझे 5 मार्च 2012 को नौसेनाध्यक्ष महोदय के स्वागत में हुए रंगारंग कार्यक्रम को देखने का सौभाग्य भी प्राप्त हुआ। अगले दिन 6 मार्च 2012 को हम समुद्री यात्रा में शामिल होने के लिए लगभग 160 यात्रियों के साथ लाइन में लग गए। इस यात्रा की व्यवस्था लक्षद्वीप टूरिज्म विभाग का स्पोर्टस कार्यालय करता है जिसके लिए मैंने एक मास पहले दिल्ली स्थित कार्यालय में बुकिंग करवा दी थी। हमारा प्रोग्राम तीन द्वीपों कवारत्ती, कल्पेनी और मिनिकॉय का दौरा करके 10 मार्च 2012 को वापसी का था। यह एक साहसिक स्फूर्तिदायक और अविस्मरणीय यात्रा थी।

सर्वप्रथम मैंने मन–ही–मन उस विशालकाय जलपोत का निर्माण करने वाले कर्मठ कर्मचारियों की भूरि–भूरि प्रशंसा की जिन्होंने दिन रात के परिश्रम से इस निर्माण कार्य को पूरा किया होगा। यह जलपोत तीन–मंजिला था। इसका हर हिस्सा इतना मजबूत था कि इसकी मजबूती देखते ही बनती थी। हर मंजिल पर 60 के लगभग केबिन बने हुए थे। हर केबिन में रोशनी के लिए एक खिड़की थी जो बंद रहती थी लेकिन इससे रोशनी लगातार आती थी। सामान रखने के लिए लकड़ी की अलमारी, दो कुर्सियां और एक मेज थी। पीने के पानी तथा नहाने के पानी का इंतजाम 24 घण्टे रहता था। उस जलपोत में रसोईघर, मनोरंजन कक्ष तथा छोटा सा अस्पताल भी था जहां मरहम पट्टी, इंजेक्शन की व्यवस्था थी। इस जलपोत की छत पर सुबह और शाम जाकर उगते तथा अस्त होते सूर्य की छवि देखी जा सकती थी। छत पर उन दिनों ली गई ठण्डी हवा हमेशा अंतर्मन को छूती रहेगी।

प्रतिदिन हम अन्य 160 यात्रियों के साथ सुबह 8 बजे तक जलपोत के सबसे नीचे वाले तल पर नाश्ता करके पहुंच जाते थे जहां से छोटी मोटर किश्ती उन द्वीपों का नजारा दिखलाने के लिए अलग–अलग दिन ले जाती थी। इस जलपोत को सागर के बीचों–बीच खड़ा किया जाता था। उन द्वीपों पर हम लोगों की थकान पहले ठण्डे पेय देकर दूर की जाती थी फिर छोटी बस से उन द्वीपों के बीचों–बीच बने हुए बीच पर स्नान का लुत्फ उठाने के लिए ले जाया जाता था। फिर दोपहर का भोजन खिलाकर हमारा मनोरंजन उन द्वीपों के छोटे–छोटे बच्चों द्वारा लोकनृत्य पेश करके किया जाता था। तीनों दिन शाम 6 बजे के लगभग रात्रि का भोजन और विश्राम करने के लिए हम वापिस उस विशालकाय जलपोत में मोटर किश्ती द्वारा पहुंच जाते थे। रात्रि के समय जलपोत अगले द्वीप पर पहुंचने के लिए रवाना हो जाता था। उस विशालकाय जलपोत में खाना तैयार होने, रवाना होने के बारे में अनुशासन देखते ही बनता था।

सागर के बीचों बीच स्थित कवारत्ती, कलपेनी तथा मिनिकाय द्वीपों की मनोहारी छटा दिल को छू गई। उन कर्मठ नागरिकों के प्रति मन में आदर का भाव हिलोरें लेने लगा जो दिन रात मेहनत करते हुए उन द्वीपों में अपना अस्तित्व बनाए रखते हैं।

इन द्वीपों में से एक द्वीप मिनिकाय की केवल 700 के लगभग जनसंख्या है। इस छोटे से द्वीप में दिन–रात की मेहनत से यहां के निवासी मछली उद्योग, नारियल उद्योग और लघु उद्योगों से अपना जीवन–यापन करते हैं।

इन द्वीपों से सटे कोच्चि शहर के मंदिर, चर्च आदि के पत्थर उत्कृष्ट स्थापत्य कला का प्रदर्शन करते हैं। यहां बने गिरिजाघरों के विशाल सभागार में प्रवेश करते ही यात्रियों को सुकून भरी शांति का अहसास होता है। समुद्र के तट पर स्थित कोच्चि में हमारा नेवल बेस है जो अपने–आप में नौसेना के लिए श्रद्धा का केन्द्र है। नौसेना बेस के समुद्री तट पर बने नौसेना अधिकारियों के लिए आवास–स्थानों की नयनाभिराम मूर्ति बरबस ही अपनी ओर आकर्षित करती है। उन आवास स्थानों के साथ बना नौसेना अधिकारी संस्थान दूर तक अपनी छवि बिखेरता है। लक्षद्वीपों के चारों ओर पसरा नीला सागर, वातावरण में फैली शांति और बीच–बीच में उस शान्ति को भंग करता समुद्र की लहरों का शोर। कोच्चि का खूबसूरत स्थान मुनार है जहां फूलों के बाग, मसाला बाग तथा हाथी हमारे देश की समृद्धि को व्यक्त करते हैं। लक्षद्वीप तपोस्थली है, उन कर्त्तव्यनिष्ठ नौसैनिकों की जो देश की सुरक्षा के लिए दिन–रात तैनात रहते हैं।

सुशीला सिक्का
सहायक निदेशक (राजभाषा)
डी एन ई

नींबू के औषधीय प्रयोग

दांतों के रोग

1. नींबू के रस को ताजे जल मे मिलाकर कुल्ला करने से दांतों के अनेक रोगों में लाभ होता है। मुख की दुर्गंध दूर होती है।
2. निचोड़े हुए ताजे नींबू के छिलके से दांतों को रगड़ने से अथवा छिलकों को सुखाकर कूट–पीस के उससे मंजन करने से दांत मजबूत, साफ व सफेद हो जाते हैं।
3. नींबू का रस, सरसों का तेल व पिसा नमक मिलाकर रोज मंजन करने से दांतों के रोग दूर होकर दांत मजबूत व चमकदार बनते हैं।
4. पायरिया में मसूड़ों पर नींबू का रस मलते रहने से रक्त व मवाद का स्राव रूक जाता है।

पुरानी खांसी

एक चम्मच नींबू के रस में दो चम्मच शहद मिलाकर लेने से पुरानी खांसी में लाभ होता है।

जुकाम

गुनगुने पानी में नींबू का रस व शहद मिलाकर पीने से शीघ्र लाभ होता है।

सिरदर्द

नींबू के दो समान टुकड़े कर उन्हें थोड़ा गर्म करके सिर व कनपटियों पर लगाने से सिरदर्द में आराम मिलता है।

गले की तकलीफें

गले की सूजन, गला बैठ जाना आदि में गर्म पानी में नींबू का रस व नमक मिलाकर गरारे करने चाहिए। जिन्हें खांसी में पतला कफ निकलता हो उन्हें यह प्रयोग नहीं करना चाहिए।

माँ की व्यथा

जब मेरे घर आई एक नन्ही कली,
हर्षित हुई मेरे मन की गली।
पहली बेटी धन की फेरी
यही कहकर सबने मन को समझाया,
जल्दी इसका भाई ले आना
साथ में यह भी फरमाया।

दूजी बार जब आस बंधी,
दूधो नहाओ पूतो फलो
आशीष खूब लुटाया।
पहले हूं बेटी की माता,
जिसने भी यह जाना
अबकी बार बेटा ही हो, जताई यही आशा।

टेस्ट कहां होगा, नाम पता भी बतलाया,
पतिदेव से इस प्रस्ताव का अनुमोदन भी करवाया।
बिन भाई की एक बहन
ने जब यह प्रस्ताव ठुकराया।
तो ऐसे कटु वचनों से उन्होंने हृदय दुखाया,
कि मन में विचार यही आया।

ऐसी अवस्था से तो अच्छा है स्वयं समाप्त हो जाना,
पर मन यह दुस्साहस भी नहीं कर पाया।
दूजी भी बिटिया आई है, यह कहने का साहस नहीं कोई कर पाया,
उसकी सूरत देख, उस पर लाड बहुत आया।
पर दुनियां को मुझ पर तरस बहुत आया।
टेस्ट नहीं करवाया
यही प्रश्न बार–बार दोहराया,
किसी की व्यंग्य भरी मुस्कान ने ही अपना काम कर डाला
ऐसे भाव देख मन अपराध बोध से भर आया–
अब वंश कैसे चलेगा सबका यही एक प्रश्न मन में बार–बार आया।

अगली बार बेटा ही हो फिर ऐसा आशीष पाया,
ऐसे आशीष सुन मेरा मन भर आया
नेत्रों से बह निकली अश्रु की एक धारा,
अश्रु धारा क्या कहती है गौर कीजिए–बोली
अरी पगली कितना ही आधुनिक बन ले ये जमाना।
बेटे–बेटी के भेद को कहां मिटा पाया।
वंश बढ़ाने की आस को कहां दबा पाया।

नन्ही कलियों को कोख में ही चिर–निद्रा में सुला डाला
कितनों ने हम दो–हमारे दो के सरकारी आग्रह को ठेंगा दिखा डाला।
ऐसी है पुत्र पाने की लालसा।
बेटे की मां सुखिया,
और बेटी की दुखिया।
यही विशेषण अपनाया।

दो बेटे तो सोने पे सुहागा।
दो बेटी तो करेला वो भी नीम चढ़ा।
यही दृष्टिकोण अपनाया।
अरी पगली कितना ही आधुनिक बन ले ये जमाना।
बेटे–बेटी के भेद को कहां मिटा पाया।

वर्षा शर्मा
डी ओ ए (एन)

हिन्दी मेरा स्वाभिमान

आधुनिकता अभिशाप है
आधुनिकता नैतिक मूल्यों का अभाव है
क्या कुछ नहीं खोया मैंने
पहली बार जब मेरे माध्यम से
"माँ" पुकारा तो फूली नहीं समाई मैं
परन्तु शायद खुशी ये मेरी किसी को रास नहीं आई
तभी तो
बचपन में ही मुझे पराया समझ
फिरंगियों की भाषा को माध्यम बनाया
पग–पग पर किया गया अपनों द्वारा ही
तिरस्कृत मुझे
याद है आज भी वो दिन
सन् "1947" का दिन
जब आजाद होने पर खुली हवा में सांस ली थी मैंने
सोचा था, मजबूर था राष्ट्र
जो पनपने का मौका नहीं मिला मुझे
अपने ही घर में सौतेली संतान बन
पली थी मैं
पर दिल में एक अटूट विश्वास था
कि कभी तो अपने लिए भी ममता जगा पाऊंगी
आधुनिक कहलाने की चाह में
जिन्होंने मुझे "पिछड़ों" की भाषा
करार दिया
क्या सोचा उन्होंने
नैतिक मूल्यों को त्याग
कितने "अकेले" हो चुके हैं भीतर से वे
आज भी इंतजार है इन बूढ़ी आंखों को
क्या कभी साकार होगा सपना मेरा
जब मुझे गर्व से अपना सकेंगे और कहेंगे
मैं "हिन्दी" हूं, "हिन्दी" मेरी मां है।

इन्दु शर्मा
वरि. अनुवाद अधि.
डो डी आर टी सी

एक फाइल– सी जिन्दगी

एक अजनबी पहचानी सी
एक फाइल सी जिन्दगी
बड़ी उमंग, बड़ी आस लिए
एक अनबुझी– सी प्यास लिए
अपनी मंजिल की तलाश में
इस दफ्तर से उस दफ्तर
भटका किए थी जिन्दगी
कुछ अजनबी पहचानी सी
एक फाइल– सी जिन्दगी

कभी धीमे–धीमे रेंगती
कभी दौड़ती रफ्तार से
कभी धूल–चाटती इधर–उधर
कभी सजती संवरती प्यार से
कभी सिमटती नर्म आगोश में
कभी टूटती पतवार सी
कभी छूटती मझधार में
कभी अजनबी पहचानी सी
एक फाइल– सी जिन्दगी

कभी बरसात ने भिगो दिया
कभी सूखे ने परेशान किया
कभी तोड़ा इसे सुनामी ने
कभी अपनों ने कमजोर किया
कभी हालात ने झकझोर दिया
कभी जूझती कभी सिसकती
यूं खिसकती रही जिन्दगी
कुछ अजनबी पहचानी सी
एक फाइल– सी जिन्दगी

दिनेश कुमार शर्मा
सहायक
डी सी पी एस (पी एण्ड पी)

नौसेना अंतर्जलीय शस्त्र

हमारे देश की नौसेना किसी से कम नहीं है। हमारे पास अनेक प्रकार के युद्धपोत पनडुब्बी, तटरक्षक पोत आदि नौसेना साधन हैं। हमारी नौसेना का विश्व में सातवां स्थान है।

भारतीय नौसेना का तारपीडो एक ऐसा विनाशकारी हथियार है जिसे समुद्री युद्धों में दुश्मन के युद्धपोतों और पनडुब्बियों को नष्ट करने के लिए प्रयोग किया जाता है। इसे समुद्र के अंदर किसी पनडुब्बी से छोड़ा जाता है। यह पानी के अन्दर ही अन्दर यात्रा करके शत्रु के युद्धपोतों या पनडुब्बियों से टकरा कर उन्हें नष्ट कर देता है।

तारपीडो का विकास सन 1866 में सबसे पहले ब्रिटेन के राबर्ट न्हाइटहेड ने किया था। आधुनिक तारपीडो दो प्रकार के होते हैं एक हल्के तारपीडो और दूसरे भारी तारपीडो। इनके कई भाग होते हैं। तारपीडो के पिछले भाग में विनाश करने के लिए पर्याप्त मात्रा में बारूद और अन्य विस्फोटक होते हैं। उनके अगले भाग में जटिल यंत्र होते हैं जो इसे संतुलित रखने में सहायता करते हैं। अगले भाग में ही एक वायुपात्र होता है जो भारी दाब सहन कर सकता है। संतुलन कक्ष में गियर, स्टाप वाल्व, चार्जिंग वाल्व ईंधन आदि होते हैं। पीछे के हिस्से में इंजन के साथ स्टीयरिंग और तापूपीडो को चलाने के लिए ईंधन होता है। इन्हें पनडुब्बियों से छोड़ा जाता है। इन्हें सोनार द्वारा नियंत्रित किया जाता है। ये अधिक गहराई में भी कारगर रहते हैं। इनका वेग बहुत अधिक है। आज के तारपीडो वायुयान से गिराए जाने वाले अस्त्र–शस्त्रों से कम नहीं हैं। आधुनिक युद्ध अस्त्र–शस्त्रों में स्वचालन को विशेष महत्व दिया गया है।

तारपीडो एडवांसड लाइट (टी ए एल)– यह कम भार वाला तारपीडो है जो पनडुब्बीरोधी युद्ध की कार्रवाईयों को लांच करने में सक्षम है।

भारी तारपीडो वरूणास्त्र "अच"– यह अंतर्जलीय शस्त्र है।

मारीच– यह एक डिकाय प्रणाली है जिसे दुश्मन द्वारा दागी गई तारपीडो को पथभ्रष्ट करने के लिए बनाया गया है। यह उन्नत जवाबी उपाय क्षमता से लैस है।

स्वायत्त अंतर्जलीय वाहन (एयूवी)– यह मानवरहित बहुमिशन अंतर्जलीय वाहन है जिसे निगरानी/टोह/प्रतिआसूचना और संक्रिया के आक्रमण तरीकों के लिए डिजाइन किया गया है।

राजेश कुमार
सहायक निदेशक (राजभाषा)
डी एन ई

अतीत को ही देखते रहना व्यर्थ है, जब तक उस अतीत पर गर्व करने योग्य भविष्य के निर्माण के लिए कार्य न किया जाए।

लाला लाजपत राय

अजेय योद्धा बाबू जगजीवन राम जी

हमारे देश के स्वतंत्रता संग्राम की पहली कतार में जिन देश भक्तों का नाम आता है उनमें से एक का नाम है– बाबू जगजीवन राम, एक वीर योद्धा। बाबूजी ने स्वतंत्रता संग्राम में कूदकर अपने त्याग, साहस, कर्मठता और उत्कृष्ट देशभक्ति का प्रमाण दिया।

बिहार के जिला भोजपुर के एक छोटे से गांव में जन्मे बाबू जगजीवन राम की जीवन कथा असीम गहराइयों से निकल कर शिखर तक पहुंचने की आश्चर्यजनक गाथा है। तथाकथित अछूत जाति के किसान परिवार में जन्म, बचपन में ही सिर से पिता का साया उठ जाना, पढ़ाई की समस्या, गरीबी आदि अनेक समस्याएं थीं जिनसे जूझने के लिए उन्हें बचपन से ही संघर्ष करना पड़ा। लेकिन इस संघर्ष ने उनमें आत्म विश्वास भरा, उन्हें निडर होना सिखाया। बचपन और किशोरावस्था में कई ऐसी घटनाएं हुई जहां लोगों को उनकी लगन, साहस और अन्याय का विरोध करने की प्रवृत्ति का परिचय मिला।

स्कूल के दिनों में ही बाबूजी को छुआछूत की समस्या का सामना करना पड़ा। सातवीं कक्षा में ही उन्होंने समाज में फैले इस नासूर को मिटाने के लिए कमर कस ली थी। समाज–सुधार की यह भावना दिनोंदिन जोर पकड़ती गई। हाई स्कूल फर्स्ट डिवीजन में पास करने और बाद में काशी विश्वविद्यालय से आई एस सी करने के बाद वे आगे पढ़ने के लिए कलकत्ता चले गए। पढ़ाई के साथ–साथ समाज सुधार का कार्य भी आगे बढ़ता गया। एक ओर वे नेताजी सुभाषचन्द्र बोस की प्रेरणा से ब्रिटिश शासन के खिलाफ कांग्रेस का हाथ बंटाने लगे और दूसरी ओर मजदूरों को संगठित करने लगे। साथ ही अछूतों के कल्याण के लिए अखिल भारतीय रविदास सभा की स्थापना भी की।

पढ़ाई पूरी करने के बाद वे गांधीजी के अस्पृश्यता विरोधी संघ में शामिल हो गए। बिहार–हरिजन सेवक संघ के मंत्री बनकर शोषितों के लिए संघर्ष करने में पूरी तरह जुट गए। इसी संघर्ष की अगली कड़ी थी अखिल भारतीय दलित वर्ग–संघ की स्थापना। इस संघ की मदद से बाबूजी ने दलितों और शोषितों में आत्म–विश्वास भरा और उन्हें राष्ट्रीय स्वतंत्रता संग्राम से जोड़ा। यह एक क्रांतिकारी कदम था। 1937 के बिहार विधानसभा चुनाव में पहली बार दलित वर्ग संघ के उम्मीदवार भी विजयी हुए।

ब्रिटिश सरकार ने अपनी कूटनीति का एक नया पासा फेंका। बाबूजी को बिहार मंत्रीमण्डल में हरिजनों के नेता की हैसियत से मंत्री बनने का निमंत्रण दिया। लेकिन बाबूजी ने साफ इन्कार कर दिया। गांधीजी ने इस साहस और ईमानदारी के लिए बाबूजी की बहुत प्रशंसा की। बाबूजी का सोचना था कि जब तक समाज में पूरी समानता की भावना जोर नही पकड़ लेती, तब तक देश की आजादी खतरे में रहेगी। इसी धारणा को लेकर बाबूजी एक साथ दो सीमाओं पर संघर्ष कर रहे थे। ब्रिटिश शासन की गुलामी से छुटकारा और दलित समाज की मुक्ति।

दूसरा विश्वयुद्ध छिड़ चुका था। भारत को पूर्ण स्वतंत्रता देने की मांग को ब्रिटिश शासन ने टालने की कोशिश की तो कांग्रेस ने सविनय अवज्ञा आंदोलन चलाने की धमकी दे दी। जगह–जगह सत्याग्रह होने लगे। भला बाबूजी पीछे कैसे रहते। 9 दिसम्बर 1940 को उन्होंने आगरा में अंग्रेजों के खिलाफ बहुत जोशीला भाषण दिया। इसके फलस्वरूप ये फौरन गिरफ्तार कर लिए गए। दस महीने बाद जेल से छूटकर फिर से देश व समाज सेवा में जुट गए। गांधीजी के आदेश से गांवों और शहरों में चरखे और खादी का प्रचार किया। मेरठ मे अखिल भारतीय दलित वर्ग संघ के 8वें अधिवेशन की जिम्मेदारी भी संभाली।

1942 के भारत छोड़ो आंदोलन में गांधीजी, नेहरू और अन्य बड़े नेताओं के साथ बाबूजी को भी गिरफ्तार कर लिया गया। जेल में रहने के दौरान उनका स्वास्थ्य खराब हो गया लेकिन रिहाई के बाद वे फिर से रचनात्मक कार्यों में व्यस्त हो गए।

यह बाबूजी ही थे जिन्होंने सत्ता में रहकर 1977 की इमरजेंसी के विरूद्ध आवाज उठाई और प्रजातंत्र की बहाली के लिए कांग्रेस पार्टी और सरकार छोड़ने का क्रांतिकारी कदम उठाया। जनता पार्टी की विजय के वे सूत्रधार थे। स्वतंत्रता संग्राम के ये अजेय योद्धा स्वतंत्र भारत में एक कुशल प्रशासक के रूप में देश की सेवा करते रहे। जाति, संप्रदाय, धर्म इन सारे भेदभावों से ऊपर उठकर इन्होंने जीवन भर समता का संदेश दिया। 6 जुलाई 1986 को इस कर्मयोगी की जीवन–यात्रा पूरी हुई। देशवासी इनकी सेवाओं को हमेशा याद रखेंगे।

गौरी शंकर पात्रो
वरिष्ठ अनुवादक, डी एन ई

धन बहुत कुछ है पर सब कुछ नहीं

धन से खरीद सकते हैं

पुस्तक	–	पर मस्तिष्क नहीं
औषधि	–	पर स्वास्थ्य नहीं
वैभव	–	पर संस्कार नहीं
आनन्द	–	पर शान्ति नहीं
धर्म	–	पर मुक्ति नहीं
हर देश के लिए पासपोर्ट	–	पर स्वर्ग के लिए नहीं
बिस्तर	–	पर नींद नहीं
भोजन	–	पर भूख नहीं
मकान	–	पर घर नहीं
मनोरंजन	–	पर सुख नहीं
आभूषण	–	पर सौन्दर्य नहीं

"एक्युप्रेशर"

मानव की प्रथम और सर्वाधिक महत्वपूर्ण आधारभूत आवश्यकता उनका स्वास्थ्य है। अच्छा स्वास्थ्य ही उनके जीवन की प्रसन्नता व सफलता की आधार शिला है। शारीरिक अथवा मानसिक रूप से एक बीमार व्यक्ति से एक सफल जीवन जीने की उम्मीद नहीं की जा सकती यही वजह है कि मानव सभ्यता के विकास की शुरूआत से ही मानव स्वस्थ रहने के तरीकों की खोज में लगा रहा। अपने शुरूआती दौर में मनुष्य ने प्रकृति का सहारा लिया। एक्युप्रेशर पद्धति मनुष्य की इसी खोज का परिणाम है।

एक्युप्रेशर का आविष्कार प्राचीनकाल में भारत भूमि पर हुआ। यह पद्धति विस्तार से चीन, कोरिया तथा जापान आदि अनेक पश्चिमी देशों में पहुंची। हमारे देश में प्रायः विलुप्त हुई पद्धति का पुनर्जन्म हमें चीन व पश्चिमी देशों के माध्यम से हुआ।

एक्युप्रेशर एवं एक्युपंचर की पद्धति ने शरीर के सूक्ष्म भाग से लेकर पूरे शरीर का उपचार व शरीर पर स्थित बिन्दुओं पर उपचार की असुविधा को सरल रूप में विकसित करने की ओर प्रेरित किया है। विभिन्न महत्वपूर्ण प्रयासों का परिणाम सादृश्य–सिद्धांत आज विश्व भर में प्रसिद्धी प्राप्त कर चुके हैं। एक्युप्रेशर वास्तव में एक्युपंचर पद्धति की ही अनुकृति है। एक्युपंचर शब्द की व्युत्पत्ति एक्यु+पंचर से मिलकर हुई है। समग्र रूप से एक्युपंचर का अर्थ हुआ–सुईयों द्वारा भेदना।

आधुनिक युग में समाज में बढ़ते हुए प्रदूषण तथा रोगों की असाध्यता में एक्युप्रेशर पद्धति को विशेष स्थान सहज ही प्राप्त करा दिया है। हाथ व पैरों के प्रेशर–बिन्दुओं पर दबाव देने से शरीर के विभिन्न भागों में चेतना शक्ति का संचार सुचारू रूप से होने लगता है और यही एक्युप्रेशर उपचार पद्धति का मूल आधार है।

यह चेतना शक्ति विभिन्न देशों में भिन्न–भिन्न नामों से जानी जाती हैं। चीन में "ची" "की" जापान में "शीयात्सु" भारत में "आत्मा प्राण शक्ति" तथा पाश्चात्य देश के लोगों में इसे ऊर्जा (energy) के नाम से जाना जाता है।

एक्युप्रेशर एक प्राकृतिक पद्धति है। जैसा कि हम जानते हैं हमारा स्थूल भौतिक शरीर वायु, अग्नि, पृथ्वी, आकाश और जल इन पंचतत्वों से मिलकर बना है इन सब के असन्तुलन से ही बीमारी का जन्म होता है अतः इन सब तत्वों का सन्तुलन किया जाए तभी शरीर स्वस्थ रह सकता है जो कि हमारा कर्तव्य है।

मनोज शर्मा
सहायक
डी जी एन ए आई

पिता

दो अक्षर से बना ये शब्द,
उस ईश्वर ने अद्‌भुत बनाया।
जीवन भर न समेट सके,
इतना प्रेम इनके मन में बसाया।

उंगलियां हमारी पकड़–पकड़ कर,
हमें जीवन पथ पर चलना सिखाया।
सुख और दुख दो ऐसे पहलू,
बड़े प्यार से हमें समझाया।

बल से बड़ी बुद्धि होती है,
झूठ से भला सच।
यह भेद कर सकें हम
इस लायक हमें बनाया।

परीक्षा भले हमारी थी मगर,
रात–रात भर उन्हें सताया।
पर फिर भी जब हम पास हुए,
न जाने उनका दिल क्यों भर आया।

बड़े हुए फिर देखी दुनिया,
और देखे इसके नए–नए रंग।
हाथ थामा जिनका बचपन से,
स्वार्थ में पता न लगा छूट रहा था उनका संग।

बूढ़े हुए जा रहे थे वो,
और थकने लगा था उनका तन।
बारी अब हमारी थी,
पर दिख रहा था केवल धन।

हंसना जिसने हमें सिखाया,
दुख से भरा था आज उनका मन।
पल भर की भी खुशी न दे सके,
क्या इसीलिए दिया था हमें यह जन्म?

जीवन चला और न थमा,
जब आप बीती तो समझ आया।
दो अक्षर से बना ये शब्द,
उस ईश्वर ने अद्‌भुत बनाया।

ए गीतिका
अनुवाद अधिकारी (रू/अ)

प्रेम ही प्रभु हैं

कभी बना मरियम का लाला,
और कभी जसुमति का गोपाला।
कभी काठियावाड़ का बापू बन,
सत्य अहिंसा का पाठ पढ़ाता।।
मुस्लिम के काबे में तू, तेरा ही है शिवाला।
जात पात का भेद नहीं,
सब धर्मों का सार तू ही।
तू तो एक था एक रहा,
अनुयायियों में भेद रहा।
स्वार्थपरकता और लालच में,
तेरा सार ही भूल गए।
ऊंच–नीच और जात–पात में,
प्रेम भाव से दूर हुए।।
नवधा भक्ति थी शबरी की,
कुटिया में राम पधारे थे।
दुर्योधन की थी स्वार्थपरकता,
श्रीकृष्ण ने मेवा त्यागे थे।।
प्रभु को प्यारा प्रेम भाव है,
आडम्बर से दूर रहो।
मानव सेवा है प्रभु सेवा,
अहं, छल–कपट का त्याग करो।

श्रीकांत गोयल
मुख्य प्रारुपकर
डी जी एन ए आई

पोली बैग

टक बक टक बक ता ता थय्या
पोली बैग को ना ना भैया
लेकिन क्यूं
पोली बैग जो खाएगी तो गाय मर जाएगी
मम्मी दूध हमारे घर में कहां से फिर दूध लाएगी
गलियों में पानी होगा जब गटर बंद हो जाएगे
हम छोटे–छोटे बच्चे कैसे स्कूल को जाएंगे
और क्या होगा?
खेतों के नन्हें पौधे भी सांस नहीं ले पाएंगे
सब्जी महंगी हो जाएगी फल थोड़े से आएंगे
हम छोटे बच्चों की मानो थैला लेकर जाओ
या बाजार से कागज के थैले में सौदा लाओ
भैया पोली बैग नहीं कागज का थैला देना
अपनी धरती साफ रखेंगे मिल कर बोलो है ना

एस एल श्रीवास्तव
डी जी एन ए आई

लालच बुरी बला है

एक नगर में दो सहेलियां रहती थी। एक गोरी और दूसरी काली थी। काली वाली सहेली बहुत गरीब थी और गोरी वाली बहुत अमीर थी। काली वाली ने अपनी मां से कहा कि मैं कोई काम ढूंढती हूं कल मुझे चार रोटी बना कर दे देना। उसकी मां ने चार रोटी बनाकर दे दी। अब जब वो काम ढूंढने निकली तो उसे रास्ते में एक कुत्ता मिला। वो बोला, "मैं बहुत भूखा हूं मुझे एक रोटी दे दो"। उसने एक रोटी दे दी आगे गई तो उसे एक फूलवाली मिली उसने कहा, "मैं बहुत भूखी हूं" तो लड़की ने उसे भी एक रोटी दे दी। आगे चलकर उसे एक गधा मिला उसने कहा, "मैं बहुत भूखा हूं" उसने उसे भी एक रोटी दे दी फिर आगे गई तो उसे नदी किनारे एक कुटिया में बुढ़िया मिली उसने कहा, "मैं बहुत भूखी हूं"। उसने उसे भी एक रोटी दे दी फिर बुढ़िया बोली, "बेटी नहा आओ" तो जैसे ही नदी में डुबकी लगाई तो उसे बहुत सुन्दर हीरे जवाहरात से लदी हुई निकली। उसने बुढ़िया से कहा, "मैं नहा आई" तो बुढ़िया बोली, "एक संदूक सिर पर रख लो"। उसने सोचा घर में जगह तो है नहीं। उसने एक छोटा सन्दूक सिर पर रख लिया और चल पड़ी। रास्ते में कुत्ते ने पूंछ से जगह साफ की और फूलवाली ने रास्ते में फूल बिछाए, गधे ने पीठ पर बिठा लिया। घर जाकर उसने संदूक खोला तो उसमें बहुत से हीरे जवाहरात निकले। यह देखकर गोरी ने भी सोचा कि मैं भी ऐसा ही करूंगी। वो भी रोटी बनवाकर चल पड़ी उसे भी रास्ता में कुत्ता मिला। बोला भूखा हूं तो लड़की बोली तुझे दूंगी तो मैं क्या खाऊंगी? आगे फूलवाली मिली। बोली, मैं बहुत भूखी हूं। तो लड़की ने कहा, "तुझे खिला दूंगी तो मैं क्या खाऊंगी? फिर आगे गधा मिला उसने कहा "मैं भूखा हूं" तो लड़की बोली, "तुझे खिला दूंगी तो मैं क्या खाऊंगी"? फिर नदी किनारे बुढ़िया मिली। बोली, "बेटा मैं बहुत भूखी हूं" लकड़ी ने कहा, "मैं तुम्हें खिला दूंगी तो मैं क्या खाऊंगी? बुढ़िया ने कहा, "बेटी नहा आओ"। तो जैसे ही नदी में डुबकी लगाई तो एक दम काली कलूटी, गन्दी हो गई। बुढ़िया ने कहा, "एक सन्दूक सिर पर रख लो"। लड़की ने बड़ा सा सन्दूक सिर पर रख लिया और घर की ओर चल पड़ी उसने कुत्ते से कहा, "जगह साफ कर दो"। बोला, "तूने मुझे क्या रोटी दी थी जो मैं साफ करूं"? फूलवाली से कहा, फूल बिछा दो वो बोली, "तूने मुझे क्या रोटी दी थी जो मैं फूल बिछाऊं"। गधे से कहा मुझे पीठ पर बैठा लो वो बोला, "तूने मुझे क्या रोटी दी थी जो मैं पीठ पर बिठाऊं" वो जैसे–तैसे घर पहुंची और जाकर सन्दूक खोला तो उसमें सांप, बिच्छू, कीड़े–मकोड़े निकले। इससे सिद्ध होता है कि लालच बुरी बला है।

एस एस श्रीवास्तव
डी जी एन ए आई

सरसता ही भाषा का रहस्य है। भाषा तो वह है जिससे बोलने वाला अपना सम्पूर्ण मन्तव्य प्रकाशित कर सके।

स्वामी विवेकानंद

वसंत विहार से शास्त्री भवन

सरकारी दौरे पर हमें दिल्ली किया गया रवाना
वसंत विहार से शास्त्री भवन हमें था बस में जाना

चिलचिलाती धूप और जून का महीना
रह–रह कर हमारे माथे से टपक रहा पसीना

इतने में आई 680
हाल देखकर बस का हम हुए बेहाल
पीछे से आ गई 620

हमने पूछा शास्त्री भवन ले जाओगे
कंडक्टर बोला आओगे तभी तो ले जाएंगे
रास्ता दिलवाओ तभी तो अंदर आएंगे

सीढ़ी पर खड़े युवाओं ने कुछ शराफत दिखलाई
हमें देकर रास्ता फिर सीढ़ी पर अड़ गए
बस में बाकायदा टेप चल रहा था

जाना कहां है? जाना कहां है?
हमने सोचा दिल्ली तो बहुत advance है
यहां कंडक्टर द्वारा नहीं टेप से पूछा जाता है

जाना कहां है?
हमने भी उसी लहजे मे बोल दिया
जाना कहां हैं? शास्त्री भवन जाना है।

खैर भीड़ को चीरते–चीरते हम
Ladies seat तक पहुंचे

एक महाशय बड़े आराम से सीट पर थे बैठे
हमने आवाज लगाई Ladies seat है भाई

उन्होंने गुहार लगाई Ladies तो वो होती है
जो दो–चार बच्चों की मां होती है
आप तो अकेली ही हैं

पारा हमारा सातवें आसमान पर पहुंचा
और उन महाशय का स्टॉप आया

उनके सीट छोड़ते ही पीछे से आवाज आई
हटो–हटो भाई जगह छोड़ दो
दो–चार बच्चों की मां जा रही है

कुछ ही देर में एक उचक्का हमारे साथ चला
हमने पर्स पर पकड़ जमाई और
सैंडिल की हील नपाई

पास आकर धीमे से बोला
Madam आपको Beauty parlour जाना है क्या
चेहरा गुस्से से तमतमाया
और बस का ख्याल आया

रूप बदलने की मशीन ने शायद हमारा भी
रूप बदल दिया
खैर किसी तरह हम शास्त्री भवन पहुंचे
अफसर से मिलने के लिए Slip अंदर भिजवाई

Slip हाथ में आते ही अफसर का संदेशा आया
आपको तुरन्त अंदर बुलाया है

अंदर प्रवेश करते ही हमें फिर पसीना आया
अरे यह तो वही बस वाले सज्जन हैं
जिनका हमने जुलूस निकाला

वहां पानी तो बहुत था पर चुल्लू भर नहीं था
जिसमें या तो वो सज्जन डूबते या फिर
हमीं डूब जाते– हमीं डूब जाते– हमीं डूब जाते।।

सुषमा प्रभाकर
वरिष्ठ प्रारूपकार
डी जी एन ए आई

सण्डे हो या मण्डे कभी न खाओ अण्डे

एक समय की बात है। दो दोस्त थे एक अंडाहारी दूसरा शाकाहारी। मिस्टर एगी मिस्टर शाका से बोले कि आप भी अंडा सेवन करो। वह अपने दोस्त को अंडे के गुणों के बारे में बताने लगा– क्या आप जानते हैं कि अण्डे में क्या–क्या गुण हैं, पौष्टिकता की दृष्टि से अंडा अमृततुल्य है, इसलिए कहता हूं कि सण्डे हो या मण्डे रोज खाओ अण्डे। इतने में शाका से न रहा गया वह बीच में बातें काट कर बोला अण्डे खाने वाले अनेक बीमारियों के साथ–साथ तामसिक अवगुणों का शिकार भी हो जाते हैं। सूत्र बताते हैं कि अण्डाहारियों में अक्सर गलत आदतें भी पाई जाती हैं जैसे धूम्रपान, मांस–मदिरा का सेवन करना तथा हिंसक होना आदि। आप जानते हैं कि पुराने जमाने में सैनिकों को मांस, अण्डा इत्यादि का सेवन इसलिए करवाया जाता था कि वह ज्यादा हिंसक हो सकें और युद्ध कर सकें। जब और कुछ सोचने लगे तो एक साहब बोले, बोलिए ना चुप क्यों हो गए आप की बातें मुझे अच्छी लग रही हैं।

शाका साहब– आप को मेरे साथ चलना होगा

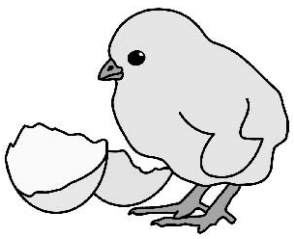
एगी साहब– कहां ?

शाका साहब– चलिए तो सही

शाका साहब उन्हें पोल्ट्री फार्म लेकर आते हैं।

एगी साहब– तो आप मुझे पोल्ट्री फार्म लेकर आए हैं।

शाका साहब– पोल्ट्री फार्म नहीं यह हिट्लर का यातना गृह कहिए। फर्क इतना है कि वहां पर यहूदियों पर जुल्म ढाए जाते थे यहां इन बेजुबान मुर्गियों को प्रताड़ित कर उनके प्राण खींचे जाते हैं।



(पोल्ट्री फार्म के भीतर)

सूरज की रोशनी का नामो निशान तक नहीं था। ठण्डी–ताजा हवा यहां के लिए परदेशी थी। सीलन भरी दीवारों के बीच, एक के ऊपर एक रखे पिंजरों में ठूस रखी थी हजारों मुर्गियां।

एगी साहब– इन मुर्गियों के पंख कहां गए, वह हैरानी से बोले।

शाका साहब– गर्म–गर्म छुरी से काट दिए गए हैं।

एगी साहब– पर क्यों?

शाका साहब– क्योंकि पंख होंगे तो ये फड़फड़ाएंगी, आपको पता लग रहा होगा कि कम जगह में ज्यादा मुर्गियां कैसे भरी जाती हैं?

एगी साहब– मगर इनकी चोंचें भी मुझे नजर नहीं आ रही हैं।

शाका साहब– ठूंस–ठूंस कर भरे होने के कारण ये मुर्गियां चिड़चिड़ी हो जाती हैं और एक दूसरे को चोंचे मारती हैं इसलिए न होगी चोंच और न रहेगी चिक–चिक।

(एगी साहब मुर्गियों की दयनीय स्थिति को देखकर संवेदनशील होते जा रहे थे) शाका साहब ठण्डी सांस लेकर फिर बोले–ज्यादा उत्पादन करने

के लिए हॉर्मोनल इंजेक्शन घोंप कर कृत्रिम गर्भधारण करवाया जाता है। प्राकृतिक तौर पर मुर्गी 24 घण्टे में एक अंडा देती है। वहां इंजेक्शन दे–देकर कई अंडों का जन्म करवाया जाता है। परिणामस्वरूप यह मुर्गियां शरीर से कमजोर ट्यूमर और अस्थि सुषिरता आदि रोगों को भुगतने पर मजबूर कर दी जाती है। एक मुर्गी की आयु औसतन 12 वर्ष होती है। इन यातनाओं को भुगतने के बाद 2 या 3 साल तक ही जिन्दा रह पाती है। अधिकतर मुर्गियां पैदा होने के कुछ समय के बाद ही कैंसर तथा सांस घुटने के कारण ही मर जाती हैं। इन्हें तब तक जिन्दा रखा जाता है जब तक ये अण्डे देती रहती हैं, वरना इंसान के पेट में दफना दी जाती हैं।

शाका साहब– एगी साहब आप तो अण्डा खाओ।

एगी साहब– नहीं आज से मैं अण्डा नहीं खाऊंगा। मैं शपथ लेता हूं कि **सण्डे हो या मण्डे कभी ना खाओ अण्डे**। जब यह सब गुण दूध और शाकाहारी भोजन में मिल जाएं तो हम अण्डे क्यों खाएं।

कुसुम मैनराय
वरिष्ठ आरेखक
डी एफ एम

अदरक व सोंठ के गुण

यह तीखी, उष्ण, कफ–वातशामक एवं जठराग्निवर्धक है। यह जुकाम, खांसी, श्वास, मंदाग्नि आदि वर्षा ऋतुजन्य अनेक तकलीफों में लाभदायी व हृदय की क्रियाशक्ति को बढ़ाने वाली है।

औषधि–प्रयोग

1. दूध में 1–2 चुटकी सोंठ मिलाकर पीना हृदय के लिए बलदायी है अथवा तज का छोटा टुकड़ा डालकर उबाला हुआ दूध पी जायें (तज का टुकड़ा खाना नहीं है)।
2. ताजी छाछ में चुटकीभर सोंठ, सेंधा नमक व काली मिर्च मिलाकर पीने से आंव, मरोड़ तथा दस्त दूर होकर भोजन में रूचि बढ़ती है।
3. 10 मिली. अदरक के रस में 1 चम्मच घी मिलाकर पीने से पीठ, कमर व जांघ के दर्द में राहत मिलती है।
4. अदरक के रस में सेंधा नमक या हींग मिलाकर मालिश करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

बाल गीत

मैंने चूहा पकड़ लिया है
अहा! जोर से जकड़ लिया है
चूहे जी घबराते हैं
छूटने को ललचाते हैं
तूने मेरी पोथी कुतरी
मां ने मुझको डांटा था
चूहे तेरे नटखटपन से
पड़ा गाल पर चांटा था
जा, मैं तुझको छोड़ देता हूं
तेरी मां रोती होगी
मेरा चूं–चूं कहाँ गया
बिल में यह कहती होगी।

चारु तिवारी
वरिष्ठ अनुवादक
डी एन ई

जीवन तथा झरना

जीना क्या है? क्या है मरना?
सिखलाता है झरना।
इक दिन सबको खत्म है होना,
मौत से फिर क्या डरना।
खत्म होने का भय छोड़,
बहता निरंतर झरना।
कहता मनुष्य तू कर्म कर,
छोड़ व्यर्थ का रोना।
बहता हूं मैं, तो गंगाजल हूं,
व्यर्थ पड़ा रहूं तो दल दल हूं।

ले. कमांडर मनीष सिंह
डी डी एन डी (एस डी जी)

राष्ट्रभाषा के बिना आज़ादी बेकार है

अवनींद्रकुमार विद्यालंकार

असली दान

सेवा, सहायता व दान को धर्मग्रंथो में सर्वोपरि धर्म बताया गया है। यह भी कहा गया है कि निष्काम भाव से किए गए सत्कर्म ही पुण्यदायक होते हैं। सच्चा दान वही है, जो निस्वार्थ भाव से दिया जाए।

एक बार एक प्रसिद्ध महात्मा जी के दर्शन के लिए एक नेता पहुंचे। स्वामी जी ने उनसे पूछा, "पहले आप तीर्थस्थलों मे गरीबों और असहायों को दान दिया करते थे। अब राजनीति में व्यस्तता के कारण शायद दान देना बंद कर दिया है।"

नेता ने जवाब दिया अब तो मैं जिस क्षेत्र से चुनाव लड़कर जीतता हूं उसी क्षेत्र में दान करता हूं क्योंकि वही लोग सेवा सहायता के बदले मुझे वोट देंगे। फिर भला तीर्थों में दान करने से क्या लाभ?

महात्मा जी ने कहा यह दान नहीं एक तरह का व्यापार है। ऐसा करने से वोट तो मिल जाएंगे लेकिन पुण्य अर्जित करने से वंचित रह जाओगे। यह ध्यान रखना कि पुण्य निष्काम दान व सेवा से मिलता है।

महात्मा जी ने आगे कहा कि शास्त्रों में बताया गया है कि दान गुप्त रूप से इस प्रकार देना चाहिए कि एक हाथ दे तो दूसरे हाथ को पता भी न चले। जो व्यक्ति किसी लोभ, लालच या प्रशंसा प्राप्त करने के लिए दान करता है या दान का प्रदर्शन करता है वह दानी कहलाने योग्य नहीं है। मन में अहंकार का त्याग करके किया गया दान ही पुण्यदायक होता है।

राकेश बंसल
सहायक
डीगोना

शेख सादी बड़े मशहूर शायर थे, पर साथ ही बेहद स्वाभिमानी और सादगीपरस्त इंसान भी थे। उनसे मिलने बड़े नामी–गिरामी लोग आया करते थे। एक बार सल्तनत के बादशाह उनकी शायरी सुनने आए और अपने साथ एक हीरा लाए। वो हीरे को शेख सादी को देते हुए बोले– "आप ये तोहफा कबूल कर लें। इसको बेचकर जो कीमत मिलेगी, उसमें आपका गुजारा आराम से हो जाएगा।" शेख सादी बोले– "सुल्तान पैसे से किसी को आराम नहीं मिलता, उलटे इससे आदमी की सोच में बेईमानी और मक्कारी ही जन्म लेती है।" यह कहकर उन्होंने हीरा बादशाह के साथ आए जुलूस के बीच फेंक दिया। उसे झपटने के लिए लोगों में मार–पीट शुरू हो गई। ये देखकर बादशाह समझ गए कि आत्मिक आनंद ही सच्चा आनंद है। किसी सांसारिक वस्तु से उसकी तुलना करना नासमझी है।

हां मैं हूं एक लड़की तो क्या हुआ?

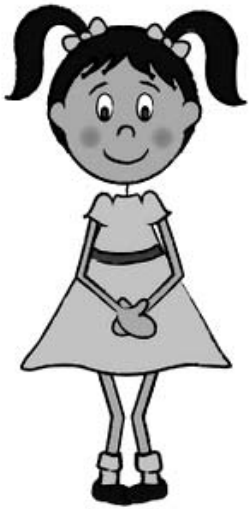
हां, मैं हूं एक लड़की तो क्या हुआ?
मैंने किसी का खून तो नहीं किया।
मैं तो करती हूं सबसे वफाई,
पर यह दुनिया मुझे रास क्यों न आई।

हुआ जन्म जब मेरा, तो क्यों दुख की बदली छाई,
घर में सब चुप बैठ गए,
जैसे कोई शामत या मुश्किल आई।

आज इस धरती पर क्या कुछ नहीं कर सकती हूं मैं।
डॉक्टर, पुलिस, वकील भी बन सकती हूं मैं।
हां, मैं हूं एक लड़की तो क्या हुआ?

यह संसार है मुझसे, मैं संसार से नहीं,
आज के जमाने में मैं किसी से कम नहीं,
मर्द के कंधे से कंधा मिला सकती हूं मैं।
ऊंची–ऊंची चट्टानों को भी पार कर सकती हूं मैं।

पर यह दुनिया मुझे नहीं समझती है,
जन्म से पहले मुझे मार डालती है
जन्म होने से पहले सबके चेहरे थे मुस्कराते।



होता है जन्म जब मेरा,
नैन सबके भर आते।
मां हूं मैं बेटी हूं मैं,
बहू हूं मैं, बहन हूं मैं,
हर नाता है मेरा इस दुनिया से।

फिर क्यों मां–बाप आने से मेरे घबराते हैं।
हां, मैं हूं एक लड़की तो क्या हुआ?

नरेन्द्र कुमार जोशी
एस ओ (डी ओ)
डी एन डी(एस एस जी)

हमारे ऊर्जा स्रोत–एक परिचय

हमारे ऊर्जा स्रोत हमारी आत्मा है। सारी ऊर्जा आत्मा से आती है। हमारे शरीर के अंदर कुछ सर्किट हैं। उन्हें चक्र अथवा सर्किट कहा जाता है। ये ऊर्जा के सर्किट हैं। इन सर्किटों को सात भागों में बांटा गया है। जैसे सात दिनों में जिन्दगी चलती है वैसे ही सात सुरों में समस्त संगीत भरा हुआ है। जैसे आकाश में सप्त ऋषि हैं, वैसे ही धरती पर सात महासागर हैं, वैसे ही सप्त द्वीप हैं।

इसी प्रकार सप्त अग्नि की जिह्वाओं की तरह से हमारे शरीर के अंदर सात केन्द्र हैं, इन्हीं को चक्र कहा जाता है। इन चक्रों को फूलों की तरह माना गया है। प्रथम चक्र है मूलाधार चक्र। इसको गणपति भगवान का चक्र माना गया है। वहां पर चार दलों वाला कमल है। जाग्रत होने पर यहीं से ऊर्जा चलती है। गंगा, यमुना और सरस्वती तथा इड़ा, पिगंला और सुषुम्ना (तीन नाड़ियां) यहीं से प्रकट होती हैं। यही वह स्थान है जिसे कुण्डलिनी शक्ति कहा जाता है। एक शक्ति है जो सर्पाकार रूप लेकर ऊपर उठती है। यह माना जाता है कि प्रकाश एक सैकिंड में एक लाख छियासी हजार मील की गति से चलता है। उससे चार गुणा और अधिक तेजी से ये हमारी शक्ति ऊपर की तरफ उठती है। जिस स्थिति में और जहां पर भी यह व्यक्ति को थोड़ा बहुत तरंगित करके प्रभावित कर दे तो फिर वैसा ही उसका व्यक्तित्व बन जाता है।

यदि किसी व्यक्ति का मणिपुर चक्र कमजोर है, तो वह बड़ा डरपोक होगा। इतना डरपोक हो जाएगा कि यदि उसे कोई बात कर दी गई तो एकदम उसका पेट चलने लग जाता है। बार–बार टायलेट की तरफ भागता है। कहीं मीटिंग हो रही हो, तो वह अपना पेट पकड़कर बैठा रहेगा और कहेगा कि मुझे कुछ गड़बड़ होने वाली है। इसका मतलब है कि उसका मणिपुर चक्र बड़ा कमजोर है।

कुछ आदमियों में निर्णय लेने की क्षमता नहीं होती। वह निर्णय नहीं ले पाता। बस यही कहता रहता है कि सोच कर बताऊंगा। इसका मतलब उसका मूलाधार चक्र, गणपति भगवान का स्थान कमजोर है। कोई आदमी तो शुरूआत ही नहीं कर पाता। इसका मतलब है कि उसके स्वाधिष्ठान चक्र में कुछ कमजोरी है। कोई आदमी प्रेम नहीं कर पाता, किसी को अपना नहीं बना पाता। यानि उससे मिलने वाला कोई होता ही नहीं। वह अकेला ही होता है। जहां भी जाएगा, मेल नहीं बिठा पाएगा। अकेला रहेगा। इसका मतलब है कि उसके अनाहत चक्र में कुछ कमी है।

आपने कुछ ऐसे व्यक्ति भी देखे होंगे जो स्वयं पर नियंत्रण नहीं रख पाते। वे दूसरों को भी कंट्रोल नहीं कर पाते। इसका मतलब है कि विशुद्धि चक्र में कुछ कमी है। एक व्यक्ति आपको ऐसा भी मिलेगा, जिसे हर चीज आती है। उससे कुछ भी करा लो, जो चाहो। वह जहां भी जाएगा सफलता प्राप्त करके ही लौटेगा। इसका मतलब है कि उसके आज्ञा चक्र में कुछ विशेषता है। कुछ लोग जन्म से ही ऐसे भी होते हैं, जिनके पास सब कुछ है, परिस्थितियां उनके अनुकूल हैं। वे धर्मात्मा भी बहुत होते हैं। दुनियादारी में भी सफल होते हैं। बिजनस में भी अच्छा कर रहे हैं। राजनीति में भी हैं। लोग उनके पास सलाह लेने बहुत आते हैं। वे किसी का बुरा नहीं करते। ताकत वाले होकर भी दूसरों को क्षमा कर देते हैं। चैन की नींद सोते हैं। लोग कहते हैं कि इतना बड़ा काम–धंधा चल रहा है। वह बड़ा ही भाग्यशाली आदमी है। कुछ भी करता नहीं, जाता है और आफिस में बैठकर चला आता है। इसका मतलब है कि सहस्त्रार चक्र वाली स्थिति पर उसे कुछ कृपाएं प्राप्त हो गई हैं।

प्रहलाद सिंह
सी टी ओ (डिजाइन)
डी जी एन ए आई

भक्ति गीत

जीवन की इस कर्मभूमि में ईश्वर इतनी तो शक्ति दे दो,
अच्छे कर्म करें दुनिया में चरणों की भक्ति दे दो।

हर सुख और दुख समर्पित हों हर पल भगवन तेरा ध्यान रहे,
हर जीवन को अपना समझूं हर इक मन में सम्मान रहे।

न हो मुझसे अपमान किसी का जाने और अनजाने में,
ना आए हरि जी लाज हमें दासों का दास कहाने में।

हे हरि मुझे वो शक्ति दो किसी दुख में ना घबराऊं मैं,
हे केशव मुझे वो भक्ति दो बस तेरे ही गुण गाऊं मैं।

भगवन तेरी अदभुत रचना कुछ समझ मुझे ना आती है,
सब तरफ स्वार्थी ये दुनिया मन को झूठा भरमाती है।

जब तुम ही सब करने वाले फिर हम क्यूं यूं इतराते हैं,
सुखों में गर्व करें इतना दुखों में रोते घबराते हैं।

मन मेरा हरि निर्मल कर दो तन करो पवित्र करके कृपा,
तुम स्वामी हो आलम्बन हो तुम ही करता तुम ही भरता।

मधुबाला शर्मा
वरिष्ठ आरेखक
नौसेना पोतशिल्प निदेशालय

मूर्खस्य पंचचिह्नानि गर्वो दुर्वचनं तथा।
हठी चैन विषादी च परोक्तं नैन मन्यते।।

अर्थात मूर्ख के पांच लक्षण हैं– प्रथम गर्व करना, दूसरा दुर्वचन बोलना, तीसरा हठ करना, चौथा कलह करना एवं पांचवां कहे हुए वचनों का पालन न करना