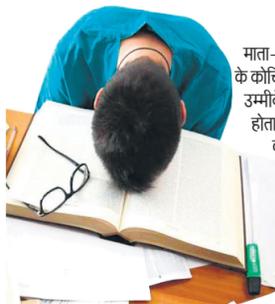




आत्महत्या एक चिंताजनक विषय है, जो न केवल व्यक्तिगत व्यवहार में बल्कि समाज में भी नकारात्मक परिवर्तन लाता है। आत्महत्या करने वाले अधिकांश लोग मध्यमवर्गीय परिवारों से हैं। इन आत्महत्या पीड़ितों में आत्महत्या के कई संकेतक हैं। आत्महत्या के प्रमुख कारण कम आत्मसम्मान, ज्ञान की कमी, आत्मविश्वास की कमी, धैर्य की कमी, परीक्षा में असफलता और मानसिक स्वास्थ्य समस्या है। निष्कर्षों से यह भी पता चलता है कि आत्महत्या करने से बचे सभी लोगों में एक समस्या आम थी और वह थी कम शैक्षणिक अंकों के कारण माता-पिता का दबाव। उनमें अपने परिवार का सामना करने का साहस नहीं था, इसलिए उन्होंने आत्महत्या का प्रयास किया।

## सफलता के दबाव में मौत की राह पर किशोर



### बच्चों से परिजनों की अपेक्षाओं का बढ़ना

माता-पिता और शिक्षकों को चाहिए कि वे हर विद्यार्थी को एक ही तराजू में तौलकर न देखें। कोटा और अन्य शहरों के कॉचिंग प्रतिष्ठानों में आत्महत्या के मामलों की बढ़ती संख्या इस प्रवृत्ति को दर्शाती है, अपर्याप्त क्षमता के साथ उच्च उम्मीदें। यह एक प्रतिस्पर्धी दुनिया है और बेहतर कॉलेजों और संस्थानों में प्रवेश पूरी तरह से योग्यता के आधार पर होता है। ग्रेड लाने की आशा में किसी बच्चे को कॉचिंग कक्षाओं में भेजना एक कल्पना है, जो निराश करने वाली है। कॉचिंग संस्थानों के लिए यह एक व्यावसायिक उद्यम है और वे अधिकतम संख्या में छात्रों को उनकी क्षमता के आधार पर लेने का प्रयास करेंगे, जरूरी नहीं कि यह प्रतिभा के आधार पर हो। इससे हमारे पास सीढ़ी के ऊपर छोर से लेकर सबसे निचले पायदान तक छात्रों का मिश्रण होगा और पैमाने के निचले पायदान पर रहने वाले लोग हीन भावना से ग्रस्त हो जाते हैं, लेकिन उनके माता-पिता, जिन्होंने अपने बच्चे को जीवन में बेहतर शुरुआत देने के लिए अपनी कमाई का एक बड़ा हिस्सा खर्च किया है, से उम्मीदें अवास्तविक रूप से ऊंची बनी हुई हैं।

### विफलता का भय और आत्महत्या

जब आप वास्तविक 'असफलता के डर' के कारण स्कूली परीक्षा समाप्त होने से पहले कई बच्चों की जान लेने के बारे में सुनते हैं तो ये वे बच्चे नहीं हैं, जो असफल हो गए हैं, ये वे बच्चे हैं, जो डरते हैं कि वे असफल हो सकते हैं। हमने अपने समाज में असफलता का इतना डर कैसे पैदा कर दिया है कि स्कूली बच्चे इस मुकाम तक पहुंच गए हैं।

### उच्च आत्म अपेक्षा

यदि आप छात्रों की सफलता और छात्रों की आत्महत्या के मामलों को लें और उनकी तुलना करें, तो आप देखेंगे कि आत्महत्या के मामले में आत्महत्या का समय दोगुना हो गया है। भारत में हर साल 15 से 29 आयु वर्ग के बीच प्रति 100,000 भारतीयों पर 40 लोग, दूसरे शब्दों में हमारे समाज का सबसे अधिक उत्पादक आयु वर्ग, खुद को मार देते हैं, जो देश में लगभग एक तिहाई आत्महत्याओं के लिए जिम्मेदार है। 'परिवार से शिक्षा में उत्कृष्टता प्राप्त करने की अनिवार्य आवश्यकता, अक्सर दुर्व्यवहार की प्रवृत्ति, छात्र के मनोबल को कमजोर कर देती है, जो विफलता और टूटने का सबसे बड़ा कारण है।

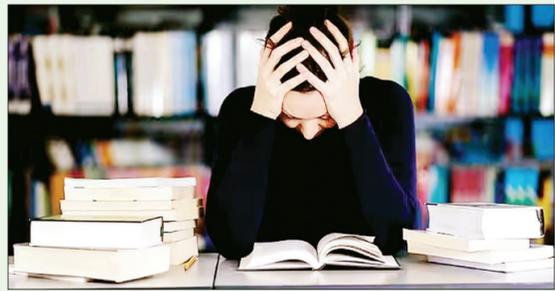
### समस्या का समाधान

जैसे, भविष्य की पढ़ाई आदि। जब वह इस अवस्था में आता है, अपरिपक्वता के कारण कई बार परेशानियां आती हैं जिससे डिप्रेशन, एंजायटी, सायकोसिस, पर्सनैलिटी डिस्टॉर्ब्स की स्थिति बन जाती है। इन सब परिस्थितियों से वह जैसे-तैसे निकलता है तो परिवार की जरूरत से ज्यादा अपेक्षाओं के बोझ तले दब जाता है। ऐसे लक्षण होने पर बगैर देर किए काउंसलर से संपर्क करें। व्यक्ति को अकेला न छोड़ें और उसे हर प्रकार से सहयोग दें। उसके पास दवाइयां न छोड़ें और कोई धारदार हथियार न रखें। कोई पतली रस्सी या ब्लेड भी यहां वहां न पड़ी रहने दें। इलाज के बाद भी उनको देखरेख में रखें, क्योंकि वे आत्महत्या का प्रयास दोबारा भी कर सकते हैं। अगर वह काम पर जाना बंद कर दें और बात-बात पर चिढ़ने लगें तो उसके दृष्टिकोण को सकारात्मक बनाने की कोशिश करें। जरूरत पड़े तो स्वयं उसके कार्यालय या स्कूल जाकर बात करें। पुरुष अपने तनाव के कारणों को किसी से शेयर नहीं करते, इसलिए उनके सफल आत्महत्या करने के मामले महिलाओं से चार गुना ज्यादा होते हैं, वहीं महिलाएं अपनी बात ज्यादा शेयर करती हैं जिससे उनके सुसाइड की कोशिश करने पर बचा लिया जाता है। उनके कोशिश करने के मामले पुरुषों से चार गुना ज्यादा होते हैं। किशोर व युवाओं की मृत्यु का तीसरा सबसे बड़ा कारण आत्महत्या है। निजात के लिए आत्महत्या के कारण उससे ग्रसित मरीज के लक्षण एवं भविष्य में उसकी पुनरावृत्ति न हो, इसका भी ध्यान रखा जाए।

### 16 से 18 साल के विद्यार्थी ज्यादा दबाव में

विभिन्न तरह के शोष और मनोचिकित्सकों की मानें तो तीन तरह का दबाव, जो उनके आसपास ही रहता है, उन्हें आत्महत्या के लिए मजबूर करता है। धीरे-धीरे यह दबाव डिप्रेशन में बदलता जाता है। इस तरह के लक्षण ज्यादातर 16 से 18 वर्ष और उससे ऊपर की आयु वाले विद्यार्थियों में देखे गए हैं। इनमें स्कूल-कॉलेज के छात्र और प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में जुटे प्रतिभागी शामिल हैं।

आखिर क्या है वजह-मित्र मंडली, करियर और अभिभावक, यह तीन तरह का दबाव, जो एक साथ चलता रहता है, हर किसी को नजर नहीं आता। इससे पीड़ित विद्यार्थी जब स्कूल-कॉलेज में होता है तो वह अंदर ही अंदर इस दबाव को बढ़ाता जाता है। इसके बाद अभिभावकों की बारी आती है। हालांकि सभी अभिभावक इस तरह का दबाव नहीं डालते हैं कि अगर बच्चा सफल नहीं हुआ तो सब खत्म हो जाएगा। वे अपने बच्चों को प्रोत्साहन देते हैं, लेकिन कई बार बच्चों को किसी तरह से जैसे, पड़ोसी द्वारा, रिश्तेदार से या अपने किसी दोस्त के मां-बाप से बहुत कुछ पता चल जाता है। उसके मम्मी-पापा उसे लेकर क्या सोचते हैं। उसकी पढ़ाई-लिखाई के लिए लोन लिया है या जमीन बेच दी है, जैसी बातें जब उसे मालूम पड़ती हैं तो वह दबाव में आ जाता है। इसके बाद वह पहले से कहीं ज्यादा मेहनत करने लगता है, वही दबाव उसे घेरे रहता है। नतीजा वह दबाव बाद में उसे आत्महत्या तक पहुंचा देता है। तीसरा करियर में लक्षित सफलता नहीं मिलती है तो भी विद्यार्थी राह भटक जाते हैं।



### अध्ययन की आवश्यकता

आत्महत्या एक चिंताजनक मुद्दा है, अवांछित और खराब परिणाम के कारण छात्र आत्महत्या कर लेते हैं। इस समस्या से उबरने के लिए उनके पास पर्याप्त ज्ञान और आत्मसम्मान की कमी है। इसके अलावा, कम आत्मसम्मान, ज्ञान की कमी, आत्मविश्वास, धैर्य की कमी, परीक्षा में असफलता और मानसिक स्वास्थ्य समस्या आत्महत्या के पीछे मुख्य कारण थे।

ऊपर दिए गए परिणामों और चर्चा के प्रकाश में यह पाया गया है कि दुनिया में हर जगह समस्याएं मौजूद हैं, लेकिन आत्महत्या/जानबूझकर खुद को नुकसान पहुंचाने (डीएसएच) के प्रयास पीड़ित पर मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और जैविक प्रभावों से संबंधित हैं। छात्र आत्महत्या को कैसे रोका जाए, इसे बेहतर ढंग से समझने के लिए, पहचानने के लिए अध्ययन की आवश्यकता है कि क्या पारिवारिक संरचना और माता-पिता की बातचीत में सुधार से आत्मघाती सोच की अभिव्यक्ति कम हो सकती है या नहीं। दूसरा कॉलेज के छात्रों के आत्मघाती विचार उनके माता-पिता की अनिश्चित रोजगार स्थिति से जुड़े होते हैं, जो बदले में उनके वित्तीय अस्थिरता का कारण बनता है। तीसरा कॉलेज के छात्र जो अपने पाठ्यक्रम से तनावग्रस्त हैं और भविष्य में असफलता के डर से आत्महत्या पर विचार कर सकते हैं।

बीते दस साल में 15 से 24 साल के युवाओं में आत्महत्या के मामले 200 प्रतिशत तक बढ़े हैं। इसके तेजी से बढ़ने के पीछे अब तक केवल आर्थिक कारणों को जिम्मेदार माना जाता रहा है, लेकिन कई रिसर्च में खुलासा हुआ कि युवाओं में इसकी बड़ी वजह स्कूल और परिवार का दबाव है। आत्महत्या का भी मनोविज्ञान है। आत्महत्या के मानसिक, सामाजिक, साइकोलॉजिकल, बायोलॉजिकल एवं जेनेटिक कारण होते हैं। जिन परिवारों में पहले भी आत्महत्या हुई है, उनके बच्चों द्वारा यह रास्ता अपनाने की आशंका है। रिसर्च में सामने आया कि जिनमें आत्महत्या के जिन होते हैं, उनमें बायोकेमिकल परिवर्तन हो जाते हैं। इससे बच्चे या व्यक्ति का मानसिक संतुलन अव्यवस्थित हो जाता है। इसके कई कारण होते हैं जैसे तनावपूर्ण जीवन, परेन्टल समस्याएं, मानसिक रोग इत्यादि। जिन बच्चों में आत्महत्या के बारे में सोचने की आदत (सुसाइडल फैंटेसी) होती है, वही आत्महत्या ज्यादा करते हैं।

महत्वपूर्ण तथ्य यह भी है कि आत्महत्या, दुनिया में मौत का दसवां सबसे बड़ा कारण है। टीनएजर और 35 वर्ष से कम आयु वर्ग में आत्महत्या असमय मृत्यु का सबसे बड़ा कारण है। हर साल दुनिया में एक से दो करोड़ लोग आत्महत्या की कोशिश करते हैं, लेकिन उनकी मौत नहीं होती।



डॉ. पूनम यादव  
मानसिक रोग विशेषज्ञ, कल्या अर्बुन  
भंडिकल कॉलेज शाहदपुर



### स्कूल-कॉचिंग के छात्रों में यह प्रमुख कारण

बड़े शहर एजुकेशन हब होने के कारण यहां देशभर के छात्र-छात्राएं शिक्षा लेने आते हैं और इसी वजह से यहां ऐसे प्रकरण ज्यादा सामने आ रहे हैं। कॉचिंग के छात्रों में आत्महत्या के बड़े कारण मानसिक दबाव, मानसिक रोग व पारिवारिक झगड़े लगते हैं। कोई भी आत्महत्या करने वाला रातों-रात इसका इरादा नहीं करता। युवा तो इसके लिए पहले प्लानिंग भी करते हैं। यहां तक कि वे कुछ दिन पहले से ही मैं अब शिकायत नहीं करूंगा, अब नहीं आऊंगा, मैं चला जाऊंगा जैसे संकेत भी देते हैं। हालांकि यह संकेत उनके साथ रहने वाले मित्रों या परिजनों को पता चलते हैं। कई फोन कॉल्स पर तो यह पता चलता है कि आत्महत्या का कारण इतनी छोटी बात है, जिसे मात्र शेयर करने से हल किया जा सकता है। यदि इन बातों की तरफ ध्यान दिया जाए तो आत्महत्या का इरादा बदला जा सकता है।

### संज्ञोत्तर का चुनाव कर पढ़ाई करना

बच्चे को उसकी रुचि के विपरीत संज्ञोत्तर दिलाने का निर्णय भी उसे सुसाइड की ओर ले जा सकता है। फिर अर्थहीन प्रतिस्पर्धा और सामाजिक व नैतिक मूल्यों में गिरावट, अकेलापन धीरे-धीरे आत्महत्या की तरफ प्रेरित करता है। युवक आत्महत्या के बारे में ज्यादा बात करने लगता है। कई बार आत्महत्या करने की कोशिश करता है और रिपोर्ट, शराब या अन्य नशा ज्यादा करता है। ऐसा व्यक्ति बहुत ज्यादा दुखी रहने लगता है और अनिद्रा का शिकार हो जाता है।

### होमसिकनेस

युवाओं का अपनी भावनाओं पर नियंत्रण नहीं रहने के कारण भी वे असफल होने पर आत्महत्या का रास्ता चुन रहे हैं। वहां आप स्कूल से दूर हैं, किसी नई जगह पर चले गए हैं या बस किसी यात्रा पर हों, आपको 'घर की याद' सामकੀ चीज का अनुभव हो सकता है। होमसिकनेस के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन सामान्य तौर पर, होमसिकनेस आपको परेशान, व्यथित, अलग-थलग या अकेला महसूस करा सकती है।

गंगा देश की संस्कृति की पहचान और मानव विकास की सहयात्री है। इसके संरक्षण के अभी तक किए गए सभी प्रयास अमूर्त ही रहे हैं। वैसे तो हर दिन समाज, देश और धरती के लिए बहुत जरूरी है, लेकिन छोटी नदियों पर ध्यान देना अधिक जरूरी है। गंगा, यमुना जैसी बड़ी नदियों को स्वच्छ रखने पर तो बहुत काम हो रहा है, पर ये नदियां बड़ी इसीलिए बनती हैं, क्योंकि इनमें बहुत सी छोटी नदियां आकर मिलती हैं। यदि छोटी नदियों में पानी कम होगा तो बड़ी नदी भी सूखी रहेगी। यदि छोटी नदी में गंदगी या प्रदूषण होगा तो वह बड़ी नदी को प्रभावित करेगा।

## अपने ही अस्तित्व से जूझतीं नदियां



पंकज चतुर्वेदी  
वरिष्ठ पत्रकार

### नदियों के लिए अंतर्राष्ट्रीय कार्यादि दिवस पर

कमी नहीं होगी। एक मोटा अनुमान है कि आज भी देश में कोई 12 हजार छोटी ऐसी नदियां हैं, जो उपेक्षित हैं, उनके अस्तित्व पर खतरा है। उन्नीसवीं सदी तक बिहार (आज के झारखंड को मिलाकर) करीब छह हजार नदियां हिमालय से उतर कर आती थीं। आज इनमें से महज 400 से 600 का ही अस्तित्व बचा है। मधुवनी, सुपौल में बहने वाली तिलयुगा नदी कभी कोसी से भी विशाल हुआ करती थी। आज उसकी जलधारा सिमटकर कोसी की सहायक नदी के रूप में रह गई है। सीतामढ़ी की लखनदेई नदी को तो सरकारी इमारतों ही चटा गई। नदियों के इस तरह रूठने और उससे बाढ़ और सुखाड़ के दर्द साथ-साथ चलने की कहानी देश के हर जिले और कस्बे की है। लोग पानी के लिए पाताल का सीना चीर रहे हैं और निराशा हाथ लगती है, उन्हें यह समझने में दिक्कत हो रही है कि धरती की कोख में जल भंडार तभी लबालब रहता है, जब पास बहने वाली नदियां हंसती खेलती हो।

### प्यास के लिए बदनाम बुंदेलखंड

बुंदेलखंड तो प्यास, पलायन के लिए बदनाम है। यहां के प्रमुख शहर छतरपुर में

एक नदी की सहेत बिगड़ने से वेनिस की तरह जल से लबाब रहने वाला शहर भी प्यास हो गया। महाराजा छत्रसाल ने यह शहर बसाया था। यहां नदी के उतार चढ़ाव की गुंजाइश कम ही है। तीन बरसाती वाले देह-गढ़ेवा नाला, सटई रोड के नाला और चंद्रपुरा गांव के बरसाती नाला। इन तीनों का पानी अलग-अलग रास्तों से डेरा पहाड़ी पर आता और यह जलधारा एक नदी बन जाती। चूंकि इसमें खूब सिंधाड़े होते तो लोगों ने इसका नाम सिंधाड़ी नदी रख दिया। छतरपुर कभी वेनिस तरह था - हर तरफ तालाब और उसके किनारे बरिसियां और इन तालाबों से पानी का लेन-देन चलता था - सिंधाड़ी नदी का। बरसात की हर बूंद तीन नालों में आती और फिर एकाकार होकर सिंधाड़ी नदी के रूप में प्रवाहित होती। इस नदी से तालाब जुड़े हुए थे, जो एक तो पानी को बहता हुआ निर्मल रखते, दूसरा यदि तालाब भर जाए तो उसका पानी नदी के जरिए से दूसरे तालाबों में बह जाता। सिंधाड़ी नदी से शहर का संकेत मोचन तालाब और ग्वाल मगरा तालाब भी भरता था। इन तालाबों से प्रताप सागर और किशोर सागर तथा रानी तलेया भी नालों और ओतनों (तालाब में ज्यादा जल होने पर जिस रास्ते से बाहर बहता है, उसे ओना कहते हैं) से होकर जुड़े थे। अभी दो दशक पहले तक संकेत मोचन पहाड़ियों के पास सिंधाड़ी नदी चोड़े पाट के साथ सालभर बहती थी। उसके किनारे घने जंगल थे जिनमें हिरन, खरगोश, अजगर, तेंदुआ लोमड़ी जैसे पर्याप्त जानवर भी थे। नदी किनारे रमसन घाट हुआ करता था। कई खेत इससे सीधे जाते और कुछ लोग ईंट के भूड़े लगाते थे।

### नदियों के मार्गों में अतिक्रमण

हैं। कई जगह धारा को तोड़ दिया गया है। पुरे नदी में कहीं भी एक पगडंडी और ऊबड़-खाबड़ मैदान के रूप में तब्दील होकर रह गई है। जबकि दो दशक पहले तक इस नदी में हर समय पानी रहता था। नदी के घाट पर शहर के कई लोग हर दिन बड़ी संख्या में नहाने जाते थे। यहां पर पहुंचकर लोग योग-व्यायाम करते थे, कुश्ती लड़ने के लिए यहां पर अखाड़ा भी था। भूतेश्वर भगवान का मंदिर भी यहां प्राचीन समय से है। यह पूरा क्षेत्र हरे-भरे पेड़-पौधों और प्राकृतिक सौंदर्य से आच्छादित था, लेकिन समय के साथ-साथ यहां का नैसर्गिक सौंदर्य नष्ट होता चला गया। नदी अब त्रासदी बन गई है। आज नदी के आसपास रहने वाले लोग मानसून के दिनों में भी एक से दो किलोमीटर दूर से सार्वजनिक हैंड पंप से पानी लाने को मजबूर हैं, जब-तब जल संकेत का हल्ला होता है तो या तो भूजल उलीचने के लिए पंप रोपे जाते हैं या फिर मुहल्लों में पाइप बिछाए जाने लगते हैं, लेकिन इसका जवाब किसी के पास नहीं होता कि जमीन की कोख या पाइप में पानी कहां से आएगा? जलवायु परिवर्तन के दुष्परिणाम अब सामने आ रहे हैं। ऐसे में छोटी नदियां धरती के तापमान को नियंत्रित रखने, मिट्टी की नमी बनाए रखने और हरियाली के संरक्षण के लिए अनिवार्य हैं। नदियों के किनारे से अतिक्रमण हटाने, उसमें से बालू-रेत उत्खनन को नियंत्रित करने, नदी की गहराई के लिए उसकी समय-समय पर सफाई से इन नदियों को बचाया जा सकता है। सबसे बड़ी बात समाज यदि इन नदियों को अपना मानकर संभलने लगे तो इससे समाज का ही भविष्य उजलन होगा।



### सुनिश्चित हो नदियों कि अवरिलता

सबसे पहले छोटी नदियों का एक सर्व और उसके जल तंत्र का दस्तावेजीकरण हो। फिर छोटी नदियों कि अवरिलता सुनिश्चित हो, उससे रेत उत्खनन और अतिक्रमण को मानव-द्रोह अर्थात् हत्या की तरह गंभीर अपराध माना जाए। नदी के सीधे इस्तेमाल से बंधें। नदी में पानी रहेगा तो तालाब, जोहड़, समुद्र रहे और इससे कुएं या भू-जल। स्थानीय इस्तेमाल के लिए वर्षा जल को पारंपरिक तरीके जिला कर एक-एक बूंद एकत्र किया जाए। नदी के किनारे कोटनाशक के इस्तेमाल, सागुन और शौच से परहेज के लिए जन जागरूकता और वैकल्पिक तंत्र विकसित हो। सबसे बड़ी बात नदी को सहेजने का जिम्मा स्थानीय समाज, खासकर उससे सीधे जुड़े लोगों को दिया जाए, जैसे कि मद्रास से पुदुचेरी तक ऐरी के रखरखाव के जल-पंचायत हैं।



### नदी पर सौंदर्यीकरण और उनका दोहन

बीते दो दशक में ही नदी पर घाट, पुलिया और सौंदर्यीकरण के नाम पर जमकर सीमेंट तो लगाया गया, लेकिन उसमें पानी की आवक के रास्ते बंद कर दिए गए। आज नदी के नाम पर नाला रह गया है। इसकी धारा पूरी तरह सूख गई है। जहां कभी पानी था, अब वहां बालू-रेत उत्खनन वालों ने बहाव मार्ग को उबड़-खाबड़ और दलदली बना दिया। छतरपुर शहर की सीमा में एक तो जगह-जगह जमीन के लोभ में जो कच्चे हुए उससे नदी का तालाब से जोड़-घटाव की रास्तों पर विराम लग गया। फिर संकेत मोचन पहाड़ियों पर अब हरियाली की जगह कच्चे-पक्के मकान दिखने लगे, कभी बरसात की हर बूंद इस पहाड़ पर रुकती थी और धीरे-धीरे रिस कर नदी को पोषित करती थी। आज यहां बन गए हजारों मकानों का मल-मूत्र और गंदा पानी सीधे सिंधाड़ी नदी में गिरकर उसे नाला बना रहा है। जब यह नदी अपने पूरे स्वरूप में थी तो छतरपुर शहर से निकलकर कोई 22 किलोमीटर का सफर तय कर हमा, पिंडिया, कलानी गांव होते हुए उर्मिल नदी में मिल जाती थी। उर्मिल भी यमुना तंत्र की नदी है। नदी जिनद थी तो शहर के सभी तालाब, कुएं भी लबालब रहते थे। दो दशक पहले तक यह नदी 12 महीने कल-कल बहती रहती थी। इसमें पानी रहता था। शहर के सभी तालाबों को भरने में कभी सिंधाड़ी नदी की बहुत बड़ी भूमिका होती थी। तालाबों के कारण कुओं में अच्छा पानी रहता था, लेकिन आज वह खुद अपना ही अस्तित्व से जूझ रही है।

शब्द

# लक्ष्यद्वीप या लक्षद्वीप

कुछ दिन पहले लक्षद्वीप प्रमुख खबरों में था, पर यहां उसकी चर्चा समाचार के कारण नहीं, बल्कि वर्तनी के कारण की जा रही है। हिन्दी के अनेक संदर्भों में देश के दक्षिण-पश्चिम में मलाबार तट से करीब ढाई सौ किमी दूर स्थित प्रवाल द्वीपों को 'लक्ष्यद्वीप' लिखा जा रहा है। यही नहीं, इनका इतिहास बताते हुए यह भी बताया जा रहा है कि भारत सरकार ने 1956 में इन्हें केन्द्र शासित क्षेत्र बनाया और 1971 में इन्हें 'लक्षद्वीप' नाम दिया अर्थात् सरकारी स्तर पर लक्षद्वीप नाम दिए जाने का उल्लेख करने के बावजूद ये चलते फिरते ज्ञानकोश इन कोरल आइलैंड को 'लक्ष्यद्वीप' ही बताते

आ रहे हैं। इनमें लेखक, पत्रकार, रोजनामचे, अखबार, एजुकेशनल जर्नल से लेकर सामयिक पत्रिकाओं और सोशल मीडिया जैसे मंचों के नामचीन भी शामिल हैं।

लक्षद्वीप को पहले लक्कादिव कहा जाता था। फिरंगी दौर में यही नाम प्रचलित रहा। गौरतलब है हिन्दी में 'लक्ष' और 'लक्ष्य' दोनों ही शब्द अलग-अलग अर्थों में प्रचलित हैं। अलबत्ता दोनों ही शब्द हिन्दी की तत्सम शब्दावली से आते हैं और संस्कृत में भी मौजूद हैं। इन दोनों शब्दों का रिश्ता 'लग्' क्रिया से माना जाता है जिसमें युक्त, संबद्ध, संलग्न के साथ-साथ नियत, निर्धारित, निश्चित, स्थापित, स्थायी, स्थिर जैसे शब्द भी हैं।

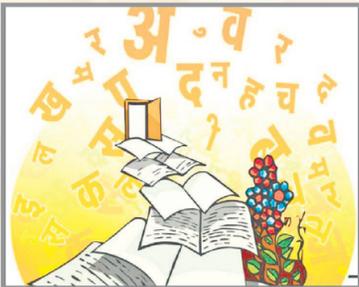
हिन्दी में संख्यावाची शब्द 'लाख' का इस्तेमाल खूब होता है। जैसे एक लक्ष या दो लक्ष या एक लाख, दो लाख। संस्कृत के लक्ष में दिलचस्प यह कि लक्ष्य व लक्ष दोनों में सौ हजार की संख्या का भी भाव है।

अतः लक्कादिव का आशय हुआ लक्षद्वीप यानी लाख द्वीपों का समूह। असल में ये कुल छत्तीस टापू हैं, पर अत्यंत प्राचीन काल में जब भौगोलिक स्थितियां भिन्न

थीं, अरब सागर के अनेक द्वीपों जिनमें मालदीव के द्वीप भी शामिल थे, के लिए लक्षद्वीप की संज्ञा ही प्रचलित रही। लक्ष में चिह्नित करना, प्रकट करना, दिखाना लक्षित करना जैसे भाव भी निहित हैं। बाद में इसमें विचार करना, मंतव्य रखना, निर्धारित करना जैसे भाव भी जुड़ते चले गए। देखने के अर्थ में भी लक्ष शब्द का प्रयोग होता है। वह जो संलग्न हो। वह जो दिख रहा है। किन्हीं संकेतों, चिह्नों के लिए लक्षण शब्द का प्रयोग भी होता है। संख्यावाची अर्थ के अलावा लक्ष की अर्थछायाओं से जो आशय उभर कर आते हैं, वे हैं लक्ष्णों के आधार पर जानना, समझना, पहचानना आदि हैं। इसमें देखने की क्रिया खास है। गौरतलब है, हिन्दी में 'लखना' क्रिया है जिसका आशय देखना ही है और इसमें लक्ष्णों के आधार पर अनुमान लगाने का भाव है। मिसाल के तौर पर- 'उड़ति गुड़ी लखि लाल की'। संस्कृत उपलक्षणम् के प्राकृत रूप उवल्लक्ष्य से मराठी में ओळख या ओळखणे क्रिया बनती है जिसमें जान-पहचान, परिचय का आशय है।



अजित वडनेरकर  
वरिष्ठ लेखक



राजस्थानी, मालवी में ओळख, ओळखणो, ओळखण या ओलखान जैसे क्रियारूप बनते हैं जिसका मतलब परिचय, पहचान ही है।

दूसरी ओर 'लक्ष्य' का अर्थ है, जो लक्षित हो जिसका लक्ष किया गया हो, जो चिह्नित हो अर्थात् निशाना। इस तरह उपलक्ष्य का अर्थ हुआ वांछित। अभिलषित। उद्देश्य। कारण। निमित्त आदि। लक्ष्य करने योग्य। अनुमान करने योग्य। लक्ष्य निशाना है, उद्देश्य है। इसीलिए किसी प्रयोजन के संदर्भ में उपलक्ष्य का प्रयोग

किया जाता है। उपलक्ष भी अनेक लोग लिखते हैं, जो सही नहीं है। प्रश्न उठता है कि लक्ष्य और लक्ष दोनों में ही लाख की संख्या का आशय भी निहित है तब दोनों में से 'लक्ष' ही क्यों सही है?

दरअसल प्राकृत में दो 'लक्ख' हैं। यानी लक्ष और लक्ष्य दोनों से प्राकृत में लक्ख ही बनता है। मगर लक्ष्य से बने लक्ख का आशय है- पहचानने योग्य, लक्षण, वेध, निशाना या उद्देश्य आदि है। जबकि लक्ष से बने लक्ख में संख्या विशेष का अभिप्राय निकलता है। हिन्दी के लाख का विकास प्राकृत के इसी लक्ख से हुआ है जिसका आशय संख्यावाची है। इसीलिए लाख के अर्थ में लक्षद्वीप लिखना सही है।

दक्षिण भारत की भाषाओं जैसे तमिल में इलक्कम का आशय एक लाख है। मलयालम में लक्कम् उच्चार है जिसका आशय अंक या चिह्न है। कन्नड़ में संस्कृत तत्सम की बहुलता देखने को मिलती है। इसीलिए वहां लक्ष प्रचलित है, मगर लक्षण के लिए वहां लक्खण उच्चार है। गौरतलब है कि मालदीव और लक्षद्वीप में धिवेही भाषा लिखी-बोली जाती है जहां लक्ष का उच्चार लक्का है। इसीलिए वहां लक्कादिव प्रचलित है जिसका आशय लक्षद्वीप है।

कविता

फाग सुहाग



दरवाजे पर टेंसु आए आंगन में आए रंग! अरखों में नाची सोन परी नस नस में उठी उमंग!!

शीत ताप होकर खिड़की पर आई वासंती धूप, घर भर के कोने कोने में उतराया रूप अनूप

राग वसंत जगा घड़कन में खुला खुला- सा हर अंग!

सूरज से बरसे है सोना चमके सरसों के खेत रात चांदनी के आते ही हो गई दृषिया रेत

भूल प्यास को भर कुलावें हिरना हिरनी के संग!

भौर भैरवी गूंज उठी तो संघ्या भी राग विहाग पीत चुनरिया ओढ़े घरती दिखलाती फाग सुहाग

दिशा दिशा के गाल गुलाबी चितवन ज्यों उड़ते पतंग!



डॉ. संजय पंकाज  
वरिष्ठ लेखक

कवी हूँ मैं

कभी छलकती कभी बहती कहीं टिठकती तो कहीं बहकती रूनी हूँ मैं

चलती उछलती संवरती रूठती खिलखिलाती अपने मान में इटलाती रूनी हूँ मैं

चंचल विभोर स्पंदित चितचोर कभी शांत, कभी शोर रूनी हूँ मैं



मेघना श्रीवास्तव  
लखनऊ

राज

राज बनना यदि इतना ही आसान होता तो, मैं भी राज बन जाता,

जीवन के संघर्ष और झंझावतों से जीवन के प्रथम पड़ाव से ही लड़ते लड़ते यदि दूसरों के काम आने का साहस मुझमें होता,

तो मैं भी राज बन जाता, राज बनना यदि इतना ही आसान होता तो मैं भी राज बन जाता।

राजसी टाट बाट भरे जीवन को निर्विकार भाव से पिता आझा पूर्ण करने हेतु कांटों भरे पथरीले रास्तों पर चौदह वर्ष बिताने का साहस अगर मुझमें होता

तो मैं भी राज बन जाता, राज बनना यदि इतना ही आसान होता तो मैं भी राज बन जाता।

आताथियों, दुष्टों राक्षसों से पीड़ित और शोषित समाज की रक्षा के लिए अपने सर्वस्व बलिदान का साहस अगर मुझमें होता

तो मैं भी राज बन जाता, यदि राज बनना इतना ही आसान होता तो मैं भी राज बन जाता।

भय नगरी अयोध्या तथा संपूर्ण सूर्यवंशी कुल का उत्तराधिकार छोड़ने जैसे त्याग का साहस यदि मुझमें होता,



मोहन सिंह बट  
लखनऊ

समेटे सुष्टि अपनी कोख में विनम्र सहनशील जसनी हूँ मैं रूनी हूँ मैं।

कहानी

# राजो की बेबसी

जाड़ा लगकर चढ़ रहे तेज बुखार से कपकपाते कमल को उसकी मां राजवती फटे कंबल से ढके उसके सर को अपनी गोद में रखकर दबा रही थी, पर कमल की कराहट लगातार बढ़ती जा रही थी। एक तो तेज बुखार ऊपर से पेट में भूख की आग में कमल की तड़प और बढ़ा दी थी। राजवती के पेट में भी पिछले दो दिनों से अन्न का दाना नहीं गया था, लेकिन कमल की तकलीफ ने राजवती की भूख की शिद्द को कम कर दिया था, उसके आंसू बेटे के दर्द और कराहट को बर्दाश्त नहीं कर पा रहे थे। मजबूर राजो अपनी झोपड़ी से बाहर निकलने को सरकारी हुक्म का इंतजार कर रही थी। एक-एक पल राजो को महीनों से लग रहा था। काफी देर के बाद कमल को अब हल्की बेहोशी छाने लगी थी, पर राजवती की बेचैनी और बढ़ रही थी। वह सोच रही थी कि पति की मौत के बाद कमल ही एकमात्र उसका सहारा है, अगर उसे कुछ हो गया तो क्या होगा? कैसे कटेगी जिंदगी? मुझे तो कई-कई दिन गुजर जाते हैं, मजदूरी नहीं मिलती। किसी दिन मजदूरी मिल जाए तो दो-तीन दिन की रोटी का इंतजाम हो जाता है। मेरा कमल तो रोज ही झील किनारे गांव के कई और बच्चों की तरह चाय के टेल पर काम करके और दूर-दराज से नैनीताल घूमने आए लोगों के इर्द-गिर्द घूमकर अपने और मेरे खाने, कपड़े का इंतजाम कर लेता है। फिर सोचने लगी अगर वह असमय काल के गाल में न समाते हम दोनों अपने कमल को खूब पढ़ाते और फौज में भेजते मगर नियति को यही मंजूर था। एक दिन



पहाड़ की कटाई का काम करते हुए उनके ऊपर एक बड़ा पत्थर आ गिरा और राजो हड़बड़ा उठी उसने फिर कमल को देखा जो अभी भी तेज बुखार में तप रहा था। राजो फिर भगवान से प्रार्थना करने लगी, हे भगवान अगर मेरे कमल को कुछ हो गया तो मैं ये गम बर्दाश्त नहीं कर पाऊंगी। तू मुझे भी उठा लेना। दिन ढल चुका था, रात गहराने लगी थी। राजो फिर सोचने लगी कल भी हमें अपने घरों में ही कैद रहना होगा, क्योंकि कल ही तो आ रहे हैं राजा जी अब मैं क्या करूँ? मेरा कमल यही सोचते हुए राजो झटके से उठ खड़ी हुई और पड़ोस की झोपड़ी में इस इरादे से गई शायद वहां कुछ खाने को मिल जाए, लेकिन वहां भी कुछ नहीं मिला। वापस आकर फिर कमल को गौर से देखने लगी, उसके चेहरे पर अब सख्त भाव उभरने लगे थे। राजो ने निश्चय किया सुबह होते ही वह कमल को सरकारी अस्पताल जरूर ले जाएगी। चाहे पुलिस पकड़ कर उसे जेल में ही क्यों न डाल दे? राजो ओ राजो ले एक भुट्टा बोरी में पड़ा मिल गया। परसों बिकने से रह गया था, अपने कमल को खिला दे पेट में कुछ जाएगा तो अच्छा रहेगा। राजो के पास आते हुए पड़ोसी विमला ने कहा, फिर दोनों आपस में बातें करने लगीं। तुझे पता है राजो पूरी झील की सफाई हुई है। राजो



राशिद हुसैन  
इंजीनियर, मुगदाबाद

समीक्षा

# प्रीति की परतीति है प्रेममयी शबरी

प्रस्तुत काव्य मानसी उत्कर्ष हेतु निष्काम प्रेम-भक्ति, सेवा का भावाचार अनिवार्य होता है। सभी तत्वदर्शी मनीषियों ने अनन्य शरणागति और रागानुगाभक्ति (प्रेम) को महत्वपूर्ण माना है। श्रीमद्भागवत-मानस, नारद भक्ति सूत्र-शाण्डिल्य भक्ति सूत्र, निषादराज-शबरी, सुर-मीरा, कबीर सब प्रीति में सने पगे हैं। शबरी का निष्कलुष प्रेम विकल-विह्वल करने वाला वर्णनातीत है। कवि चेतन की शबरी राम को सामने देखकर हड़बड़ा-घबड़ा जाती है। हाथ जोड़कर कहती है कि-केहि बिधि स्तुति करौं तुम्हारी? कितना सहज स्वाभाविक दैन्यभाव है? लाक्षणिक प्रयोगों और व्यंजनाओं की विविधता से सजा है विवेच्य काव्य। उद्देलित कवि शबरी के प्रेम को चैतन्य करता है, रागानुगा भक्ति के माध्यम से। प्रेम व्यापक-व्याप्य विराट और असीम होता है। सत्य की अंतिम उपलब्धि का कारक है प्रेम। बुद्धि के परे शूद्र हैं। निर्गुण ब्रह्म को प्रेम से पिघलाकर सगुण-साकार हृदय का विषय है। दिव्य ऊर्जा-उत्साह प्रदायक होता है। कृतिकार के शब्दों में प्रेम हृदय का अव्यय है। शबरी के प्रेम में भक्ति की आर्त्ता, दैन्यता, व्याकुलता एवं व्यग्रता है। अंतर्वेदी अकुलाहट है। प्रणता की वैचारिक विभूति

कहती है कि प्रत्यभिज्ञा शक्ति संपन्न प्रेम में देशकाल की सीमा सिमट जाती है। प्रीति-परतीति में कोमल कल्पनाओं का पुटपाक भी होता है। भोग ही नहीं योग भी होता है। वासना का विसर्जन ही नहीं प्रार्थना भी। प्रेम में उपाधिमूलक अहं का अवसान-अभाव हो जाता है। कवि के अतीत की क्वांरी आंखों में झलकता-झिलमिलाता प्रेम वृद्धय संधि की अध्यात्म-प्रदायी संजीवनी है। भक्ति को भावभूषित मितसर-रसो वै सः तीव्रता से उफना कर प्रवाहित हो रहा है। छंद और भाषा पर कवि का पूर्ण अधिकार है। खल्क-पल्क, कल्क और किजल्क जैसे शब्दों से तुकांतता तथा ध्वन्यात्मकता का शब्दबोध, समृद्ध कोश का परिचायक हैं। प्रसादगुणोपेत भाषा के बावजूद उर्दू और भोजपुरी के भी शब्द प्रयुक्त हैं। छंदों की विविधता ललित-व्याप्य विराट और मनोमग्नकारी है। कवितार्प रूचिकर हैं। पाठकों को बांधती चित्रण सजीव है। सभी भाव हृदयस्पर्शी हैं। चेतन रचित प्रेममयी शबरी भक्तिकाव्य अपने उद्देश्यों में सफल है।



काव्यकृति: प्रेममयी शबरी  
काव्यकार: हेराम त्रिपाठी  
वेतन  
संस्करण: 2023  
प्रकाशक: श्री नर्मदा प्रकाशन,  
लखनऊ  
मूल्य: 120 रुपये  
समीक्षक: डॉ. रामानन्द  
शुक्ल, अयोध्या

लघुकथा

# चपलें और मुन्ना

मुन्ना की चपलें चलते-चलते बाजार पहुंचीं। बाजार से नए-नए खिलौने खरीदें। नए-नए तमाम कपड़े खरीदें और खाने-पीने की सामग्री खरीदीं। फिर लंबे सफर पर निकल पड़ी झूमते हुए। तभी मुन्ना की नौद खुली। वह आंखें मिलमिलाने लगी। तब उसके पापा ने कहा-क्या हुआ बेटा.. क्या हुआ मुन्ना बेटा? मुन्ना बोला-चप्पल...मेरी चप्पलें कहाँ हैं? पापा ने हौले से कहा-बेटा चप्पलें तो चारपाई के नीचे रखी हैं। बेटा आज तुम्हारा बर्थडे है। मैं तुम्हें ढेर सारा सामान लेकर दूंगा। जल्दी नहा-धोकर तैयार हो जाओ। नाश्ता करो। दोनों बाजार चलते हैं। मुन्ना ने चारपाई के नीचे गौर से देखा तो चप्पलें चुपके-चुपके शरारती लहजे में मुस्कुरा रही थीं। मुन्ना बोला-तुम मेरे साथ जाने वाली हो न। इसलिए मुस्कुरा रही हो। खैर चिंता न करो। तुम मेरे साथ जरूर जाओगी और मैं तुम्हें बढिया आराम से ले जाऊंगा। कूद-कूद कर तनिक भी कर परेशान न करूंगा। चप्पलें बोली-थैंक यू मुन्ना।



सुरेश सौरभ  
लखीमपुर खीरी

# आत्मनिर्भरता

आर्मी से रिटायर होने के बाद योगेश जी ने हरिद्वार रोड, देहरादून में ही अपना तीन कमरों का सुंदर मकान बना लिया था। जहां वह अपनी पत्नी रेखा के साथ रहते थे, उनके खुशहाल जीवन में यदि कोई कमी थी तो सिर्फ सौजन्य की, लेकिन आपसी प्यार और सहयोग में वह अब उसकी कमी को भी भूलकर काफी आगे बढ़ चुके थे। अकेलापन दूर करने के लिए उन्होंने अपने मकान का एक कमरा रवि को दे रखा था, जो उनका बहुत आदर करता था। रवि एक प्राइवेट बैंक में नौकरी करता था, जबकि उसका परिवार गांव में रहता था। यद्यपि दोनों टाइम का खाना रवि घर से बाहर होटल में ही खाता था, लेकिन सुबह और शाम की चाय वह हमेशा योगेश जी और उनकी पत्नी रेखा के साथ ही पीता था। रेखा जब भी चाय बनाकर लाती तो साथ में बिस्किट या नमकीन जरूर लेकर आती थी। अक्सर रवि ने यह महसूस किया था कि रेखा जब बिस्किट या नमकीन का डिब्बा लेकर आती थी तो डिब्बे का ढक्कन हमेशा योगेश जी से ही खुलवाती थी। एक दिन जब शाम को रेखा चाय और नमकीन के डिब्बे को लेकर आई तो उसी समय योगेश जी को वाशरूम जाना पड़ गया। रेखा चाय टेबल पर रखकर



नमकीन का डिब्बा हाथ में लेकर योगेश जी के आने की प्रतीक्षा करने लगी। मौके की नजाकत थांपकर रवि बोल पड़ा, 'लाइए! आंटीजी! मैं डिब्बे का ढक्कन खोल देता हूं।'

रवि के आग्रह को सुनकर रेखा हल्के से मुस्कुराकर बोली, 'नहीं बेटा! तुम शायद सोच रहे होंगे कि मैं नमकीन के डिब्बे का ढक्कन खोल नहीं सकती, ऐसा नहीं है।' फिर एक क्षण रुककर पूनः मुस्कुराते हुए बोली, 'लेकिन मैं डिब्बे का ढक्कन खोलने के लिए हमेशा अपने पति से इसलिए आग्रह करती हूं ताकि बढ़ती उम्र के साथ उनमें आत्मनिर्भरता बनी रहे और उन्हें हमेशा यह महसूस होता रहे कि आज भी वह 70 वर्ष की उम्र में मुझसे ज्यादा ताकतवर हैं।' रेखा की स्पष्टवादिता से रवि भौचक्का हो गया और उसका मन योगेश जी और रेखा की आत्मनिर्भरता के उदाहरण और भी आदर से भर गया।



विनोद कुमार डबराल  
बरौली



मगर एक दुविधा है। मैं अकेली नहीं आ सकती। दीदी और आपको ऐतराज ना हो तो मैं अपने ब्याथफ्रेंड जीतू जमालपुरी को भी संग लिया लाऊं। बेचारा अकेला रह जाएगा मेरे बिना। आप दीदी के साथ और मैं जीतू के साथ होली के रंगों में रंग जाऊंगे। आपके उत्तर की प्रतीक्षा में -



नरेंद्र सिंह नैर  
नई दिल्ली

दम तोड़ रही थी। वह गहरी-लंबी सांस लेकर स्वयं को संयत करने की कोशिश करने में लगा हुआ था। नीलू नील परी का शरारती चेहरा उसे मानो बार-बार चिढ़ा रहा था। वह अपने अरमानों को बिखरते हुए ऐसे देख रहा था मानो होली के सारे रंग वक्त से पहले बेनूर हो गए हों। खुद को धिक्कारते हुए दिल यही कह रहा था- हंसमुख! हमराही बने रहना अच्छा!/रसमंचल से खुरदा लड्डू अच्छा! / हसरतें करवटे बदलती रहेंगी ताउम/चंचल मन पर थोड़ा कावू अच्छा।



# बच्चों को बचपन से सिखाएं जीवन कौशल



**मकान निर्माण खेल से सिखाएं सामूहिकता**  
मित्रों व परिवार के सदस्यों के साथ मकान के निर्माण खेल से बच्चे सहयोग, संचार, संप्रेषण और रचनात्मकता सीखते हैं। बच्चे मिलकर काम करना, कार्य सौपना और एक समान लक्ष्य निर्धारित करने व उन्हे हासिल करना सीखते हैं।

**कौशल सिखाने के आसान उपाय**  
कहानी से सिखाएं संचार कौशल :- बच्चों को अपनी रचनात्मकता व्यक्त करने के लिए प्रोत्साहित करें, उन्हें कहानियां सुनाकर उनके संचार कौशल में सुधार करें। इससे उन्हें विचारों व भावनाओं को प्रभावी ढंग से व्यक्त करने में मदद मिलती है।  
**पालतू जानवरों को देखभाल से सिखाएं जिम्मेदारी का निर्वहन**  
कुत्ता, खरगोश, तोता, गाय जैसे पालतू जानवर पालना बच्चों में जिम्मेदारी की भावना का विकास करता है। पालतू जानवरों को खाना खिलाना, संधारण और उनकी देखभाल करने से उनमें जवाबदेही की भावना पैदा होती है।

**पहलियों से सिखाएं समस्या का समाधान**  
पहलियां सुलझाना सोचने और समस्या सुलझाने की क्षमताओं को बढ़ाने का अच्छा तरीका है। पहलियों से बच्चे रीतिवियों को धिरे धिरे करना और समस्या का समाधान ढूंढना सीखते हैं।

वर्तमान समय में बच्चे स्कूल में जिन कौशलों को सीखते हैं और वास्तविक दुनिया में समायोजन के लिए आवश्यक कौशलों के बीच बहुत अंतर होता है। यदि हम चाहते हैं कि बच्चे इस दुनिया का सामना करने में और सकारात्मक योगदान देने में सक्षम हो तो इस अंतर को मिटाने के लिए उन्हें जीवन कौशल का प्रशिक्षण देना आवश्यक है। जीवन कौशल वे कौशल हैं जिनसे रोजमर्रा के जीवन में चुनौतियों व परिस्थितियों से प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है।



डॉ. मनोज कुमार तिवारी  
वीएचपी, वाराणसी

**निम्न जीवन कौशल**

- समस्या को सुलझाना
- घनात्मक सोच
- प्रभावी संचार कौशल
- निर्णय लेना क्षमता
- रचनात्मक सोच
- पारस्परिक संबंध कौशल
- आत्म जागरूकता
- सामुहिकता
- तनाव से निपटना
- भावनाओं का प्रबंधन

विश्व स्वास्थ्य संगठन (1990) ने जीवन कौशल को मनोसामाजिक दक्षता व पारस्परिक कौशलों के रूप में परिभाषित किया है, जो निर्णय लेने, समस्याओं को हल करने, रचनात्मक तरीके से सोचने, प्रभावी संवाद करने, स्वस्थ संबंध बनाने, दूसरों के साथ सहानुभूति रखने में सहयोग करने के साथ स्वस्थ और उत्पादक तरीके से अपने जीवन को जीने में सहयोग करते हैं। जीवन कौशल को व्यक्तिगत कार्यों या सार्वजनिक कार्यों के साथ-साथ आसपास के वातावरण को स्वास्थ्य के लिए अनुकूल बनाने के लिए कार्यों की ओर इंगित किया जा सकता है।

**गुलक से सिखाएं वित्त प्रबंधन** :- गुलक का उपयोग बच्चों को वित्तीय जिम्मेदारी से परिचित कराता है। वे पैसे बचाना सिखते हैं, लक्ष्य निर्धारित कर सकते हैं। बजट का महत्व सीख सकते हैं जिससे भविष्य की वित्तीय दक्षता का मार्ग प्रशस्त होता है।

**रणनीति बनाने का कौशल** :- शतरंज व बोर्ड गेम बच्चों को मनोरंजन के साथ गंभीरता से सोचने, आगे की योजना बनाने और रणनीतिक निर्णय लेने का कौशल विकसित करते हैं।

**दिनचर्या से सिखाएं स्वयं की देखभाल करना** :- बच्चों को दांत में ब्रश करना, हाथ धोना और स्नान करने जैसी दिनचर्या के माध्यम से व्यक्तिगत स्वच्छता का महत्व सिखाएं। इससे स्वस्थ स्व-देखभाल की आदत विकसित होती है।



**भूमिका निर्वहन से सिखाएं सहानुभूति** :- भूमिका निभाने वाले परिदृश्य

**खाना पकाने से सिखाएं निर्णय लेना**

साधारण भोजन पकाने से बच्चों को सामग्री, माप और खाना पकाने के समय के बारे में निर्णय लेना का कौशल आता है। इससे स्वतंत्रता की भावना को भी बढ़ावा मिलता है व भोजन निर्माण कौशल का विकास करता है।

**पुनर्वक्रण से सिखाएं पर्यावरण जागरूकता**

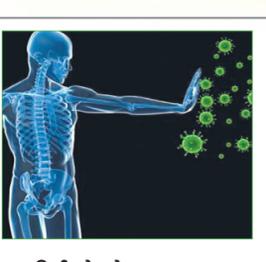
बच्चों को पुनर्वक्रण के माध्यम से पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी का महत्व सिखाएं। वे अधिक सफलपूर्वक भविष्य में योगदान करते हुए सामग्रियों को क्रमबद्ध और पुनर्वक्रित करना सीख सकते हैं। बच्चों की परवरिश एवं जीवन कौशल सीखाने में कठिनाई होने पर अभिभावक प्रशिक्षित व अनुभवी मनोवैज्ञानिक से संघर्ष कर मदद ले सकते हैं, क्योंकि आधुनिक समय में एकांकी परिवार के बढ़ते प्रचलन के कारण अभिभावकों को जीवन कौशल के प्रबंधन में कठिनाइयां देखी जा रही है। जीवन कौशल की सहायता से व्यक्ति जीवन में आने वाले कठिनाइयों व चुनौतियों का सामना आसानी से करने सक्षम होता है। जीवन कौशल सकारात्मक, सफल और संतुष्ट जीवन जीने में मदद करता है। जीवन कौशल व्यक्तिगत व सामाजिक जीवन, नैतिक, व्यक्तिगत विकास, समय प्रबंधन में मदद करता है। इसलिए बच्चों की परवरिश के साथ-साथ उन्हें जीवन कौशल का प्रशिक्षण दिया जाए जो सफल एवं सुखमय जीवन के लिए आवश्यक है।

## गैनोडर्मा खुंबी मशरूम



प्रकृति में हर कोई खुद को छिपाने में लगा है। छलावरण बहुत बड़ा गुण है। जहां हो, उसके जैसा बन जाओ। घुल मिल जाओ। पेड़ों के वार्षिक वलय यानी एनुअल रिंग की भी नकल की जा सकती है। गैनोडर्मा लकड़ी पर उगने वाला खुंब जाति का पौधा है। इसे कई जगहों पर ऋषि नाम से भी जाना जाता है। इसकी पैदावार उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में अधिक होती है। इसकी 80 से अधिक प्रजातियां होती हैं। इसका इस्तेमाल आयुर्वेदिक औषधी के रूप में किया जाता है। यह एक तरह से मशरूम की तरह होता है। इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए काफी लाभकारी होता है।

होता है।  
**स्किन की समस्या को करे कम** : गैनोडर्मा के इस्तेमाल से स्किन का फ्री-रेडिकल्स से बचाव होता है। इसके इस्तेमाल से चेहरे पर पिंपल्स, दाग-धब्बों जैसी समस्याओं को दूर किया जा सकता है। गैनोडर्मा में दो तरह के एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं तो स्किन की कई तरह की परेशानियों को दूर करने में लाभकारी होते हैं। इसके सेवन से आपकी स्किन पर चमक आती है।  
**दिल की बीमारी से करे बचाव** : गैनोडर्मा में भरपूर रूप से पोषक तत्व मौजूद होता है, जो हृदय रोगियों के लिए लाभकारी है। इसमें कुछ ऐसे एंजाइम मौजूद होते हैं, जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल कर सकता है। यह दिल की बीमारी से निजात दिलाने में लाभकारी होता है। अगर आप दिल की बीमारी से जूझ रहे हैं, तो गैनोडर्मा का सेवन करें। इससे आपको काफी राहत मिल सकती है।



**इन्स्यूलिटी को करे मजबूत**  
गैनोडर्मा में एंटीऑक्सीडेंट भरपूर रूप से मौजूद होता है, जो इन्स्यूलिटी बढ़ाने में कारगर साबित होता है। इसके सेवन से शरीर में विषाणुधारी क्षमता बढ़ती है। साथ ही यह हमारे शरीर को भरपूर प्रोटीन प्रदान करता है। यह शरीर में कोशिकाओं के पुनः निर्माण में हमारी मदद करता है। साथ ही इसमें नेचुरल रूप से एंटीबायोटिक्स मौजूद होते हैं, जो फंगस और संक्रमण से बचाव में असरदार होते हैं।

**कैसे ले सकते हैं गैनोडर्मा**  
गैनोडर्मा को इस्तेमाल कई तरीकों से किया जा सकता है। जैसे-सूप, कॉफी, चाय, काढ़ा इत्यादि के रूप में गैनोडर्मा का सेवन किया जा सकता है। इसके अलावा मार्केट में गैनोडर्मा के कैप्सूल भी मौजूद होते हैं जिसका सेवन किया जा सकता है, लेकिन ध्यान रखें कि बिना एक्सपर्ट की सलाह के इसका सेवन न करें।

**गैनोडर्मा के नुकसान**  
वैसे तो गैनोडर्मा के सीधे तौर पर साइड-इफेक्ट नहीं होते हैं, क्योंकि यह एक दवा नहीं है। इसमें भरपूर रूप से एंटीऑक्सीडेंट होता है। इसलिए अधिकतर लोग इसका सेवन कर सकते हैं। हालांकि अगर आप किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे हैं तो इसका सेवन करने से पहले अपने डॉक्टर से राय जरूर लें।  
नोट- ध्यान रखें कि गैनोडर्मा स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है, लेकिन अगर आपको कोई गंभीर बीमारी है तो इसका सेवन करने से पहले एक बार डॉक्टर से जरूर संघर्ष करें।

**डायबिटीज रोगियों के लिए लाभकारी**  
गैनोडर्मा में मौजूद विटामिन, मिनरल्स और फाइबर डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद होता है। साथ ही इसमें फेट, शुगर और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बिल्कुल नहीं होती है, जो डायबिटीज रोगियों के लिए काफी अच्छा साबित होता है। साथ ही यह आपके शरीर में इंसुलिन बनाती है, जो डायबिटीज रोगियों के लिए फायदेमंद होती है।



**गैनोडर्मा के फायदे**  
दिमाग को करे तेज : मस्तिष्क से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में गैनोडर्मा लाभकारी साबित होता है। साथ ही यह आपके दिमाग को तेज करने में असरदार होता है। क्योंकि इसमें ऐसे कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं, जो आपके मस्तिष्क को पोषित करने में आपकी मदद करते हैं।  
**कैसर से करे बचाव** : गैनोडर्मा कैसर रोगियों के लिए काफी लाभकारी होता है। इसमें मौजूद बीटा ग्लूकन और कंगुगेट लानोलिक एसिड प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैसर से बचाव करता है। यह कैसर रोगियों के लिए काफी प्रभावी साबित होता है। साथ ही यह कैसर मरीजों के लिए भी लाभकारी होता है।  
**मोटापा करे कम** : गैनोडर्मा में लीन प्रोटीन मौजूद होता है, जो वजन को घटाने में असरदार है। अधिकतर एक्सपर्ट वजन कम करने के दौरान प्रोटीन खाने की सलाह देते हैं। इसकी सबसे अच्छी बात यह है कि इससे किसी एसे में अगर आप गैनोडर्मा का सेवन करते हैं तो आपके शरीर का वजन कम हो सकता है।  
**पाचन तंत्र को करे मजबूत** : गैनोडर्मा में विटामिन बी मौजूद होता है, जो खाने के ग्लूकोज के रूप में बदलकर शरीर में ऊर्जा पैदा करने में असरदार होता है। इसमें विटामिन बी-2 और बी-3 भरपूर रूप से होते हैं जिसका सेवन करने से शरीर की पाचन क्रिया बेहतर होती है। साथ ही यह पाचन को मजबूत करने में असरदार होता है।  
**शरीर की गंदगी को करे साफ** : इसके इस्तेमाल से शरीर की गंदगी को साफ किया जा सकता है। यह शरीर पर बैक्टीरिया और कवक की वजह से उत्पन्न होने वाली समस्याओं को दूर करने में लाभकारी माना जाता है। यह स्किन से संक्रमण और संवेदनशीलता को खत्म करने में आपकी मदद कर सकता है।  
**बालों की समस्याओं से राहत** : गैनोडर्मा का इस्तेमाल बालों पर भी किया जाता है। इसके तेल से आप स्किन के चकत्तों, बालों के डेंड्रुफ को कम कर सकते हैं। खासतौर पर अगर बालों में किसी तरह का फंगल इन्फेक्शन हुआ है तो इसके इस्तेमाल से आप अपनी समस्या को दूर कर सकते हैं।  
**दांतों के लिए लाभकारी** : ओरल हेल्थ से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में भी गैनोडर्मा लाभकारी हो सकता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और एंटीऑक्सीडेंट दांतों के इन्फेक्शन को दूर करने में लाभकारी होते हैं। गणकी सबसे अच्छी बात यह है कि इससे किसी भी तरह का साइड-इफेक्ट होने का खतरा कम

## ग्रामीण परिवेश की फिल्म 'लापता लेडीज'

**खाना खजाना**  
काली गाजर की कांजी जो एक प्रायोगिक है और पाचनतंत्र के लिए बहुत लाभदायक है। यह खासकर उत्तर प्रदेश, पंजाब हरियाणा में कांजी को राई पाउडर, नमक, काला नमक, लाल मिर्च पाउडर, भुना जीरा पाउडर, हींग और किसी भी सब्जी, ज्यादातर काली गाजर या गाजर और चुकंदर (गाजर की कांजी) के साथ फर्मेंटेशन पानी को कहा जाता है। चाहे भूमा दाल पकोड़ी (भूमा कांजी) या उड़द दाल बड़ा (कांजी बड़ा) लोकप्रिय है। गुजरात में कुछ स्थानों पर बैंगन की कांजी भी पाई जाती है।

बरसों बाद इतनी बेहतरीन फिल्म देखने को मिली, इसे तो 8 मार्च को महिला दिवस के दिन रिलीज होना चाहिए था, लेकिन 1 मार्च, शुक्रवार को ये फिल्म रिलीज हो गई और 'धोबी घाट के बाद' किरण राव की बड़ी देर बाद वापसी हुई है। आप सबको पीपली लाइव याद होगी, पहली भी याद होगी और अभी अभी आई 12 वीं फील, इसी क्रम में ग्रामीण परिवेश की फिल्म है 'लापता लेडीज'। लापता एक रूपक है, क्योंकि लगभग हर लेडी लापता है। अक्सर महिलाएं पूरा जीवन जी लेती हैं और उन्हें एक उम्र के बाद पहसास होता है कि सारा जीवन किसी और को खुश करने के चक्कर में ही बीत गया। दूसरा तो खुश हुआ नहीं और हमारा जीवन भी बर्बाद हो गया, लेकिन ये ख्याल आते-आते रिटायरमेंट की एज आ जाती है। फिर क्या जैसा चल रहा है चलने दो। फिल्म में दीपक की मां कहती है, 'बहु मुझसे पूछ रही है कि मांजी आपको क्या पसंद है, अरे हम महिलाओं की भी कोई पसंद भी होती है क्या?' समाज का तानाबाना ऐसा कुछ हो गया है कि जैसे महिला को तो दूसरे के मन का ही करते जाना है और इस चक्कर में खुद का मन कहाँ गुम गया ये तो ख्याल ही नहीं रहा? चरमा सिर में लगाकर हम भूल भी जाएं तो भी कुछ देर में चरमा ढूँढ ही लेते हैं, लेकिन मन, मन को गुम तो अरसा बीत गया। 'मुझे तो याद भी नहीं की मुझे क्या पसंद है'। इस फिल्म में डायलॉग गैस लाइटर के स्पाक की चिंगारी की तरह लगते हैं, कहीं तो कुछ न हो और ध्यान से सुनो तो आग लग जाए मन में। फूल: 'मंजू माई, आप अकेले कैसे रह लेती हो?' मंजू माई: 'मेरा पति था, बेटा भी था, मर चुके दारू पीते थे मेरी कमाई की पीते थे और मुझको मारते थे और मारने के बाद बोलते थे कि जो प्यार

करता है वो मारकर अपने प्यार का इजहार करता है। मैंने भी एक दिन बाएं हाथ का झापड़ मारकर अपने प्यार का इजहार कर लिया, जिस दिन औरत को अकेले रहना आ गया न, सारी गुलामी खत्म समझो...'  
हम औरतें गूँह बोना जानती हैं, फसल काटना जानती हैं और रोटी बनाना भी जानती हैं, जो काम मर्द कर लेते हैं वो सब काम हम जानती हैं। वैसे हम औरतों को मर्द की जरूरत नहीं है, 'ये बात जिस दिन औरत ने जान ली' उसी दिन से दुनिया बदल जाएगी। बहुत हद औरतें गूँह हैं इस फिल्म में हर औरत के लिए। यशोदा: 'हम औरतें कभी नंद हैं, कभी सास, कभी बहू, देवरानी, जिठानी हम सहेली क्यों नहीं हैं? सहेली बने क्या? चल द्राई करते हैं कई बातें ऐसी हैं, जो हर औरत के बहुत दिल के करीब हैं। इस मर्दों की दुनिया में अपना अस्तित्व तलाशती महिला लापता है। तो है, इसलिए लेडी लिखने की जगह लेडीज लिखा है। कमाल कर दिया है किरण राव ने, बहुत मीठा सा एहसास हुआ इस मूवी में बहुत दिनों बाद ग्रामीण परिवेश में एक बहुत खूबसूरत मूवी आई जिसकी जितनी तारीफ की जाए कम है।  
जामताड़ा वाले स्पर्श श्रीवास्तव ने कमाल अभिनय किया है। इंद्रप्रथम से मशहूर हुई नितंशी गोयल की कमाल की एक्टिंग की है, लेकिन प्रतिभा रांटा (पुष्पा रानी) ने बाजी मार ली है। गीता अग्रवाल शर्मा, दीपक की मां बनी हैं, इन्होंने 12 वीं फील में भी विक्रांत की मां का रोल किया था, इस फिल्म में भी शांनदार रही हैं और मंजू माई के रोल में छाया कदम, आप इन्हें भुला नहीं पाएंगे। सारे कलाकार लाजवाब और अपने भोजपुरी रवि किशन कमाल के दरगाा बने हैं। सभी महिलाओं को ये फिल्म जरूर देखनी चाहिए।



शीलेन्द्र श्रीवास्तव काउंसलर

**नीरू**  
**सामग्री**

- 250 ग्राम काली गाजर
- 2 चम्मच भुना जीरा पाउडर
- 3 चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- 3 चम्मच सेंधा नमक
- 2 चम्मच काला नमक
- 2 चम्मच पीली राई का पाउडर
- 1/2 छोटा चम्मच हींग
- 5 लीटर पानी

**बनाने की विधि**  
सबसे पहले आप गाजर को छीलकर काट लीजिए। फिर 1 लीटर पानी में सिर्फ 2 मिनट तक उबालें। (आप बिना उबले कच्ची गाजर से भी बना सकते हैं पर उबालकर खाने में आसान हो जाती है।) ज्यादा नहीं गलाना है। अब इसे ठंडा होने दें। बचे हुए चार लीटर पानी को एक बाले के जार में रख लें। सारे मसाले मिला लें और उबले हुए पानी के साथ काली गाजर भी डाल दें। जार को 4-5 दिन तक घूमें रखें। फिर यह परोसेने के लिए तैयार हो जाता है।



**आवश्यक सामग्री**

- 2 अंडे के कार्टन
- कैची
- वॉटर कलर
- आठ रंग के पेंट्स का सेट
- पेंट ब्रश
- छोटा कंटेनर रद्दी
- कागज
- पेपर प्लेट
- गोंद
- रिबन या पुष्पांजलि हैंगर की लंबाई

अंडा कार्टन की यह रचनात्मक गतिविधि बच्चों के लिए मजेदार और आसान है। साथ ही आपके बच्चे को कौशल विकसित करने में मदद भी करेगी। पुनः उपयोग और पुनर्वक्रण के महत्व के बारे में जीवन के सक्षम का उल्लेख करेगी। जैसी कि पुरानी कहावत है कि एक व्यक्ति का कचरा दूसरे व्यक्ति का खजाना है। इसका प्रयोग किसी भी मौसम में देरवाजे पर मेहमानों का स्वागत करने के लिए विशेष पुष्पांजलि के रूप में बना सकते हैं।

**बनाने की विधि** - प्रत्येक अंडे के कार्टन के ऊपरी दो हिस्सों को काट दें, केवल निचले हिस्से को छोड़ दें। बाद के लिए एक शीश बचाकर रखें। 24 अंडे के प्रत्येक कप को डिब्बों से अलग करें, किनारों को काटने और चिकना करने के लिए कैची का उपयोग करें। पुष्पांजलि के लिए एक रंगों का पैकेज चुनें, जो मौसम से मेल खाती हो (वसंत के लिए पेस्टल रंग, पतझड़ के लिए पेपर के रंग, आदि) या एक रंग योजना चुनें, जो आपके मूड से मेल खाती हो, छोटे कंटेनर में पानी भरें। कपों को स्क्रैप पेपर पर रखें और पानी के रंग के पेंट से अंदर और बाहर पेंट करें, आवश्यकता पड़ने पर पेंट को पानी से पतला करें। इसके बाद अंडे के कार्टन के अंदर के हिस्से को उसी रंग के बड़े थैके से पेंट करें जिसका उपयोग अंडे के कप फूल बनाने के लिए किया गया था। जब अंडे के कप और ढक्कन सूख रहे हों तो पेपर प्लेट के अंदरूनी धरे को काट दें, बाहरी किनारे को छोड़ दें, जो आपके पुष्पांजलि का आधार होगा। बेस को एक टोस रंग से पेंट करें और सूखने के लिए अलग रख दें। एक बार जब कप सूख जाएं, तो किनारों पर समान दूरी पर तीन से चार ऊर्ध्वाधर स्लिट काट लें। कप के बाहरी किनारे से शुरू करें और नीचे की ओर काटें, लेकिन प्रत्येक कप के नीचे से न काटें। वे धीरे अलग-अलग पंखुड़ियां बनाते हैं, जिन्हें अलग-अलग फूलों की तरह धीरे-धीरे चपटा किया जा सकता है। प्रत्येक फूल को पेपर प्लेट के किनारे पर व्यवस्थित करें और फिर प्रत्येक कप को प्लेट पर गर्म गोंद से तब तक चिपकाएं जब तक वह ढक न जाए। फिर पेंट किए गए कार्टन के ढक्कन से 24 छोटे घेरे काटें और प्रत्येक को प्रत्येक फूल कप के केंद्र में चिपका दें। पुष्पांजलि के केंद्र के माध्यम से रिबन की एक लंबाई को लूप करें और इस एक गाँठ के साथ सुरक्षित करें या सामने के दरवाजे पर तैयार पुष्पांजलि को लटकाने के लिए एक धातु पुष्पांजलि हुक का उपयोग करें।

**साप्ताहिक राशिफल**

-पं. मनोज कुमार बिडेदी  
ज्योतिषाचार्य, कामपुर

	यह सप्ताह थोड़ा चुनौती भरा रह सकता है। ऐसे में अपने समय, ऊर्जा और धन आदि का प्रबंधन करते चलना उचित रहेगा। सप्ताह के प्रारंभ में आप मौसम जनित बीमारी अथवा किसी चोट-चपेट लगने के कारण शारीरिक या मानसिक रूप से बीमार हो सकते हैं।
	यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लिए है। सप्ताह की शुरुआत से ही आपको शुभ फल की प्राप्ति होती हुई नजर आएगी। करियर-कारोबार में अनुकूलता बनी रहेगी। इस सप्ताह बेरोजगार लोगों को रोजी-रोजगार की प्राप्ति तो वहीं नौकरपेशा लोगों की मनवाही जगह पर तबादले या प्रमोशन आदि से जुड़ी मनोकामना पूरी हो सकती है।
	यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। इस सप्ताह आपकी स्थिति कभी धी घना तो कभी सूखा चना जैसी रहने वाली है। कुल मिलाकर करियर हो या कारोबार, उतार-चढ़ाव की स्थिति बनी रहेगी। सप्ताह की शुरुआत में घर-परिवार से जुड़ी समस्याओं को सुलझाने के लिए ज्यादा ही भाग-दौड़ करनी पड़ सकती है।
	यह सप्ताह मनाचाहा फल प्रदान करने वाला साबित होगा। आपके द्वारा किए गए कार्य और परिश्रम का पूरा फल प्राप्त होगा। विचारधियों एवं प्रतियोगिता परीक्षाधियों को दृष्टि से समय शुभता लिए है। सप्ताह के पूर्वार्ध में छात्रों को विशेष सफलता मिलने का योग बनेगा। इस दौरान परीक्षा-प्रतियोगिता की तैयारी में जुटे लोगों को बहुप्रतीक्षित शुभ समाचार की प्राप्ति होगी।
	इस सप्ताह अपने कार्यक्षेत्र में अपने विरोधियों से सतर्क रहने की आवश्यकता है, क्योंकि वे आपके कामकाज में अड़चन डालने की कोशिश कर सकते हैं। ऐसे में आप अपनी योजनाओं का खुलासा उसके पूरा होने से पहले बिल्कुल न करें। घर-परिवार की दृष्टि से सप्ताह के मध्य का समय आपके लिए थोड़ा प्रतिकूल रह सकता है।
	यह सप्ताह मिलाजुला रहने वाला है। सप्ताह की शुरुआत में आपको कामकाज के सिलसिले में लंबी अवधा छोटी दूरी की यात्रा पर निकलना पड़ सकता है। यात्रा थकान भरी तथा उन्मीद से कुछ कम फल देने वाली साबित होगी जिसके चलते आपको मन थोड़ा खिन्न रह सकता है। इस दौरान घर-परिवार से जुड़ी समस्याएं भी आपकी चिंता का कारण बन सकती है।
	इस सप्ताह पास के फायदे में दूर का नुकसान करने से बचना चाहिए। यदि आप व्यवसायी हैं तो आपको जोखिम भरे निवेश से बचना चाहिए तथा लेनदेन करते समय पूरी सावधानी बरतनी चाहिए। सप्ताह के मध्य में नियम-कानून की अवहेलना करने से बचना चाहिए।
	इस सप्ताह जीवन में आगे बढ़ने के अच्छे अवसर मिल सकते हैं। नौकरपेशा लोगों पर उनके सीनियर पुरी तरह से मेहरबान रहेंगे और उन्हें अपने जूनियर का पूरा सहयोग और समर्थन हासिल रहेगा। यदि आप योजनाबद्ध तरीके से अपने कार्य को समय पर करने का प्रयास करते हैं तो आपको अंशदा से अधिक सफलता मिल सकती है।
	इस सप्ताह अपने सोचे हुए कार्यों को पूरा करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता रहेगी। यदि आप इस मंत्र को गाँठ में बांधकर सही दिशा में निरंतर प्रयास करते रहते हैं तो आपको अपने कार्य में निश्चित रूप से सफलता मिलेगी। आपके शुभचिंतक आपके द्वारा किए जाने वाले प्रयास में सहायक की भूमिका निभाएंगे।
	इस सप्ताह जीवन में दो कदम आगे बढ़ने के लिए एक कदम पीछे करना पड़े तो उन्हें ऐसा करने से बिल्कुल नहीं चूकना चाहिए। सप्ताह के प्रारंभ में कुछ एक्स्पेरेटू समस्याएं आपको परेशानी का बड़ा कारण बन सकती हैं। इस दौरान छोटी-मोटी बातों को तूल न दें।
	इस सप्ताह किसी भी कार्य में जल्दबाजी या लापरवाही करने से बचना होगा अन्यथा उन्हें बड़ी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है। यदि आप नौकरपेशा व्यक्ति हैं तो आप अपना कार्य किसी दूसरे के भरपूर छोड़ने की भूल न करें अन्यथा गलती होने पर आपको अपने उच्चाधिकारियों के गुस्से का शिकार होना पड़ सकता है।
	यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य को लिए हुए है। इस सप्ताह आपके सोचे हुए काम समय पर पूरे होंगे जिसके कारण आपके भीतर गजब का उत्साह और पराक्रम देखने को मिलेगा। आप अपनी सुझबुझ और मेहनत से बड़े से बड़ा कार्य आसानी से कर लेंगे। कार्यक्षेत्र में आपको उच्च अधिकारियों का पूरा सहयोग और समर्थन मिलेगा।

**वर्ग पहेली (काकुरो)**

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान है, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निरिद्ध संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 73									काकुरो 72 का हल										
10	20	30	40	50	60	70	80	90	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
4	1	20	13	13	11				28	16	7	4	26	1	9	3	26		
									29	9	4	7	16	26	6	8	3	4	1
									30	8	1	3	2	5	22	6	7	9	
									31	6	5	15	8	7	5	16	6	7	8
									32	7	9	3	26	2	8	1	5	7	
									33	12	12	9	8	2	3	1	5	7	
									34	2	1	5	3	29	1	7	5	6	
									35	8	3	3	2	5	8	4	1	3	
									36	1	6	2	5	8	4	3	8	9	2
									37	7	8	3	5	4	10	7	8	4	
									38	9									
									39	5	6	2							



## म्हसोबा: मराठा जाति के लोकप्रिय देवता

म्हसोबा, जिसका उच्चारण 'मुह-सो-बा' है, जो पश्चिमी और दक्षिणी भारत में जनजातियों का एक सींग वाला भैंसा देवता है। महाराष्ट्र में गवली समुदाय (गोपालन, दूध और दूध से बने उत्पाद बेचकर अपना जीवनयापन करने वाली जनजाति) सैकड़ों वर्षों से इस देवता की पूजा करते आ रहे हैं।



को समर्पित छोटे व लोक परंपरा के मंदिर पाए जाते हैं। हालांकि स्पष्टतया ये मंदिर हिंदू धर्म की मुख्यधारा के नहीं हैं। म्हसोबा के बारे में संस्कृत साहित्य में भी कुछ नहीं मिलता है। फिर भी सामान्य लोग उन्हें पूजते हैं। जैसे किसान और चरवाहे उन्हें दूध अर्पित करते हैं और बकरियों व मुर्गों की बलि चढ़ाते हैं। कुछ लोग म्हसोबा को आदि-शिव से जोड़ते हैं जिनकी छवि सिंधु घाटी में पाई गई मुहर पर



ऑक्सफोर्ड विश्वविद्यालय के प्रोफेसर रोजालिंड ओ हानलोन का दावा है कि म्हसोबा पारंपरिक रूप से मराठा जाति में बहुत लोकप्रिय है। वह 19 वीं शताब्दी में मराठों की म्हसोबा के प्रति भक्ति से संबंधित अपने निष्कर्ष इस प्रकार उद्धृत करती हैं :

आपको मराठों में एक भी परिवार नहीं मिलेगा, जो अपने गांव के आसपास के मैदानों में म्हसोबा के नाम पर कोई न कोई पत्थर स्थापित न करता हो, उस पर लाल चीसा न लगाता हो, उस पर धूप न चढ़ाता हो और म्हसोबा का नाम लिए बिना हल की बीज-पैटी पर अपना हाथ नहीं लगाएगा, खेत में हैरो नहीं लगाएगा, और खलिहान पर पिसे हुए मकई के ढेर की नाप नहीं लगाएगा।

म्हसोबा की पूजा भोंसले लोग भी करते हैं। पुरंदर किले में म्हसोबा का एक मंदिर है और पास में एक

सुंदर जलाशय भी है जिसका नाम उनके नाम पर यानी 'म्हसोबा ताकी' रखा गया है।

म्हसोबा के मंदिर ब्राह्मणवादी नहीं हैं और संस्कृत साहित्य में उनके बारे में कुछ भी नहीं लिखा गया है। उन्हें 'क्षेत्रपाल' यानी किसानों द्वारा पूजे जाने वाले संरक्षक देवता माना जाता है। उन्हें सात नदी देवियों का संरक्षक भाई भी माना जाता है जिन्हें सती-असरा कहा जाता है।

म्हसोबा को कभी-कभी शिव से जोड़ा जाता है, जो संभवतः हिंदू संस्कृति द्वारा अपनाए गए पूर्व-वैदिक देवता रहे होंगे। महाराष्ट्र के म्हसोबा पंथ में म्हसोबा (महिषा/महेश, जो शिव/शंकर का दूसरा नाम है) की पूजा उनकी पत्नी जोगुबाई (दुर्गा) के साथ की जाती है।

**म्हसोबा ग्राम देवता**-पुणे के आसपास जगह-जगह पर म्हसोबा के नाम से जाने, जाने वाले देवता

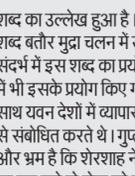


डॉ. नीलिमा पांडेय  
प्रोफेसर, लखनऊ विश्वविद्यालय



## दीनार और रुपया

फूटी, कौड़ी, धेला, आना जैसे रोजमर्रा के लेन-देन के क्रम में जब दीनार और रुपया की बात आती है तो मस्तिष्क में एकदम से कुवेत, ओमान, जॉर्डन, अरब जैसे खाड़ी देशों व शेरशाह सूरी के नाम आने लगते हैं। आज दीनार लेन-देन के मामले में सबसे वजनी मुद्रा है जिसे भूमिक शेरशाह और भी अमीर रोह रहे हैं। वैसे यह बता दें कि शेरशाह शब्द श्रेष्ठ से निकला है। टीक वैसे जैसे श्रेष्ठ शब्द कालान्तर में सेंट हो गया। श्रेष्ठियों की श्रेणियों यानी गिद्ध व्यापार के लिए जानी जाती थीं जिसे मध्य एशिया वालों ने अपने उपनाम के साथ शेरशाह करके जोड़ लिया। प्राचीनकाल में इन्हीं श्रेष्ठियों के सामान दीनार मुद्रा के तहत आदान-प्रदान किए जाते थे। अरब जब एक विशेष पंथ के प्रभाव में आया तो श्रेष्ठ शेरशाह ही गए, पर दीनार का नाम नहीं बदला। वह बाकायदा चलन में वैसे ही रहा। दीनार शब्द की धात्विक उत्पत्ति आर्यभाषा से मानी जाती है। सांची के स्तूप के द्वार पर दीनार शब्द का उल्लेख हुआ है। पुष्पगिरी गुप्त से लेकर उत्तर गुप्तकाल तक दीनार शब्द बतौर मुद्रा चलन में खूब दिखते हैं। दशकुमार चरित में द्रुत क्रीडा के संदर्भ में इस शब्द का प्रयोग मिलता है। साथ ही हरिवंश और महावीर चरित में भी इसके प्रयोग किए गए हैं। एक समय यह कपोलेश इस्वी उच्चारण के साथ यवन देशों में व्यापार की मुख्य मुद्रा थी। कुषाण इसे दिनारयस के नाम से संबोधित करते थे। गुप्तकाल में दीनार राजकीय मुद्रा थी। लोगों में एक और भ्रम है कि शेरशाह ने रुपया का चलन शुरू किया। कुछ इतिहासकारों का दम यह तो शेरू को उदारीकरण का मसीहा घोषित कर दें। रुपया शब्द की निष्पत्ति रुय से हुई। प्राचीन समय में रुपय भारतीय मुद्रा थी, जो चांदी की बनी थी। रुय का अर्थ ही चांदी होता है। रुपहली धूप या रुपहला पर्दा चांदी के ही समानार्थी हैं। भारत विद्याशास्त्री राधाकुमुद मुखर्जी के अनुसार रुय का अर्थ सफेद धातु का मोहरबंद टुकड़ा और आधुनिक अर्थ में एक सिक्का है। कुछ लोग कनिष्क को बाहरों बताएंगे, कुषाण को आक्रांता बताएंगे, उनको बाना चाहुंगा कि एरण मध्य प्रदेश में एक हजार ईसा पूर्व के सोने के सिक्के और बंगाल के पांडु राजा जटि के दो हजार साल ईसा पूर्व के सोने, चांदी और तांबे के सिक्के मिले हैं, जिस पर चर्चा कभी की ही नहीं गई, पर अब खुदाई हो रही है जिससे सत्य सूर्य की तरह चमकता सामने आ रहा है।



डॉ. पवन विजय  
एसोसिएट प्रोफेसर, जैनपुर



## सिकंदर की मां

सिकंदर अर्थात् अलेक्जेंडर द ग्रेट ग्रीक योद्धा को इतिहास विषय का शायद ही कोई छत्र हो जो न जानता हो। महज 33 वर्ष की आयु में परलोक गमन करने वाले इस योद्धा ने पृथ्वी के अधिकांश भूभाग को जीत लिया था। सिवाय भारतवर्ष के जहां से उसे खाली हाथ लौटना पड़ा और फिर दुनिया से भी खाली हाथ लौटना पड़ा। भारतीय धर्मशास्त्रकारों ने माता को निर्माता कहा है। 'माता निर्माता भवति' अर्थात् माता का निर्माण उसकी संतान ही होती है। जैसे जीजाबाई ने वीर शिवाजी का निर्माण किया। ऐसे ही सिकंदर की माता ने सिकंदर का निर्माण किया और बचपन से ही ग्रीक वीर पुरुषों के किस्से कहानी सुनाकर उसे जांबाज पराक्रमी बनाया।

जब सिकंदर ने दुनिया को जीतने का अपना अभियान शुरू किया तो सिकंदर के बड़े प्रभाव साम्राज्यवादी नीतियों का विरोध सर्वप्रथम उसकी मां ने ही किया। सिकंदर का मंत्री सिकंदर को शिकार्यती पत्र भेजता था कि सम्राट आपकी माता जी राज करायें में दखल देती हैं। सिकंदर को सैकड़ों शिकार्यती पत्र अपने मंत्रियों सहयोगियों से मिलते थे, जो उनकी माता के विरुद्ध होते थे। सिकंदर उन सभी पत्रों का एक ही जवाब देते थे कि आपके यह सभी शिकार्यती पत्र मेरी माता की आंखों से गिरे एक आंसू की बूंद से ही गए।

सिकंदर का अपनी माता के प्रति अपार आदर भाव था। माता ही संतान का चहुंमुखी निर्माण करती है। उपनिषदकारों ने तो आचार्य से पहले मां को स्थान दिया है। जन्म से लेकर 5-6 वर्ष की आयु तक बच्चों को शारीरिक आत्मिक मानसिक निर्माण का विशेष दायित्व मां का ही रहता है। भाषा का ज्ञान भी माता से ही बच्चों को मिलता है। माता जिस भाषा से या भाषा ज्ञान का बोध संतान को सर्वप्रथम कराती है वही मातृभाषा कहलाती है। भाषा को मातृभाषा इसी कारण कहा जाता है। माता की भाषा बच्चा बोलता है, वह चाहें दुनिया की कोई भी भाषा हो, माता से संतान को मिली भाषा ही मातृभाषा होती है।

## स्वेज नहर की दिलचस्प कहानी

स्वेज नहर मिस्र में है, जो भूमध्य सागर को लाल सागर से जोड़ती है। भूमध्य सागरीय तट पर स्थित पोर्ट सईद से शुरू होकर स्वेज शहर के पास लाल सागर में जा मिलती है।

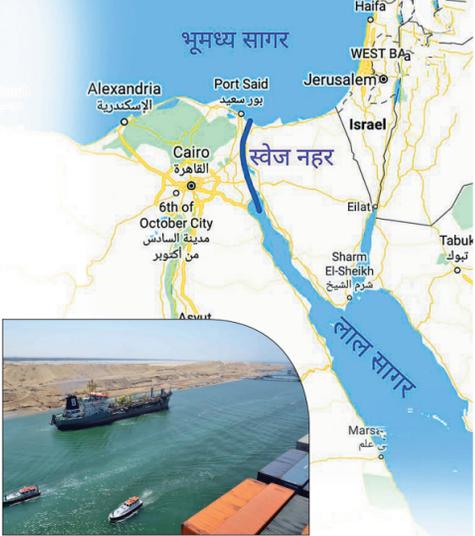
इन दोनों शहरों के बीच गुजरने वाली स्वेज नहर की लंबाई शुरू में 100 मील या 164 किलोमीटर और चौड़ाई मात्र 60 मीटर थी। इस पर काम होता रहता है और अब इसकी लंबाई 193.3 किलोमीटर और चौड़ाई कहीं पर 264 मीटर तो कहीं पर 313 मीटर है। जनरल सीसी के सत्ता में आने के बाद इस नहर के एक बड़े प्रोजेक्ट पर काम हो रहा है, 2023 तक पूरा होने की संभावना है। फिर इस नहर की चौड़ाई दुगुनी हो जाएगी।

इस 193.3 किलोमीटर लंबी नहर की वजह से यूरोप से एशिया का रास्ता बहुत आसान हो गया। यूरोप से भारत जैसे देशों में आने के लिए पूरे अफ्रीका महाद्वीप को पार नहीं करना पड़ता है और लगभग चार हजार मील या सात दिन की बचत होती है।

विश्व व्यापार में इस नहर का हिस्सा 10 प्रतिशत का है अर्थात् विश्व में सालाना जितना माल बोया जाता है उसका 10 प्रतिशत माल इस नहर से गुजरता है। हर वर्ष इस रास्ते से डेढ़ करोड़ कंटेनर सामान यूरोप जाते हैं जिनमें 75 प्रतिशत चीन के बने हुए सामान होते हैं। इस नहर से होने वाली सालाना आमदनी मिस्र के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह पर्यटन के बाद आमदनी का दूसरा बड़ा स्रोत है। वर्तमान में जो स्वेज नहर है, यह 1869 में बनकर तैयार हुई है। मिस्र और भूमध्यसागरीय देश पुरानी सभ्यताओं के देश हैं और शुरू से ही यूरोप से एशिया को जोड़ने वाले इस रास्ते के महत्व का अंदाजा हो गया था। इसलिए शुरू से इस पर काम भी हुआ। आज से लगभग 3900 वर्ष पहले फिरोन सनोसरा थर्ड ने नील नदी से कुछ छोटी-छोटी नहरें खुदवाईं जिससे भूमध्य सागर को लाल सागर से जोड़ा गया था। इसके बाद दूसरे फिरोन और उसके बाद रोमन साम्राज्य व बाइजेंटाइन साम्राज्य में भी इन नहरों को विकसित किया गया। हजरत उमर के समय जब मिस्र पर इस्लामी सेना को विजय प्राप्त हुई तो मिस्र के गवर्नर हजरत अम्र बिन अलआस ने एक नहर खुदवाई जिस का नाम अमीरुल मोमिनीन नहर रखा गया। हजरत मोआविया और खलीफा हारुन रशीद ने भी इन नहरों पर विशेष ध्यान दिया, लेकिन इन सब लोगों की कोशिशें छोटी-छोटी नहरों को ही विकसित करने पर रहीं। शायद उस समय की जरूरतें भी इतनी ही थीं। अठारहवीं शताब्दी के आखिर में नेपोलियन बोनापार्ट ने जब



डॉ. सुरेंद्र अहमद अंसारी  
एसोसिएट प्रोफेसर  
जामिया हमदद, नई दिल्ली



मिस्र पर कब्जा किया तो उसने एक बड़ी नहर खुदवाने की तैयारी की। बजट तैयार हुआ पर उस समय के फ्रांसीसी राष्ट्रपति की मंजूरी इस पर नहीं मिली।

नेपोलियन के समय यह काम नहीं हो पाया, पर फ्रांस रुका नहीं। फ्रांस के लोग कोशिश करते रहे। 1854 में फ्रेंच इंजीनियर फरडयानानड डी लेबेस ने उस समय के मिस्र के गवर्नर सईद पाशा के सामने एक प्रोजेक्ट रखा जिसे सईद पाशा ने स्वीकार कर लिया और इस्तंबूल के हेडक्वार्टर से इजाजत हासिल कर ली। इस तरह 1858 में मौजूदा स्वेज नहर बनना शुरू हुई, जो दस साल बाद 1868 में बनकर तैयार हो गई।

इस नहर के लिए रात-दिन शिफ्टों में काम हुआ। प्रोजेक्ट की शर्तों के अनुसार काम करने वाले 85 प्रतिशत मजदूर मिस्र के थे। इन दस सालों में एक लाख बीस हजार मजदूर खाने-पीने की कमी और दूसरी बीमारियों में मर गए। आज मानवाधिकारों का चौपियन फ्रांस ने मजदूरों को जबरन भर का खाना भी नहीं दिया, वह भूख से मर गए। मिस्री मजदूरों की चिंता न तो फ्रांसीसी लोगों को थी और न ही मिस्र पर शासन करने वाले तुर्कों को। 1868 में नहर बनने के बाद इसकी जिम्मेदारी फ्रांस को मिली। आमदनी का मात्र 15 प्रतिशत हिस्सा ही मिस्र को मिलता था। 1954 में जमाल अब्दुल नासिर ने स्वेज नहर फ्रांस से लेकर उसका राष्ट्रीयकरण कर दिया। जिस से नाराज होकर फ्रांस, इजरायल और ब्रिटेन ने मिस्र पर हमला कर दिया, उसके बाद सात वर्षों तक यह नहर दूसरों के कब्जे में रहने के बाद मिस्र को वापस मिल गई।

## सिर-ए-अकबर

दाराशिकोह द्वारा रचित 'सिर-ए-अकबर' अर्थात् महम्मद रहस्य, जो प्रायः उपनिषद का शाब्दिक अर्थ है। 50-51 उपनिषदों का फारसी अनुवाद और व्याख्या है। इस व्याख्या ग्रंथ का प्रथम अनुवाद आंकवेतिल दु पेरान नामक एक फ्रांसीसी विद्वान (जिसने अवेस्ता की खोज की थी), ने लैटिन में किया। उसके बाद ही पश्चिम कादरी सिलसिले का सूफ़ी था, दारा शिकोह कादरी सिलसिले के संस्थापक अब्दुल कादिर जिलानी 'हनफ़ी' मसलक से संबंध नहीं रखते थे, लेकिन दाराशिकोह खुद को हनफ़ी कादरी कहता था।

वेदों को त्रयी भी कहा जाता है, यह विभाजन गद्य-पद्य और गायन के आधार पर किया गया है। वेद मंत्र तीन प्रकार के हैं- ऋचा, यजुष और साम। ऋचा पद्य में है, यजुष गद्य में और साम गेयात्मक है। ये तमाम मंत्र चार ग्रंथशालाओं-ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद के नाम से तद्वीन संकलित किए गए हैं। ऋग्वेद में ऋचा (ऋचा की व्युत्पत्ति 'ऋक्' से हुई है जिसका अर्थ 'प्रशंसा करना' है।) यजुर्वेद में यजुष (यज्ञ) और सामवेद में साम (गान) की प्रधानता है। अथर्ववेद में आम तौर पर उपरोक्त सभी तरह के मंत्र हैं। इनमें से हर एक के कई-कई संस्करण हैं, जिन्हें शाखा कहा जाता है और इस वैदिक वाड्मय का मुख्यतः चार रूपों में विभाजन किया जाता है।

1-संहिता (मंत्र) भाग- यज्ञानुष्ठान में प्रयुक्त व विनियुक्त भाग। 2-ब्राह्मण ग्रंथ-वेद के यज्ञानुष्ठान के कर्मकांड की विवेचना। 3-आरण्यक- यज्ञानुष्ठान के कर्मकांड के पीछे आध्यात्मपरक उद्देश्य की विवेचना और 4-उपनिषद-वेद के अंतर्गत परम तत्व (ब्रह्म माया, अविद्या, जीवात्मा और जगत के स्वभाव और संबंध) का दार्शनिक और ज्ञानपूर्वक वर्णन वाला भाग। संहिता भाग को ही मूल वेद कहा जाता है। वेदों की भी ऋ

धियों की परंपरा के अनुसार अनेक शाखाएं हैं, जो मूलतः उनकी संहिताओं से जुड़ी हैं। यज्ञ करने में साधारणतया मंत्रोच्चारण की शैली, मंत्राक्षर एवं कर्म-विधि में विविधता रही है। इस विविधता के कारण भी वेदों की शाखाओं का विस्तार हुआ है। विष्णु पुराण के अनुसार शाखाओं की संख्या हजारों में थी, जैसा कि श्रीपराशरजी को बयान है, 'हे मैत्रेय! वेदरूप वृक्ष के सहस्रों शाखा-भेद हैं, उनका विस्तार से वर्णन करने में तो कोई भी समर्थ नहीं है।' (विष्णु-पुराण 3-3:4), लेकिन कई ग्रंथों में शाखाओं की संख्या 1130 अथवा 1131 बताई गई है।

यथा-ऋग्वेद की 21 शाखा, यजुर्वेद की 100/101 शाखा, सामवेद की 1000 शाखा और अथर्ववेद की 9 शाखा- इस प्रकार कुल 1130/1131 शाखाएं हैं। इस संख्या का उल्लेख महर्षि पतंजलि ने अपने महाभाष्य में भी किया है। उपर्युक्त 1130/1131 शाखाओं में से वर्तमान में केवल 12 शाखाएं ही मूल वेदों में उपलब्ध हैं। प्रत्येक शाखा का अपना ब्राह्मण था। ब्राह्मण ग्रंथ वेदों का गद्यपरक व्याख्या और मुख्यतः यज्ञ व कर्मकांड प्रधान खंड है। ब्राह्मण ग्रंथ वैदिक वाड्मय का वरीयता के क्रम में दूसरा हिस्सा है जिसमें गद्य रूप में देवताओं की तथा यज्ञ की रहस्यमय व्याख्या की गई है और मंत्रों पर भाष्य भी दिया गया है। इनकी भाषा वैदिक संस्कृत है। हर वेद का एक या एक से अधिक ब्राह्मण ग्रंथ हैं (हर वेद की अपनी अलग-अलग शाखा है)। आज विभिन्न वेद संबद्ध लगभग डेढ़ दर्जन ही ब्राह्मण उपलब्ध हैं। उपलब्ध आरण्यकों की संख्या और कम है। इनकी स्थिति ब्राह्मण एवं उपनिषदों के बीच की होने के कारण इनके



भीतर कर्मकांड और दर्शन दोनों का मिश्रण है। हर वेद का एक या अधिक आरण्यक होता है। अथर्ववेद का कोई आरण्यक उपलब्ध नहीं है, तथापि उसके गोपथ ब्राह्मण में आरण्यकों के अनुरूप बहुत सी सामग्री मिलती है। उपनिषद वेदों के दार्शनिक विवेचन करने वाले ग्रंथ हैं। वेदों का अंतिम भाग होने का कारण वेदांत भी कहा जाता है। मुक्तिकोपनिषद के अनुसार प्रत्येक शाखा की अपनी उपनिषद थी। मुक्तिकोपनिषद में उल्लिखित सूची को मानते हुए सामान्य परंपरा के अनुसार इनकी संख्या 108 मानी जाती है, किंतु कालांतर में अन्यान्य उपनिषद भी बनते और जुड़ते गए। 120 उपनिषदों पर मुस्तमिल, 'ईशादशविंशोत्तर शतोपनिषद' के नाम से पहला संग्रह निर्णय सागर प्रस, मुंबई से पांच संस्करणों में शाया (प्रकाशित) हुआ। बाद में 68 उपनिषदों की वृद्धि करके कुल 188 उपनिषदों का संग्रह 'उपनिषत्संग्रह' शीर्षक से दो खंडों में मोतीलाल बनारसीदास द्वारा प्रकाशित हुआ। अदयार लाइब्रेरी चेन्नई से 179 उपनिषदों पर मुस्तमिल कई हिस्सों में एक संग्रह छाप। 'उपनिषद वाक्य-महाकोश' के निर्माण में 223 उपनिषदों का उपयोग किया गया है। बहरहाल अब तक ज्ञात उपनिषदों की संख्या 220 है। विद्वानों के मध्य इस बिंदु पर सहमति है कि उपलब्ध उपनिषदों में अधिकतर नवीन अथवा अप्रामाणिक हैं, लेकिन ये निर्धारण करना कठिन है। यह अवश्य है कि कुछ उपनिषद का नाम कठिन है, उदाहरण के तौर पर

'अल्लोपनिषद' का नाम लिया जा सकता है, जो मुगल काल की रचना प्रतीत है। संस्कृत-फारसी मिश्र इस उपनिषद में सम्राट अकबर को अल्लाह का रसूल (अल्लोरेसूलमहमदकबरस्य) बयान किया गया है, जो स्वामी दयानंद सरस्वती के विचारों के पक्ष में बेहतरीन तर्क सिद्ध हुआ था।

विषय की गंभीरता तथा विवेचन की विशदता के कारण 13 उपनिषद विशेष मान्य तथा प्राचीन माने जाते हैं अन्य सभी नवीन माने जाते हैं। उपनिषदों पर सबसे कठिन दस्तावज भाष्य शंकराचार्य का है। उन्होंने 11 उपनिषदों पर अपना भाष्य दिया है- (1) ईश, (2) ऐतरेय, (3) कठ, (4) केन, (5) छांदोग्य, (6) प्रश्न, (7) तैत्तिरीय, (8) बृहदारण्यक, (9) मांडूक्य, (10) मुंडक और (11) श्वेताश्वर। उन्होंने निम्न तीन को प्रमाण कोटि में रखा है- (1) श्वेताश्वर (2) कौषीतकि तथा (3) मैत्रायणी-।

अन्य आचार्यों ने भी लगभग इन्हीं उपनिषदों पर भाष्य लिखे हैं। अन्य उपनिषद तत्तद वेदता विषयक होने के कारण 'तांत्रिक' माने जाते हैं। ऐसे उपनिषदों में शैव, शक्त, वैष्णव तथा योग विषयक उपनिषदों की प्रधान गणना है। नवीन उपनिषदों की रचना के विषय पर एक मजबूत संभावना यह है कि इस प्रक्रिया ने विभिन्न मतों को मान्यता हासिल करने में एक स्वीकृत और नियंत्रित धर्मसूत्र की कमी ने सहायता पहुंचाई होगी। यद्यपि अधिकतर उपनिषद स्वतंत्र होते हैं। फिर भी उपनिषदों की पहचान आज भी दुष्कर है। कुछ आरण्यकों के भाग हैं, कुछ ब्राह्मण के और कुछ संहिताओं के भाग हैं। इस संबंध में अनेक उदाहरण दिए जा सकते हैं, करीबी निरीक्षण से प्रतीत होता है कि वेद के जिस भी हिस्से में ब्रह्मविद्या का वर्णन है उसे उपनिषद की श्रेणी में रखा जा सकता है। जैसा कि ऊपर जिक्र हुआ है कि शंकराचार्य से संसृब कुल ग्यारह उपनिषदों पर उनके भाष्य उपलब्ध हैं। साथ में यह भी संदेह किया जाता है कि कुछ एक किसी परवर्ती शंकराचार्य की रचना तो नहीं है। दाराशिकोह पहला विद्वान है जिसने 50-51 उपनिषदों की फारसी-व्याख्या के प्रोजेक्ट को अल्पसमय में बखूबी मुकम्मल कर लिया।

## इतिहास के झरोखे से पंचाल राज्य का गौरवशाली इतिहास



प्रो. गिरिराज नन्दन  
इतिहासकार, आंवला, बरेली

### आठवीं से दशवीं शताब्दी तक अहिच्छत्र

आठवीं शताब्दी के दूसरे चतुर्थ भाग में अहिच्छत्र कन्नौज के यशोवर्मन वे आधिपत्य में आ गया। इसके अनंतर कुछ दशकों के लिए कन्नौज के ही राजा आयुवध के अधिकार में आया। नवीं शताब्दी के पूर्वार्द्ध में संभवतः नाग भट्ट द्वितीय के कन्नौज पर अधिकार कर लेने पर यह गुर्जर प्रतिहारों की उदीप्यमान शक्ति के हाथ में आया। कुछ लोग इस राजा का नाम विग्रह कहते हैं जिसके सिक्के अहिच्छत्र में प्राप्त हुए हैं। इसी स्थान से जो आदि वराह के सिक्के प्राप्त हुए हैं वह निश्चित रूप से भोज (लगभग 836-885 ई.) से संबंधित हैं, जो कि कन्नौज के गुर्जर-प्रतिहारों में सबसे बड़ा था। इस वंश के महेंद्रपाल (885-910) तथा महीपाल (912-944 ई.) और बड़े प्रतापी शासक हुए। इनके समय में अहिच्छत्र प्रतिहार साम्राज्य के ही अंतर्गत रहा। यह पता नहीं कि अहिच्छत्र की उस समय क्या स्थिति थी? यह भक्ति के रूप में उनके सीधे प्रशासन में था अथवा अपने किसी अन्य अधीन राजा को यहां का प्रशासन सौंपा हुआ था। सन् 1954 में धौलपुर के पास शेरगढ़ नामक स्थान से इसवी नवीं सदी का एक शिलालेख मिला है।

इसमें अहिच्छत्र निवासी शिवादित्य नामक व्यक्ति के एक वंशज द्वारा भगवान विष्णु के मंदिर के लिए दान का उल्लेख आया है। दसवीं शती के अंत में राष्ट्रकूट राजाओं ने उत्तर की ओर बढ़कर प्रतीहारों से उनका एक बहुत बड़ा भाग जीत लिया। साम्राज्य के कुछ अन्य प्रदेशों में सामंत लोग स्वतंत्र हो गए और प्रतीहारों के साम्राज्य के कमजोर होने से अहिच्छत्र के शासकों ने भी अपना स्वतंत्र राज्य स्थापित कर लिया।

दसवीं एवं ग्यारहवीं सदी का अहिच्छत्र-दसवीं सदी के कन्नौज के राजकवि राजेश्वर ने पंचाल के कवियों की श्रेष्ठता का वर्णन किया है उनके अनुसार पंचाल नाट्य कला में निपुण थे और उन्होंने रंगमंच का विकास किया था। पंचाली इस क्षेत्र की बोली थी। पंचाली नारी की भद्रता की दूर-दूर तक प्रतीक्षा थी। मालवा के मनुष्य इस क्षेत्र के निवासियों के परिधान की शैली का अनुसरण करते थे। ग्यारहवीं सदी के प्रारंभ में अलबरूनी ने पंचाल को नौ बड़े-बड़े राज्यों के अंतर्गत परिगणित किया है। वह महमूद गजनवी के साथ आया था। महमूद गजनवी के धावे के परिणाम स्वरूप अहिच्छत्र का विनाश निर्धारित किया जाता है। कन्नौज के विरुद्ध 1019 की चढ़ाई में महमूद उस नगर को बढने से पूर्व रामगंगा को पार करके गया था। अतः इस क्षेत्र से गुजरा होगा, किंतु उसकी चढ़ाईयों के प्रसंग में अहिच्छत्र का कहीं नामोल्लेख नहीं है। इससे यह प्रतीत होता है कि वह कभी इस स्थान पर नहीं आया था। कुछ भी कारण रहा हो इसके बाद अहिच्छत्र का पतन होना आरंभ हो गया।

अहिच्छत्र का पतन- अहिच्छत्र के बारे में अंतिम शिलालेख संवत् 1060 अर्थात् सन् 1004 का मिस्टर एक. डब्ल्यू चेंटर को यहां के झाड़ूकार युक्त खंडहरों में शिकार खेलते समय मिला था उससे यह प्रदर्शित है कि उस समय यहां आबादी थी। इसके बाद इस क्षेत्र में कठेरिया राजपूतों के दुर्ग स्थापित हुए जिन पर दिल्ली के बादशाहों-गयासुद्दीन बलबन (1266 ई.) अथवा फिरोज तुगलक के (1379-85) आक्रमणों के समय अहिच्छत्र के खंडहरों से हिंदू काल के असंख्य सिक्के प्राप्त हुए हैं, लेकिन यह जितनासा का विषय ही है कि यहां से दिल्ली के प्रारंभिक सुल्तानों के कुछ सिक्के भी मिले हैं। इनमें मिस्टर जे. हूपर, सी. एस. आई को गयासुद्दीन तुगलक के समय का सिक्का मिला। इससे प्रतीत होता है कि अहिच्छत्र क्षेत्र पर 1266 ई. में बलबन तथा 1379-85 में यहां के आक्रमणों में फिरोज तुगलक ने अधिकार स्थापित किया हो।

दिल्ली के मुस्लिम शासकों का इस क्षेत्र पर सबसे पहला आक्रमण दिल्ली के चौहान राजा पृथ्वीराज के पराजित होने के बाद वहां के सुल्तान मोहम्मद गौरी ने कुतुबुद्दीन ऐबक द्वारा 1196 में किया। बदायूं उस समय उन्नति कर चुका था। आक्रमणकारियों ने अहिच्छत्र के अंतर्गत आने वाले क्षेत्र पर अधिकार स्थापित किया। अब अहिच्छत्र अथवा पंचाल का अस्तित्व समाप्त हो गया। यह क्षेत्र अजमेर कहलाया तथा यहां के कठेरिया राजपूतों ने अपने अस्तित्व के लिए आठ वेंताले सैकड़ों वर्षों तक उनसे संघर्ष किया तथा उनके आक्रमणों का मुकाबला किया। अब यहां का इतिहास बदायूं के सरकार (उप-सूबा) बनने के साथ प्रारंभ हुआ। कनिंभम की रिपोर्ट तथा नेविल द्वारा संपादित गजटियर के अनुसार सन् 1740 के लगभग यहां (आंवला) के नवाब अली मोहम्मद खां के अहिच्छत्र किले के लिए काफी धन खर्च करके पूर्व-दक्षिण दीवार बनवाई। कनिंभम ने सन 862-63 में अहिच्छत्र का गंभीरता पूर्वक निरीक्षण किया था तब दक्षिण-पूर्व की तरफ मध्य में अली मोहम्मद खां द्वारा निर्मित कराया हुआ मुख्य प्रवेश द्वार देख था।