

मात्राशी सर्वकालं स्यान्मात्रा ह्यग्रेः प्रवर्धिका। मात्रा द्रव्याण्यपेक्षन्ते गुरुण्यपि लघून्यपि॥

गुरुणामर्धमौचित्यं लघूनां नातितृप्ता। मात्राप्रमाणं निर्दिष्टं सुखं यावद् विजीर्यति॥

**भावार्थ :** नित्य मात्रा के अनुसार किया गया आहार जठराग्नि को प्रदीप्त करता है। मात्रा का निर्धारण गुरु एवं लघु द्रव्यों के आधार पर होता है। तदनुसार गुरु पदार्थ (तेल तथा घी में तले हुए पदार्थ, दूध, मलाई, खड़ी आदि) – का सेव भूख की मात्रा से आधा ही करना उचित है और लघु (सुपाच्य) पदार्थों तृप्तिपर्यन्त करना चाहिये, किंतु तृप्ति से अधिक नहीं। जितनी मात्रा में भोजन सुखपूर्वक पच जाए, उतनी मात्रा में भोजन करना उचित है।

वर्ष : 15 अंक : 06

**मातृवन्दना**

आषाढ-श्रावण, कलियुगाब्द  
5117, जुलाई, 2015

**सम्पादक**

डॉ. दयानन्द शर्मा



**सम्पादक मण्डल**

दलेल सिंह ठाकुर  
जय सिंह ठाकुर



**प्रबन्धक**

महीधर प्रसाद



**वार्षिक शुल्क**

100 रुपये

**कार्यालय**

**मातृवन्दना**

डॉ. हेडगेवार भवन,

नाभा हाउस

शिमला-171 004

दूरभाष : 0177-2836990

e-mail:

www.matrivandana.org

matrivandanashimla@gmail.com

प्रकाशक एवं मुद्रक कमल सिंह सेन द्वारा मातृवन्दना संस्थान के लिए सवितार प्रैस, PI-820, फेस-2, उद्योग क्षेत्र, चण्डीगढ़ से मुद्रित तथा डॉ. हेडगेवार भवन, नाभा हाउस, शिमला-171004 से प्रकाशित।

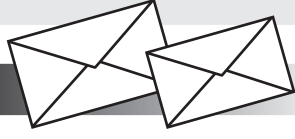
सम्पादक: डॉ. दयानन्द शर्मा।

**वैधानिक सूचना :** पत्रिका में छपी सामग्री से सम्पादक का सहमत होना जरूरी नहीं। इस सम्बन्ध में किसी भी कार्यवाही का निपटारा शिमला न्यायालय में ही होगा।

## सात्विक आहार जीवन की संजीवनी

सात्विक और तामसिक आहार के अन्तर को हमें जानना होगा। इस मशीनी युग में शारीरिक श्रम घटता जा रहा है। इस कारण अत्यंत गरिष्ठ और वसा युक्त भोजन, चिकनाई वाले पदार्थ घी तेल आदि का सीमित एवं चिकित्सों द्वारा निर्देशित सेवन ही सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। विशेष रूप से माता-पिता को अपनी संतानों के आहार के संबंध में अधिक जागरूक होना पड़ेगा। शहरीकरण की इस दौड़ में दम्पति जिह्वा के स्वाद के वशीभूत यदा-कदा नये-नये उभरते रेस्टोरेंट में विशेष व्यंजनों का स्वाद चखने से बाज नहीं आते। परिणाम स्वरूप आगे उनके बच्चों में भी ऐसी ही प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है।

सम्पादकीय	सात्विक आहार जीवन की संजीवनी . . . . .	3
प्रेरक प्रसंग	मोल हमको ले न पाओगे. . . . .	4
चिंतन	निर्भयता. . . . .	5
आवरण	खाद्य पदार्थों की सेहत भी तो बताएं. . . . .	6
संगठनम्	मधुमेह मुक्त भारत कार्यशाला का आयोजन . . . . .	10
देवभूमि	ईसाई मिशनरियों की धर्म परिवर्तन की गतिविधियों. . . . .	11
देश-प्रदेश	मात्र 8000 में बनाया ट्रैक्टर . . . . .	13
साक्षात्कार	शारीरिक व मानसिक दृढ़ता के लिए आवश्यक है खेल . . . . .	15
काव्य जगत	वतन के वीरों को सलाम . . . . .	17
स्वास्थ्य	गर्मियों की रामबाण औषधि-जल . . . . .	18
पुण्यजयंती	पहाड़ी गाँधी : बाबा काशीराम . . . . .	19
महिला जगत	नई पीढ़ी की निर्मात्री है मातृशक्ति . . . . .	20
दृष्टि	गौ परिक्रमा सम्पूर्ण पृथ्वी की परिक्रमा . . . . .	21
संस्कृतम्	संस्कृतं पठामः. . . . .	22
कृषि	अब एक ही पौधे पर आलू-टमाटर ग्राफिटिंग तकनीक. . . . .	23
विविध	गुरु पूर्णिमा - गुरु के प्रति आभार का दिन . . . . .	24
विश्व-दर्शन	कट्टरता पर कड़ा कानून . . . . .	26
घूमती कलम	मातृभाषा में हो शिक्षा . . . . .	27
विज्ञान	महर्षि अगस्त्य जानते थे बैटरी बनाने की विधि. . . . .	28
समसामयिकी	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस . . . . .	29
बाल-जगत	गुरु भक्ति में ही मोक्ष . . . . .	31



महोदय

मैं मातृवन्दना का गत दस वर्षों से नियमित पाठक हूँ। मैं हर अंक की बहुत उत्सुकता से प्रतीक्षा करता हूँ, क्योंकि पत्रिका के हर अंक में भारत के धर्म, कर्म एवं संस्कृति की प्रेरणा व नई जानकारी के समाचार जो प्राप्त होते हैं, वह अन्यत्र कहीं नहीं मिलते। इससे पाठकों को हिन्दू-संस्कृति देश भक्ति एवं संस्कार की प्रेरणा मिलती है। मई 2015 के अंक में ऐतिहासिक महापुरूष डॉ॰ अम्बेडकर की संविधान निर्माता ही नहीं बल्कि राष्ट्रवादी एवं समाज सुधारक के रूप में भी तथ्य पूर्ण जानकारी प्रस्तुत की गई है। इसके अतिरिक्त छत्रपति शिवाजी की देशभक्ति, साहस, संगठन कुशलता, धैर्य, दूरदृष्टि व रणनीति के बारे में बहुत सुंदर जानकारी हमें प्राप्त हुई है। साथ ही इस अंक से संस्कृत भाषा ज्ञान हेतु पाठ आरम्भ करना भी उत्तम प्रयास है। साथ ही दी गई प्रश्नोत्तरी भी बहुत सुंदर है। यही कारण है कि मातृवन्दना का हर अंक जन मानस के लिए प्रेरणा जागृत करने वाला होता है। इसके लिए मातृवन्दना के सम्पादक मण्डल को साधुवाद एवं धन्यवाद। ❖

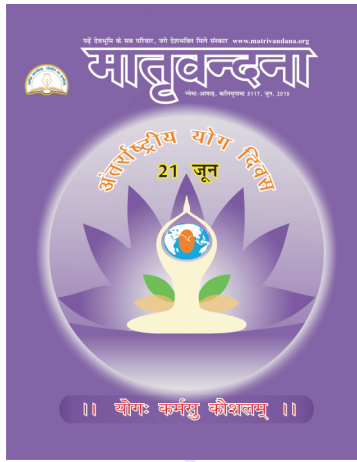
लेखराम शर्मा, पुरानी मण्डी, हि0प्र0

सम्पादक महोदय,

जून मास का मातृवन्दना अंक पढ़ा जिसमें योग और आयुर्वेद के सम्बन्ध विशेष जानकारी दी गई है। सम्पादकीय लेख में पर्यावरण को प्रदूषण मुक्त करने की बात की गई है। मेरा मानना है कि इसके लिए पहला उपाय अपने आस-पास के वातावरण को स्वच्छ रखना है। दिसम्बर 2014 के अंक में भी स्वच्छता अभियान के सम्बन्ध में अच्छी जानकारी दी गई थी। आपका सम्पादकीय तथा अन्य लेख पूर्ण तथ्यों पर आधारित हैं। सरकार तथा समाज को स्वच्छता की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। यदि सभी लोग इस अभियान का अंग बनेंगे तो चिकित्सा से बेहतर परहेज वाली कहावत साकार हो सकेगी। समाज यदि चाहे तो सब कुछ कर सकता है परन्तु समाज को बार-बार जागरूक करने की आवश्यकता है। गांवों में अज्ञानता

के कारण लोग इस ओर विशेष ध्यान नहीं देते इसलिए साम-दाम-दण्ड-भेद वाली नीति भी इस अभियान में अति आवश्यक है। जिस तरह भगवान श्रीकृष्ण ने अर्जुन को 18 गीता के उपदेश सुनाकर युद्ध हेतु तैयार किया था उसी प्रकार जनता को बार-बार स्वच्छता की शिक्षा देनी पड़ेगी तभी जा कर स्वच्छ तथा स्वस्थ भारत का सपना पूर्ण होगा। मीडिया इस सन्दर्भ में महत्वपूर्ण योगदान कर सकता है। ❖

लक्ष्मी चंद, पट्टा महलोग (सोलन)



आदरणीय सम्पादक,

आपका सम्पादकीय लेख असाधारण प्रतिभा के धनी डॉ. केशव बलिराम हेडगेवार पढ़ा। आपने अच्छी जानकारी दी है। स्वामी विवेकानंद ने कहा था कि जो कौम अपने महापुरूषों, पूर्वजों को, याद ना करे, उनको सम्मान ना दें तो वह नष्ट हो जाती है। इसी प्रकार भारत में अनेक महापुरूष हुए हैं। समय-समय पर उनके कार्यों की, उनके जीवन की महत्वपूर्ण घटनाओं की जानकारी मातृवन्दना में प्रकाशित होती ही है-यह अच्छी बात है।

मैं आपका ध्यान एक अन्य विषय पर भी आकर्षित करना चाहता हूँ। धनाभाव के कारण बहुत सारे विद्यार्थी पढ़ाई बीच में छोड़ देते हैं। विशेषकर समाज का पिछड़ा वर्ग तथा मध्यम वर्ग। कारण पढ़ाई करके भी नौकरी ना मिलना। यह स्थिति महिलाओं में बहुत अधिक है। मातृवन्दना पत्रिका में इस बारे में लेख आमंत्रित करें कि जो इस विचार के हैं कि पढ़ो भी कमाओ भी, वे क्या-क्या कार्य कर सकते हैं इस बारे में उन्हें मार्गदर्शन की आवश्यकता रहती है। ❖

राजकुमार जैन, अखाड़ा बाजार, कुल्लू

### स्मरणीय दिवस (जुलाई)

पूर्णिमा	-	2 जुलाई
एकादशी	-	12 जुलाई
अमावस्या	-	16 जुलाई
लोकमान्य तिलक जयंती	-	23 जुलाई
एकादशी	-	27 जुलाई
गुरु पूर्णिमा	-	31 जुलाई
उधम सिंह शहीदी दिवस	-	31 जुलाई

## सात्विक आहार जीवन की संजीवनी

प्राचीन काल से अन्न मनुष्य का मुख्य आहार रहा है। 'अन्नं वै प्राणः' अर्थात् अन्न ही प्राण है। उपनिषद् की उक्ति को गहराई से समझने की आवश्यकता है। वर्तमान में इसलिए और अधिक क्योंकि आज अन्न का सामान्य स्वरूप नहीं रहा। वह विविध उत्पादों के रूप में उपभोक्ताओं को आकर्षित कर रहा है। सामान्य एवं सात्विक आहार की परिभाषा ही बदल चुकी है। जिस तेज गति से सम्पूर्ण समाज की दिनचर्या अतिव्यस्ता की ओर बढ़ती जा रही है वहां उसी गति से आहार अथवा भोजन के प्रति असावधानियां भी बढ़ती जा रही हैं। फास्ट-फूड, जंक-फूड, पैकेट-फूड, नूडल्स, चाईनीज फूड आदि-आदि उभर कर सामने आ रहे हैं। इनसे सजी हुई दुकानों पर प्रायः उमड़ी हुई भीड़ हम देख सकते हैं। स्वास्थ्य के लिए हानिकारक प्रमाणित किए गए शीतल पेय पदार्थों को पीने की लालसा से लोग स्वयं को मुक्त नहीं कर पा रहे हैं। हाल ही में बहुत बड़ी विख्यात कम्पनी के प्रोडक्ट मैगी में सीसा की अधिक मात्रा पाई गई जो स्वास्थ्य के लिए अति घातक सिद्ध हो सकती है। बच्चों के लिए चिप्स, कुरकुरे आदि का बाजार किस प्रकार सजा रहता है। किन्तु उनमें भी ऐसे मसालों का प्रयोग किया जाता है जो स्वाद का निर्माण तो करते हैं किन्तु स्वास्थ्य के लिए अत्यंत हानिकारक हो सकते हैं। ऐसे में हमें समझना होगा कि हमारे शास्त्रों तथा आयुर्वेद में आहार को उतना महत्व क्यों दिया गया था। सच्चाई तो यह भी है कि गेहूँ, चावल, दालों, सब्जियों एवं फलों आदि की अधिक मात्रा में उत्पादन हेतु रासायनिक खादों एवं विषैले कीट नाशकों का अत्यधिक प्रयोग संपूर्ण अन्न को विषाक्त किए जा रहा है। दूध में मिलावट के संगीन मामले सामने आ रहे हैं। जबकि तैतेरीय आरण्यक (8/2) कहता है कि -

'अन्नं हि भूतानां ज्येष्ठम्, सर्वोषधमुच्यते।

अन्नाद् भूतानि जायन्ते, जातान्यन्नेन वर्धन्ते॥'

अर्थात् प्राणी-जगत में अन्न ही प्रमुख है, इसलिए यह सब रोगों की औषधि कही गई है। अन्न से प्राणी पैदा होते हैं और अन्न से ही बढ़ते हैं। शास्त्रों में आहार संबंधी विषयों का विशेष उल्लेख किया गया है। हमें कैसा भोजन करना चाहिए। कब और कितना करना चाहिए तथा रूग्ण-अवस्था में हमें अपने आहार में क्या सावधानियां बरतनी चाहिए, इन सब बातों का उल्लेख आयुर्वेद में उल्लिखित है।

सात्विक और तामसिक आहार के अन्तर को हमें जानना होगा। इस मशीनी युग में शारीरिक श्रम घटता जा रहा है। इस कारण से अत्यंत गरिष्ठ भोजन, वसा युक्त भोजन, चिकनाई वाले पदार्थ घी तेल आदि का सीमित एवं चिकित्सों द्वारा निर्देशित सेवन ही सेहत के लिए फायदेमंद हो सकता है। विशेष रूप से माता-पिता को अपनी संतानों के आहार के संबंध में अधिक जागरूक होना पड़ेगा। शहरीकरण की इस दौड़ में दम्पति जिहवा के स्वाद के वशीभूत यदा-कदा नये-नये उभरते रैस्टोरेंट में विशेष व्यंजनों का स्वाद चखने से बाज नहीं आते। परिणाम स्वरूप आगे उनके बच्चों में भी ऐसी ही प्रवृत्ति उत्पन्न हो जाती है। श्रम-हीनता एवं उचित मात्रा की अविज्ञता के कारण असंतुलित आहार का उपभोग करने से आज नई पीढ़ी कई रोगों से ग्रस्त हो चुकी है। अब समय आ गया है कि हम जलवायु, काल, परिस्थिति एवं शारीरिक क्षमता के अनुकूल अपने आहार के संबंध में आकलन करें। इसी दृष्टि से मातृवन्दना के इस अंक में आहार के संबंध में विशेष जानकारी देने का प्रयास किया गया है। हमारे लिए क्या उपयुक्त आहार है? क्या अनुपयुक्त, यह हमें ज्ञान हो जाये तो निश्चय ही हम स्वस्थ रहकर स्वयं और राष्ट्र के विकास में सहभागी बन सकते हैं।

*Sanjay K. Singh*

## मोल हमको ले न पाओगे, रूपहले ठीकरों से

रात को ज्वार के आटे की गर्म-गर्म रोटियां और प्याज की चटनी खाकर वे थके-मांदे आजादी के दीवाने उस मां की झोपड़ी में गहरी नींद सो गए। मां ज्वर से पीड़ित अपने एकमात्र पुत्र की परिचर्या में लग गई। दूसरे दिन मुंह अंधेरे जब वे चलने को हुए तो दल के प्रमुख ने दो हजार रूपए उस बुढ़िया को देते हुए कहा- मां, मैं मदनलाल बागड़ी हूं। भूख से छटपटाते बेटों को तूने स्नेह दिया। ये रूपए रख लो, भैया का इलाज करवाओ और शेष रूपए रख लो। संकट के समय काम आएंगे। मगनलाल बागड़ी के क्रांति कार्य से वह महिला परिचित थी। आज उसे अपना मेहमान देखकर वह प्रसन्न हो उठीं। बागड़ी ने रकम लेने का दुबारा आग्रह किया तो आंखों से आंसू भरकर बोली- 'बेटा, आप लोग देश के लिए जान

हथेली पर रखकर क्या-क्या नहीं कर रहे हैं, गोरों को भगाने के लिए मैं गरीब कोई मदद नहीं कर पाई। यह रकम तो आजादी की धरोहर है। इसमें से मैं एक पाई भी नहीं ले सकती। मेरा बेटा जब ठीक हो जाएगा उसे आप लोगों के काम में जुटा दूंगी। 'यह सात लाख रूपया हमने रामटेक खजाने से लूटा है। इसे तो मैं अपने साथियों के हाथों ठीक जगह पहुंचाए देता हूं। गोरों ने मुझे जिन्दा या मुर्दा पकड़वाने के लिए एक लाख रूपए का इनाम घोषित किया है। तू मुझे पकड़वा कर एक लाख रूपया ही हथिया ले, अचानक बागड़ी ने एक अजीब प्रस्ताव बुढ़िया के सामने रख दिया।

सुनकर वह शेरनी की तरह गुर्रायी- 'मदनलाल, ये कैसी बातें कर रहे हो मेरे लाल?क्या कोई मां अपने बेटों को चांदी के चंद टुकड़ों के लिए गोरों की जेल के पिंजड़े में बैठायेगी? नहीं, नहीं, यह नहीं हो सकता। ❖

## संभला हुआ व्यक्ति है बुद्धिमान

वन में भटके हुए राजा को एक वनवासी ने अपने आतिथ्य के द्वारा भूख-प्यास से मुक्ति दिलाई तो दूसरे दिन चलते समय राजा ने प्रसन्न होकर उसे एक चंदन का बाग उपहार में दे दिया। वनवासी उस चंदन के बाग में रहने लगा किन्तु चंदन के महत्व को न जानने के कारण उन वृक्षों की लकड़ी से कोयला बनाकर शहर में बेचने लगा।

धीरे-धीरे सभी वृक्ष समाप्त हो गए। एक अंतिम पेड़ बचा। वर्षा होने के कारण कोयला न बन सका तो उसने लकड़ी बेचने का निश्चय किया। लकड़ी का गट्ठा लेकर जब वह बाजार पहुंचा तो उसकी सुगन्ध से प्रभावित होकर लोगों ने उसका भारी मूल्य चुकाया। आश्चर्यचकित वनवासी ने इसका कारण पूछा तो लोगों ने कहा- 'अरे, यह चंदन का काठ है। बहुत मूल्यवान है। तुम्हारे पास ऐसी ही लकड़ी और है क्या? वनवासी अपने नासमझी पर पश्चाताप करने लगा। तब उसे सांत्वना देते हुए एक विचारशील व्यक्ति ने कहा- 'मित्र, पछताओ मत। यह सारी दुनिया तुम्हारी तरह ही नासमझ है, जीवन का एक-एक क्षण बहुमूल्य है। पर लोग उसे वासनाओं और तृष्णाओं के बदले कौड़ी मोल गंवाते रहते

हैं तुम्हारे पास जो एक वृक्ष बचा है उसी का सदुपयोग कर लो तो कम नहीं। बहुत गंवाकर भी अंत में यदि मनुष्य संभल जाता है तो वह भी बुद्धिमान माना जाता है।❖

## | अहंकार |

मोमबत्ती और अगरबत्ती दो बहनें थीं।

दोनों एक मन्दिर में रहती थीं।

बड़ी बहन मोमबत्ती हर बात पर अपने को गुणवान और अपने फैलते प्रकाश के प्रभाव में सदा अपने को ज्ञानवान समझकर छोटी बहन को नीचा दिखाने का प्रयास करती थीं। अगरबत्ती सदा मुस्कराती रहती थी। उस दिन भी हमेंशा की तरह पुजारी आया, दोनों को जलाया और किसी कार्यवश मन्दिर से बाहर चला गया। तभी हवा का एक तेज झोका आया और मोमबत्ती बुझ गई यह देख अगरबत्ती ने नम्रता से अपना मुख खोला, बहन हवा के एक हल्के झोके ने तुम्हारे प्रकाश को समेट दिया..... परंतु इस हवा के झोके ने मेरी सुगंध को और ही चारों ओर बिखेर दिया।

यह सुनकर मोमबत्ती को अपने अहंकार पर शर्मिंदगी हुई।❖

# निर्भयता

व्यक्ति हो अथवा समाज उसे ऐहिक उन्नति करनी हो अथवा पारलौकिक, उसमें निर्भयता रहना अति आवश्यक है। इसीलिए श्रीमद्भगवद्गीता के सोलहवें अध्याय में दैवी सम्पदा का विवेचन करते हुए भगवान् श्रीकृष्ण ने जो प्रथम गुण बताया है, वह है- 'अभयम्'।

उस श्लोक पर टीका लिखते हुए संत ज्ञानेश्वर महाराज भी वही कहते हैं-आतां तयाचि दैवगुणां-मार्जी धुरेचा बैसणा। बैसे तया आकर्णा। अभय ऐसें। (ज्ञानेश्वरी 16,18)॥ - अर्थात्, दैवी सम्पदा के गुणों में अग्रपूजा का सम्मान 'अभय' को दिया गया है, इतना उसका महत्व है। अभय अर्थात् निर्भयता, डर न लगना। यह स्थिति भला कैसे प्राप्त हो सकेगी? वास्तव में इस स्थिति की कल्पना ही कितनी आनन्ददायिनी है? मुझे किसी का भय नहीं, ऐसा यदि हो सका तो? न घर में न बाहर, न जन में न वन में, न जीवन का न मृत्यु का, किसी का भय शेष न रहा, ऐसा यदि हो जाए तो? और यदि समग्र समाज ऐसी निर्भयता से भर गया तो? तो पृथ्वी पर स्वर्ग उतर आवेगा। निर्भयता के पीछे-पीछे निर्वैरता आवेगी। निर्द्वंद-वृत्ति निर्माण होगी। परस्पर प्रेम, विश्वास, सुहृदयभाव और सहकार्य का साम्राज्य चतुर्दिक फैलेगा और अखिल मानव जाति सन्मार्गागामी होगी।

व्यक्तिगत तथा राष्ट्रीय उन्नति के लिए आज हमें निर्भयता की आवश्यकता है। प्रत्यक्ष मृत्यु के मुख में निर्भयता से प्रवेश करने वाला नचिकेता ही इस संसार में ज्ञान प्राप्त कर सकेगा। हमें यदि उच्चकोटि का ज्ञान चाहिए तो नचिकेता की निर्भयता हमारे अंदर अनुस्यूत होनी चाहिए। समग्र संसार का दाह करने की क्षमता से युक्त हलाहल विष पीकर ही भगवान् शंकर संसार को सुखी कर सके और स्वयं महादेव बन सके। संसार को सुख प्राप्त करा कर स्वयं महान बनना हो, तो



भगवान् शंकर के सदृश निर्भयता हमें अंगीकार करनी होगी। शंकर हमारे देवाधिदेव हैं, हमें उनके सच्चे भक्त बनना चाहिए। वे श्मशान में रहते हैं, हम श्मशान का नाम लेते ही भयभीत हो जाते हैं। वे चिता-भस्म धारण करते हैं, भूतप्रेत पिशाच ही उनके सहचर होते हैं, मृत्युमुख सर्पों को वे कण्ठभूषण में धारण करते हैं, ऐसे ये शंकर मूर्तिमान् निर्भयता हैं। उनकी यह निर्भयता अपने अंदर लाना, यही उनकी सच्ची भक्ति है। दस वर्ष के वयस् में ध्रुव ने उग्र तपश्चर्या की। भयानक अरण्य में वह अकेला ही जाकर बैठ गया। व्याघ्र-सिंहों की गर्जनाओं से डरा नहीं। दृढ़ ध्येय के ध्यान से वह निर्भय बन गया और उस निर्भयता ने उसे अटल स्थान प्राप्त करा दिया। ध्रुव शब्द स्थिरता, अटलता का पर्याय बन गया। आज हमारे अंदर इस निर्भयता के आने की आवश्यकता

व्यक्तिगत तथा राष्ट्रीय उन्नति के लिए आज हमें निर्भयता की आवश्यकता है। प्रत्यक्ष मृत्यु के मुख में निर्भयता से प्रवेश करने वाला नचिकेता ही इस संसार में ज्ञान प्राप्त कर सकेगा। हमें यदि उच्चकोटि का ज्ञान चाहिए तो नचिकेता की निर्भयता हमारे अंदर अनुस्यूत होनी चाहिए। समग्र संसार का दाह करने की क्षमता से युक्त हलाहल विष पीकर ही भगवान् शंकर संसार को सुखी कर सके और स्वयं महादेव बन सके। संसार को सुख प्राप्त करा कर स्वयं महान बनना हो, तो भगवान् शंकर के सदृश निर्भयता हमें अंगीकार करनी होगी।

है। गिरि-शृंग से फेंक दिया गया, हाथी के पैरों तले कुचलवा दिया गया, उबलते तेल में डाला गया, आरी से काटा गया, आग में जलाया गया, फिर भी भक्त प्रह्लाद घबराया या सकपकाया नहीं। वह निर्भय बना रहा, उसकी उस निर्भयता में से ही नृसिंह का अवतार हुआ। दुष्ट हिरण्यकश्यप का पेट फाड़ने वाले नृसिंह आज यदि हमें चाहिए, तो हमें निर्भय बनना होगा। हम अपने आप को भारतीय कहलाते हैं। हमारे देश का नाम भारतवर्ष जिस दुष्यंत पुत्र भरत के नाम पर पड़ा, वह भरत निर्भयता की मूर्ति था।

अर्धपीतस्तनं मातुरामर्दक्लिष्ट केसरम्।

प्रक्रोडितुं सिंहशिशुं बलात्कारेण कर्षति॥

उस बाल भरत का वर्णन कालिदास ने इस प्रकार किया है। सिंहनी के पास जाकर, उसके स्तनों से चिपके हुए शावकों को बलवपूर्वक खींच कर उनके दांत गिनने वाला, उनके अयालों से खेलने वाला, उन्हें चपत मारने वाला, उनकी

शेष पृष्ठ 31 पर.....

## खाद्य पदार्थों की सेहत भी तो बताएं

- चेतन भगत

मैगी विवाद के बारे में काफी कुछ कहा जा चुका है। विवाद के बाद जनभावनाओं को संतुष्ट करने में कंपनी की विफलता, संदेह और देश के सबसे लोकप्रिय उत्पादों में शामिल मैगी को बाजार से वापस लेने का घटनाक्रम, बिजनेस स्कूलों की केस स्टडी का विषय हो सकता है। बेशक नेस्ले जैसी बड़ी कंपनी इस समस्या का समाधान तलाशेंगी और पहले से भी ज्यादा मजबूत होकर उभरेंगी, लेकिन कुछ और भी बातें हैं जो मौजूदा विवाद से कम महत्वपूर्ण नहीं हैं। मैगी हो या कोई और इंस्टेंट नूडल्स, चाहे उसमें लेड और एमएसजी हो या नहीं, किसी भी हाल में स्वास्थ्य के लिए बेहतर बताकर मार्केटिंग होती रही। यह चिंता का विषय है और इस पर विचार

की जरूरत है। समय आ गया है कि जंक और हेल्दी फूड के बीच फर्क को समझने के लिए नया और प्रभावी तरीका विकसित किया जाए।

मैगी या दूसरे इंस्टेंट नूडल्स स्वास्थ्य के लिए कभी अच्छे नहीं थे। स्टार्च की प्रोसेसिंग और धूप में सुखाने के बाद रासायनिक तत्वों की मदद से उन्हें महीनों तक सुरक्षित रखा जाता है यह किसी हाल में स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं हो सकता। इनके विज्ञापन आपको भावुक बना देंगे, ब्रांड एम्बेसडर की विश्वसनीयता संदेह से परे होगी और नूडल्स का स्वाद भी आपको अच्छा लगेगा। फिर भी, ये आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं है। मैगी में यदि लेड या एमएसजी न भी हो, तब भी 'टेस्ट भी, हेल्थ भी' का इसका टैगलाइन आधा ही सच था। हमारे विज्ञापनों का मापदंड इतना कमजोर है कि मैगी और उसके जैसी कई अन्य कंपनियां बचती रहीं। नूडल्स खाने से आपकी मौत नहीं होगी। हमारे

भोजन में कई और चीजें भी शामिल होती हैं, जो सेहत के लिए ठीक नहीं होतीं। नूडल्स अकेला नहीं है। उदाहरण के लिए देश में बनने वाली करीब सारी मिठाइयों का यही हाल है। घरों में बनने वाला मसालेदार डिश भी इससे अलग नहीं हैं। हम सब जानते हैं, फिर भी रोजाना इनका सेवन करते हैं। हम कीमत, सुविधा या स्वाद के नाम पर सेहतमंद खाने की फिक्र नहीं करते।

ये ऐसे प्रलोभन हैं कि सेहत की चिंता किसे याद



रहती है। भोजन में सेहत के साथ कभी-कभार समझौता चल सकता है, लेकिन बार-बार ऐसा करने से आप मोटापा, हृदय रोग या डाइबिटीज के शिकार हो सकते हैं। अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों से फिर कैसे बचें? एक तार्किक तरीका तो यह है कि जो सबसे स्वास्थ्यकर विकल्प

उपलब्ध हो, वह ज्यादा खाएं। जंक फूड की मात्रा खुद कम हो जाएगी। इसके लिए यह जानना होगा कि सेहत के लिए क्या अच्छा है और क्या नहीं। समस्या तब होती है जब जंक फूड को सेहतमंद बताकर बेचा जाता है। खाद्य पदार्थों के लिए विज्ञापनों के मापदंड बेहद लचीले हैं। जंक फूड कंपनियां उत्पादों के मूल स्वभाव को छिपाने में तो कामयाब होती ही हैं, उन्हें स्वास्थ्यवर्द्धक विकल्प के रूप में भी पेश करती हैं। हम खाद्य पदार्थों को किसी न किसी बहाने अच्छा मान ही लेते हैं—सेहत के लिए नहीं तो मजे के लिए ही। हर खाना अच्छा है,

मैगी या दूसरे स्टेट नूडल्स स्वास्थ्य के लिए कभी अच्छे नहीं थे। स्टार्च की प्रोसेसिंग और धूप में सुखाने के बाद रासायनिक तत्वों की मदद से उन्हें महीनों तक सुरक्षित रखा जाता है यह किसी हाल में स्वास्थ्यवर्द्धक नहीं हो सकता। इनके विज्ञापन आपको भावुक बना देंगे, ब्रांड एम्बेसडर की विश्वसनीयता संदेह से परे होगी और नूडल्स का स्वाद भी आपको अच्छा लगेगा। फिर भी, ये आपकी सेहत के लिए ठीक नहीं है। मैगी में यदि लेड या एमएसजी न भी हो, तब भी 'टेस्ट भी, हेल्थ भी' का इसका टैगलाइन आधा ही सच था।

चाहे वह सेहत के लिए कितना भी बुरा क्यों न हो। यह सोच उस दौर से जुड़ी है जब भारत गरीब था और खाद्य पदार्थों की कमी थी। अब समय बदल चुका है। शारीरिक श्रम अब कम होता जा रहा है, शरीर की अतिरिक्त कैलोरी आसानी से कम नहीं होती। इसलिए हम क्या खाते हैं उसमें कैलोरी की मात्रा का ध्यान रखना जरूरी है। हमारी डाइट का एक बड़ा हिस्सा पैकेज्ड फूड पर निर्भर होगा, इसलिए पैकेट पर लगे लेबल को ऐसा बनाना होगा, जिससे आम लोग इसके स्वास्थ्यवर्द्धक होने के बारे में जान सकें। पैकेज्ड खाद्य पदार्थों में कैलोरी की जानकारी साथ दी होती है, लेकिन आम व्यक्ति के लिए वह छोटे शब्दों में लिखे आंकड़ों के जाल से ज्यादा नहीं होती। इन आंकड़ों को पढ़कर भी आप क्या समझेंगे? यह स्वास्थ्यवर्द्धक है या जंक फूड या फिर सेहत के लिए ठीक-ठाक, यह कहीं लिखा नहीं होता।

पैकेट पर लगा लेबल इतना स्पष्ट हो कि एक नजर देखने भर से पता चल जाए कि वह कैसा है। शाकाहारी और मांसाहारी भोज्य पदार्थों पर हरे और लाल रंग के डॉट्स लगाने का तरीका इसमें भी कारगर हो सकता है। जंक फूड और सेहत के लिए अच्छे खाद्य पदार्थों का वर्गीकरण अलग-अलग स्तरों पर हो। एक उदाहरण यह हो सकता है कि चार छोटे डॉट्स का इस्तेमाल हो। जंक फूड के लिए लाल और हैल्दी फूड के लिए हरे डॉट्स की संख्या। इससे निर्धारित हो कि वे स्वास्थ्य के लिए कितने अच्छे या बुरे हैं। चार लाल डॉट्स का मतलब यह कि वह पूरी तरह जंक फूड है। केवल फैट की मात्रा थोड़ी कम है। इंस्टेंट नूडल्स या बाजार में मिलने वाले जूसों पर इसका उपयोग हो सकता है। कम स्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ, जिनमें कैलोरी ज्यादा होती है, पर दो लाल और दो हरे डॉट लग सकते हैं। स्टीमड दूध या कम शक्कर वाले जूसों पर एक लाल और तीन हरे डॉट लग सकते हैं। ये सेहत के लिए ठीक-ठाक होते हैं, लेकिन प्रोसेस्ड होते हैं। चार हरे डॉट केवल ताजे ओर बिना प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों को मिले। इसमें हरी सब्जियां, कम कैलोरी वाले फल आदि शामिल हो सकते हैं। यह भी तय हो कि तीन या उससे ज्यादा हरे डॉट वाले खाद्य पदार्थों का विज्ञापन ही स्वास्थ्यवर्धक होने का

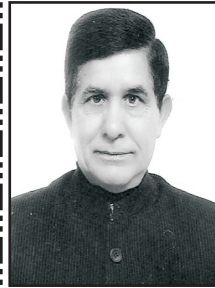
दावा कर सकता है।

ऐसे लेबल लगाने से भोजन की पोषकता के बारे में सारी जानकारी तो नहीं मिलेगी, लेकिन हमें इतना तो पता होगा कि हम खा क्या रहे हैं। चार डॉट के उपयोग का यह उदाहरण भर है। इसे विशेषज्ञ, उपभोक्ता, सरकारी एजेंसियां और उद्योग जगत की सहमति से बेहतर बनाया जा सकता है। जंब और हेल्दी फूड को लेबल पर बताने की प्रक्रिया ज्यादा जरूरी और लागू करने में आसान है। इससे समाज में यह जागरूकता बढ़ेगी कि हम खा क्या रहे हैं और धीरे-धीरे उत्पादक कंपनियां भी सेहतमंद खाद्य पदार्थ बनाने लगेंगी। ❖

साभार: दैनिक भास्कर



**बवासीर, भगन्दर, फिशरज  
एनलपॉलिप्स, पाईलोनोइडल साइनस  
आदि गुदा रोगों के क्षार-सूत्र (आयुर्वेद)  
पद्धति से बिना चीर-फाड़ के ऑपरेशन**



**Dr. Hem Raj Sharma**  
B.Sc. HPU Shimla, GAMS, MD, University  
Rohtak, PGD Health & Family welfare, Punjab  
Uni. Chandigarh CC. Yog & Naturalpathy, Gujrat  
University, Jamnagar, CRAV Kshar-Sutra  
Specialisation, New Delhi  
**SPECIALIST IN ANO-RECTAL DISORDERS**

Facilities : Emergency 24 Hours, Indoor Facility,  
Well Equipted Operation Theatre, Computerized  
Clinical Laboratory, ECG, Pregnancy &  
Gynaecological Check-up, Immunisation for children

**जगत अस्पताल एवं क्षार-सूत्र सेंटर**

**गवर्नमेंट कॉलेज के नजदीक, नंगल रोड, ऊना-174303 (हि.प्र.)**

**Phone : 94184-88660, 94592-88323**

## स्वास्थ्य से खेलता बाजार

- जय सिंह ठाकुर

इन दिनों विश्व भर में फास्टफूड को लेकर तरह तरह की चर्चाएं चल रही हैं यदि बात विकसित देशों की हो तो वे इन तरह के मामलों में काफी सजग हैं लेकिन भारत जैसे विकासशील देश में अभी फास्टफूड को लेकर स्वास्थ्य की दृष्टि से बहुत कुछ किया जाना शेष है। सेहत के मानकों से खराब सूरत में बदनाम हुई मैगी अब हर रसोई से दरकिनार है और प्रश्न यह भी कि हमारी गलियों में बिक रहा फास्ट फूड कितना सुरक्षित है? हिमाचल में मैगी आने से पहले ही फास्ट फूड की शकल में कई चाइनीज व्यंजन शिरकत कर रहे हैं, लेकिन खाने की बदलती आदतों के बीच यह तय नहीं हुआ

कि इनका सेवन कैसे सुरक्षित किया जाए। विडंबना यह भी कि मकलोडगंज से चला मोमो अब हिमाचल के हर गांव में पांव पसार चुका है, बल्कि पर्यटन सीजन का सबसे बड़ा निवेश



भी इसको उद्योग मानिंद ले रहा है। हैरानी यह कि सड़क के हर मोड़, चौराहों और बाजारों में रेहड़ियों पर भी फास्ट फूड बिक रहा है, लेकिन इसकी गुणवत्ता का कोई निरीक्षण नहीं। व्यापक स्तर पर मैदे के इस्तेमाल के अलावा कुछ सब्जियों व प्रतिबंधित रासायनिक मसालों की करामात से तैयार मोमो को हम कहीं भी परोसते हुए देखते हैं, लेकिन कभी यह गौर नहीं किया जाता कि पाचन शक्ति में हम कितना जहर घोल रहे हैं। हिमाचल प्रदेश की जिम्मेदारी एक पर्यटक राज्य के रूप में और भी बढ़ जाती है, क्योंकि यहां पीने के पानी से लेकर हर तड़के का मुआयना लाजिमी तौर पर होना चाहिए। खास तौर पर जहां खुले में खाद्य पदार्थ बिक रहे हों, वहां

निरीक्षण-परीक्षण की पूर्ण व्यवस्था भी चाहिए। शायद ही प्रदेश ने यह विचार किया होगा कि पर्यटन सीजन के दौरान किस तरह स्वाद को सेहत के खिलाफ होने से रोका जाए। इसी तरह शिक्षण संस्थानों के आस पास बिकती खाद्य सामग्री पर किसी का कोई नियंत्रण नहीं और न ही शिक्षा विभाग ने कभी ऐसे प्रश्नों को अपने तौर पर तलाशा है। प्रदेश में तेजी से फैलते व्यापार के कारण कई तरह के मसाले, प्रोजेन प्रोडक्ट्स, डिब्बा बंद सामग्री तथा व्यंजन मिल रहे हैं। कई प्रकार के जंक फूड चीन के बाजार से सीधे उतरकर भारत में अपना व्यापार फैलाने में लगे हैं। रेहड़ी फडी के माध्यम से जंक फूड का नया बाजार पैदा हो रहा है। आज घर के बड़े व

नौजवान इस तरह के जंक फूड की तरफ बढ़ते आकर्षित हो रहे हैं। सूप से लेकर चाय पकौड़े तक बाजार की शकल में स्वाद और भूख के हिसाब से सजे हैं, लेकिन इनकी कोई प्रमाणिकता

नहीं। बढ़ती माँग के कारण नजरअंदाज हो रहे बाजार के उत्पादों को कब तक यों ही स्वीकार करेंगे। मेडिकल साइंस के सामने नई चुनौतियां खाने के जरिए प्रवेश कर चुकी हैं। बच्चों में मोटापा, डिप्रेसन, उच्च रक्तचाप आदि रोग इन खाद्य पदार्थों के जरिए प्रवेश कर रहे हैं। हर दिन टनों के हिसाब से दूध, दही, मक्खन, पनीर, ब्रेड और अन्य खाद्य पदार्थों के बीच कहीं कोई मिलावट तो नहीं हो रही। तेजी बढ़ते जा रहे फास्ट फूड फैशन से स्वास्थ्य की चिंताएं बढ़ती जा रहीं हैं। प्रदेश व देश की सरकारें व समाज स्वास्थ्य को ध्यान में रखकर बाजार के स्वाद को समझे व इस चुनौती के प्रति सजग रहे। ❖



## शाकाहार से स्वास्थ्य की सुरक्षा

शाकाहार एक जीवन-प्रणाली है, जिसका भारतीय संस्कृति से बहुत गहरा सम्बंध है। इसीलिए आध्यात्मिक, नैतिक, आर्थिक, अहिंसा, प्रकृति, योग एवं पर्यावरण की दृष्टि से यह निर्विवाद है कि शाकाहार उत्तम आहार है। परंतु सबसे बड़ी बात जो पाश्चात्य देशों के लोगों की शाकाहार की ओर आकर्षित कर रही है, वह है शाकाहार से स्वास्थ्य की सुरक्षा। प्रस्तुत लेख में वैज्ञानिक आंकड़ों के आधार पर विश्व-प्रसिद्ध स्वास्थ्य-विशेषज्ञों की राय के अनुसार यह प्रमाणित करने का प्रयास किया जा रहा है कि स्वास्थ्य की सुरक्षा मांसाहार की तुलना में शाकाहार से अधिक है। शाकाहार में पर्याप्त प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट एवं कैलोरी रहती है।

कई बार कुछ मांसाहारी और विशेषकर बीमार व्यक्तियों को अधिक प्रोटीन उपलब्ध कराने की दृष्टि से उनको अंडा या मांस खाने की सलाह देते हैं, ताकि उन्हें पर्याप्त प्रोटीन मिले। यह बात तो सही है कि स्वास्थ्य के लिए प्रोटीन भोजन का आवश्यक तत्व है, परंतु हमें यह देखना चाहिए कि क्या शाकाहार से पर्याप्त प्रोटीन मिल सकता है? निम्न तालिका को देखने से यह प्रमाणित हो जाता है कि प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी की दृष्टि से शाकाहार स्वास्थ्य की सुरक्षा करने में ज्यादा लाभदायक सिद्ध होता है। भारत सरकार की स्वास्थ्य बुलेटिन संख्या 23 के द्वारा कुछ खाद्यान्नों में तुलनात्मक अध्ययन द्वारा प्रोटीन, ऊर्जा और कैलोरी की दृष्टि से विभिन्न खाद्यों की तुलना की गई है। कुछ खाद्यान्नों का तुलनात्मक चार्ट नीचे दिया जा रहा है— तुलनात्मक चार्ट (प्रति 100 ग्राम)

इस तालिका से स्पष्ट हो जाता है कि प्रोटीन, कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट की दृष्टि से शाकाहार उत्तम आहार है। बल्कि अंडे, मछली तथा मांस में कार्बोहाइड्रेट अर्थात् ऊर्जा, जो शरीर के लिए अत्यन्त आवश्यक है, बिल्कुल नहीं होता। फिर अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट की दृष्टि से उत्तम फल

नाम पदार्थ	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	कैलोरी
<b>शाकाहार खाद्य</b>			
मूंग	24.0	56.6	334
सोयाबीन	43.2	20.9	432
मूंगफली	31.5	19.3	549
स्प्रेटा दूध पाउडर	38.3	51.0	357
<b>मांसाहार खाद्य</b>			
अंडा	13.3	0	173
मछली	22.6	0	91
बकरे का मांस	18.5	0	194

शाकाहारियों को प्राप्त हो सकते हैं, जैसे आम, केला, अंगूर, सेब आदि। इसी प्रकार विभिन्न दाल, गेहूं, चावल, आलू आदि में पर्याप्त कार्बोहाइड्रेट उपलब्ध हैं। यही नहीं, विभिन्न प्रकार के विटामिन और खनिज पदार्थ भी पर्याप्त मात्रा में फलों, सब्जियों और खाद्यान्नों में मिलते हैं। ❖

## किस पेय पदार्थ के साथ क्या न खाएँ

पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखकर आहार लिया जाए तो निज कारणों से होने वाले रोगों से बचाव होता है और शरीर स्वस्थ, पुष्ट और सुदौल बना रहता है। कोई जरूरी नहीं है कि पथ्य आहार में कीमती और मंहगे पदार्थ ही हों क्योंकि ऐसे कई सस्ते पदार्थ सुलभता से उपलब्ध हैं जो पौष्टिक तत्वों से भरपूर होते हैं। बात सिर्फ इतनी है कि हमें सीर्फ उचित जानकारी हो और हममें उनको सेवन करने का उचित सलीका भी हो। दूध के साथ दही, नमक, इमली, खरबूजा, नारियल, मूली, मूली के पत्ते, तैल, कुलथी, सत्तु, खट्टे फल आदि नहीं खाने चाहिए। शीतल जल के साथ मूंगफली, भुट्टा, अमरूद, ककड़ी, जामुन, तरबूज, घी, तैल, गर्म दूध और गर्म पदार्थ नहीं लेना चाहिए। खरबूजे के साथ मूली के पत्ते, दूध, दही, लहसुन आदि नहीं लेना चाहिए। ❖



## मधुमेह मुक्त भारत कार्यशाला

आरोग्य भारती हि.प्र. द्वारा S-VYASA University, Bangaluru के सहयोग से मधुमेह मुक्त भारत अभियान के प्रथम चरण में शिमला के नाभा स्थित डॉ. हेडगेवार भवन में एक द्विदिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें सम्पूर्ण हिमाचल प्रदेश से लगभग 100 प्रतिभागियों ने भाग लिया। SVYASA University, Bangaluru के योग विभाग के प्रसिद्ध योगाचार्य प्रो. अमृत राम के मार्गदर्शन में यह दो दिवसीय कार्यशाला सम्पन्न हुई। आरोग्य भारती तथा SVYASA University, Bangaluru

के तत्वावधान में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर 21 से 26 जून तक सम्पूर्ण देश को मधुमेह मुक्त करने का अभियान चलाया जायेगा, जिसमें खानपान तथा आधुनिक जीवन शैली के दुष्प्रभावों से मानव जीवन को कैसे बचाया जा सकता है, यह योग की पद्धति से बतलाया जायेगा। ध्यान रहे विश्व में मधुमेह से पीड़ितों की संख्या भारत में सर्वाधिक है और यदि इसके रोकथाम के लिए कारगर उपाय नहीं किये गये तो यह एक विकराल रूप धारण कर सकती है। कार्यक्रम में आरोग्य भारती के राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सदस्य डॉ. राकेश पंडित तथा हि.प्र. के सचिव डॉ. हेमराज शर्मा व अन्य पदाधिकारी भी उपस्थित रहे। ❖

## अकादमी ऑफ मार्शल आर्ट बना क्रीड़ा भारती का प्रशिक्षण केन्द्र



भुन्तर में अकादमी ऑफ मार्शल आर्ट के प्रतिभागियों के लिए विशेष सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में क्रीड़ा भारती के राष्ट्रीय

कार्यकारी अध्यक्ष लक्ष्मण राव पाडीकर ने विशेष तौर पर हिस्सा लिया। साथ ही प्रांत प्रभारी और राज्य किक बॉक्सिंग संघ के अध्यक्ष प्रोफेसर सुरेन्द्र शर्मा भी उपस्थित रहे। इस अवसर पर उन्होंने कहा कि संघ का लक्ष्य राज्य के मार्शल आर्ट खिलाड़ियों को राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय मंच तक पहुंचाना है और इसके लिए क्रीड़ा भारती संगठन के माध्यम से इन्हें प्रशिक्षण दिया जाएगा। कार्यक्रम के दौरान अकादमी के कोच रणवीर ठाकुर, जिला किक बॉक्सिंग संघ की चेयरमैन रमा देवी सहित अन्य पदाधिकारियों ने भी भाग लिया और क्रीड़ा भारती संगठन का आभार व्यक्त किया। ❖

## ईसाई मिशनरियों की धर्म परिवर्तन की गतिविधियों का भंडाफोड़

हिमाचल प्रदेश के दूरदराज के क्षेत्रों में ईसाई मिशनरियों द्वारा धर्म परिवर्तन की गतिविधियां तीव्रता से चलाई जा रही हैं। जिला शिमला के नेरूवा में इसी प्रकार की एक घटना हाल ही में प्रकाश में आई, जिसका वहां के सामाजिक कार्यकर्ताओं और समाज के बन्धुओं ने भण्डाफोड़ किया। इस घटना के पीछे तीन विदेशी व दो भारतीय नागरिकों के सम्मिलित होने के पुख्ता सबूत हैं। प्रत्यक्ष दर्शियों के अनुसार ये लोग पिछले एक माह से नेरूवा व उसके आसपास के क्षेत्रों में एक तथाकथित एन0जी0ओ0 के माध्यम से भोले-भाले ग्रामीणों को रोगों का मुफ्त उपचार व धन का लालच देकर अपने मजहब का गुणगान कर धर्म परिवर्तन हेतु प्रलोभन दे रहे थे। स्थानीय ग्रामीणों के पकड़ में आने पर दोनों भारतीय नागरिकों ने स्वीकार किया कि वे एक एन.जी.ओ.

चलाते हैं। इस सम्बन्ध में दस्तावेज मांगने पर इस कथित एन.जी.ओ0 का बहीखाता ही उपलब्ध हो पाया अन्य कोई भी पंजीकरण प्रमाणपत्र और न ही सामाजिक क्रियाकलापों के दस्तावेज दिखाने में वे सक्षम हुए। पासपोर्ट की जांच पड़ताल से पता चला है कि ये पर्यटक वीजा लेकर घूम-घूम कर चंगाई सभा कर रहे थे। ध्यान रहे कि भारत में कोई भी विदेशी व्यक्ति, पर्यटक वीजा प्राप्त करने के पश्चात् धार्मिक या चंगाई नहीं कर सकता। इस घटना के पश्चात् नेरूवा और आसपास के स्थानीय निवासियों में भारी रोष व्याप्त है। पूछताछ करने के पश्चात् इन संदिग्ध व्यक्तियों को पुलिस के हवाले कर दिया गया और पुलिस ने वायदा किया कि इस प्रकार के किसी भी षड्यंत्र को प्रश्रय नहीं दिया जाएगा।❖

## बौद्ध वास्तु शैली से बने मंदिर

लाहुल स्पीति और किन्नौर के सीमांत क्षेत्रों में बौद्ध मंदिर बने हैं। इन मंदिरों में मटकंढा दीवारों में लकड़ी की एक चौखट के सहारे मिट्टी कूट-कूट कर भरी जाती है ताकि उस पर हिमपात का अधिक प्रभाव न पड़े। अनेक बौद्ध मंदिर मात्र देवालय नहीं होते बल्कि वृहदाकार विहार हैं, जिनमें भिक्षुओं और लामाओं के आवास की व्यवस्था रहती है। जो पुराने बौद्ध विहार हैं, उनमें दीवारों में खिड़कियां नहीं बनी हैं। मूर्ति कक्ष में बहुमूल्य धातुओं और पत्थरों से जड़ित पूजा सतूप भी रहता है। पूजा कक्ष में पूजा उपकरण और वाद्य यंत्र अवश्य रहते हैं। किसी भी बौद्ध मंदिर में ढोल, घंटी, वज्र, मणिचक्र और कंडलिक देखे जा सकते हैं। बौद्ध मंदिरों की बाहरी छत छोटी-छोटी पताकाओं से सज्जित रहती है। इन पताकाओं पर भी 'ओम मणि पद्मे होम्' का मंत्र लिखा होता है।

### रोहतांग पास

तिब्बती भाषा में रोहतांग का मतलब है मुर्दों का ढेर। 13050 फुट की ऊंचाई पर रोहतांग दर्रा है, जो लाहुल



जाने का एकमात्र रास्ता है। कहते हैं कि सन् 1862 में 72 मजदूर इस दर्रे को पार करते हुए मर गए थे। रोहतांग विश्व के कठिन दर्रों में से एक है। दर्रे के बाएं किनारे पर 500 फुट ऊपर एक छोटी झील है, जिसे सरकुंड कहते हैं। यहां से कुछ दूरी पर सोनापानी ग्लेशियर है। व्यास नदी का उद्गम व्यासकुंड से इसी स्थान से होता है। ❖

## गौ सदनों के लिए 120 पंचायतों के आए प्रस्ताव

हिमाचल में लावारिस पशुओं की समस्या के समाधान के मामले में गठित समन्वय समितियों का सुस्त रवैया भी खुलकर सामने आया है। मामले पर राज्य सरकार ने 30 दिसम्बर, 2014 को विशेष अधिसूचना जारी कर जिला स्तर पर समन्वय समितियों का गठन किया था। निर्देशों के तहत समितियों के चेयरमैन का जिम्मा जिलाधीश को दिया गया, जबकि एस.पी. को सदस्य और एनिमल हसबैंड्री डिपार्टमेंट के डिप्टी डायरेक्टर को सदस्य सचिव नियुक्त किया गया है। सरकारी आदेशों के मुताबिक समितियों को पूरे राज्य में टाइम बाऊंड के तहत समाधान निकालने थे, मगर अधिसूचना के 6 माह बाद भी समितियां कोई ठोस निर्णय नहीं ले पाई। लावारिस पशुओं की स्थिति जस की तस बनी हुई है



और गौसदनों के लिए राज्य की 3243 ग्राम पंचायतों में से महज 120 पंचायतों के प्रस्ताव ही जिला परिषदों और पंचायत समितियों को मिल पाए हैं। ❖

## अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर हिमाचल प्रदेश की झलकियाँ



शिमला

निरमंड

बही

## बदली सूरत घाटों की



प्रधानमंत्री की पहल से बनारस के घाटों की भी सूरत बदल रही है। पहले घाटों पर इतनी गंदगी होती थी कि बदबू के मारे लोग नाक ढककर गंगा जाते थे। अब स्थिति बदल रही है। घाट साफ-सुथरे हो गए हैं। बनारस में पर्यटकों की संख्या भी बढ़ी है। नाविक तक, ओमप्रकाश निषादराज कहते हैं, 'प्रधानमंत्री ने अस्सी घाट पर खुद फावड़ा चलाकर सफाई अभियान शुरू किया था। उसका असर भी दिखने लगा है। घाटों की गंदगी की वजह से पहले पर्यटक यहां पर आना पसंद नहीं करते थे। पुरोहित से लेकर नाविक सभी परेशान थे। सबकी आमदनी घट गई थी। अब बड़ी संख्या में पर्यटक आने लगे हैं। हम सबकी आमदनी बढ़ी है।' एक अन्य नाविक पप्पू का भी कहना है, 'प्रधानमंत्री के कारण बनारस के लोगों में गंगा सफाई को लेकर जागरूकता बढ़ी है। पहले लोग कूड़ा सीधे गंगा जी में फेंकते थे। अब किनारे रख देते हैं। बाद में उसे दूसरी जगह ले जाया जाता है। बनारस के घाटों पर नाविकों की संख्या लगभग 40 हजार है। नाव चलाना हमारा खानदानी काम है। पिछले कुछ वर्षों से हमारा काम मंदा हो गया था। हम लोग और कोई काम ढूंढने लगे थे, पर अब दूसरे काम की जरूरत नहीं है। इन दिनों काम अच्छा चल रहा है।' अस्सी घाट पर तैनात सफाईकर्मी मनोज का भी मानना है कि अब लोग घाट को साफ-सुथरा रखने में मदद कर रहे हैं। बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय में राजनीतिशास्त्र विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. के.के. मिश्र भी प्रधानमंत्री के काम से

सन्तुष्ट हैं। वे कहते हैं, 'स्वच्छता अभियान से बनारस के घाटों पर वर्षों से जमीं मिट्टी हट गई है। घाटों पर मिट्टी के ढेर रहने से गंगा नदी मार्ग बदल रही थी। धारा घाटों से दूर हो रही थी। इससे कई तरह की समस्याएं पैदा हो रही थीं। घाटों के साफ हो जाने से गंगा प्राचीन मार्ग पर लौट आई है। इससे घाटों की रौनक बढ़ गई है। पहले केवल दशाश्वमेध घाट पर ही आरती होती थी, अब दो दर्जन से भी अधिक घाटों पर आरती होने लगी है। इससे पर्यटकों की संख्या भी बढ़ने लगी है। प्रधानमंत्री काशी की प्राचीन परम्परा को सहेजते हुए उसके विकास में लगे हैं। लोग उम्मीद कर रहे हैं कि प्रधानमंत्री की पहल से बनारस दुनिया में आकर्षण का केंद्र बनेगा।'

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में अर्थशास्त्र के प्राध्यापक प्रो. आद्या प्रसाद पाण्डेय प्रधानमंत्री द्वारा बनारस के विकास के लिए उठाए जा रहे कदमों से सहमत हैं। वे भी मानते हैं कि पहले की अपेक्षा अब घाटों की चमक-दमक बढ़ी है। उन्होंने यह भी कहा कि यदि बनारस के घाट पूरी तरह साफ हो जाएं तो बनारस आने वाले पर्यटकों की संख्या चार गुना बढ़ जाएगी। भारत कला भवन (बीएचयू) के डॉ. आर. पी. सिंह कहते हैं, 'प्रधानमंत्री से केवल बनारस ही नहीं, बल्कि पूरे भारत को काफी उम्मीदें हैं। अभी तक ऐसा कोई कारण नहीं दिखता कि लोगों की उम्मीदें पूरी नहीं होगी। प्रधानमंत्री दिन-रात काम में लगे हैं। उन्हें समय तो देना ही पड़ेगा।' ❖

## पसंदीदा डिश खिलाकर सुलझाए कई केस

सीखने और प्रयोग करने से ही समाज को नई दृष्टि मिलती है। यदि व्यक्ति को किसी भी चीज के बारे में कोई ज्ञान है तो उसका सही तरीके से प्रयोग करना इनसे सीखें। खरगोन मध्य प्रदेश के (सीजेएम) जज ने देश व विदेशों में मानवता की मिसाल कायम की है। देश व विदेशों के कई समाचार पत्र पत्रिकाओं में इनके नाम के लेख प्रस्तुत किए गए हैं। गंगाचरण व्यक्तिगत प्रयासों से समाज में सामंजस्य लाने के लिए प्रसिद्ध हैं। कोर्ट कचहरी से जुड़े मामलों को कोर्ट के बाहर ही सुलझाने का प्रयत्न करते हैं। अपने प्रयासों से इन्होंने कई घर रोशन किए हैं। परिवार की छोटी-छोटी बातों से दरकते रिश्तों को बचाने के लिए इन्होंने नए तरीके से पहल शुरू की। सन् 2011 में भोपाल के रहने वाले युवक पर उसकी पत्नी ने घरेलू हिंसा का केस दर्ज कराया। नौबत तलाक तक पहुँची। दुबे ने अपने

प्रयासों से दोनों को मिलाया और बात बन गई। खांडवा की एक युवती ने इटारसी स्थित ससुराल-पक्ष पर दहेज प्रताड़ना का आरोप लगाया। तीन साल गुजर गए जज दुबे ने दोनों से एक-दूसरे की रूचि पूछी। पत्नी ने कहा इन्हें आलू पसंद हैं। जज के कहने पर दोनो एक दिन के लिए घर गए। पत्नी ने पति को आलू की सब्जी बनाकर खिलाई। दूसरे दिन पत्नी ने कोर्ट में आकर कहा मुझे कोई शिकवा नहीं। मैं केस वापिस लेती हूँ। इस तरह के कई और मामलों में गंगाचरण ने पक्षकारों को पसंदीदा डिश खिलाकर समझौते करवाए।❖

### मात्र 8000 में बनाया ट्रैक्टर

पेट्रोल एक लीटर, चलेगा 30 किलोमीटर

हरियाणा के नारनौल के गांव पेटवाड़ के 14 वर्षीय छात्र नवदीप ने वेस्ट लकड़ी के साथ अन्य सामान का प्रयोग करते हुए ट्रैक्टर तैयार किया है। छात्र नवदीप द्वारा 8 हजार की लागत में तैयार किया गया यह ट्रैक्टर एक लीटर पेट्रोल में 30 किलोमीटर की एवरेज देता है। यह ट्रैक्टर इन दिनों गांव के लोगों के लिए आकर्षण का केन्द्र बना हुआ है। जुगाड़ का ट्रैक्टर बनाने वाले पेटवाड़ निवासी नवदीप पुत्र रोशन लाल जांगड़ा ने लकड़ी और मोटरसाइकिल के पुराने इंजन की मदद से इसे 21 दिन में तैयार किया। उसने बताया कि इसका ज्यादातर ढांचा लकड़ी का है। इसकी वजन ढोने की क्षमता लगभग दो सौ किलोग्राम तक है। इसमें एक बार में तीन सवारियां बैठ सकती हैं।❖

## SHIVALIK HOSPITAL

Near Police Lines, Jhalera, Una (H.P.)

Mob.: 98059-33644

### Dr. Akshay Sharma

MBBS (MAMC Delhi) (Gold Medalist)  
MS (MAMC Delhi) Regd. MCI-7841  
General & Laproscopic Surgeon  
Ex. Senior Registrar LNJP &  
GB Pant Hospital New Delhi

### Dr. Anupma Sharma

MBBS, MD (PGI Chandigarh)  
**SKIN SPECIALIST**  
Regd. PMC-28190

**Facilities Available:** General & Specialist OPD,  
Indoor Admission Facilities, Fully equipped  
Operation Theatre, All Major &  
Minor Operations, Laproscopic Gall bladder  
Removal, Nebulization therapy for Asthma,  
ECG/X-Ray, Blood Tests.

## शारीरिक व मानसिक दृढ़ता के लिए आवश्यक है खेल - लक्ष्मण राव पार्डीकर

कहा जाता है कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन रहता है। खेलों के द्वारा शरीर को हम चुस्त व स्फूर्त रख सकते हैं। अपने देश में खेलों के क्षेत्र में अनेक राष्ट्रीय व अंतर्राष्ट्रीय संगठन कार्यरत हैं। क्रीडा भारती भी खेल जगत में कार्यरत एक अखिल भारतीय संगठन है। एक ऐसा विलक्षण व्यक्तित्व, श्री लक्ष्मण राव पार्डीकर जो वर्तमान में इसके राष्ट्रीय कार्याध्यक्ष हैं। जिनका सम्पूर्ण जीवन शारीरिक शिक्षण एवं खेलों के अनुसंधान व विकास को समर्पित रहा है। परिवारिक दायित्वों का निर्वहन करने के साथ-साथ क्रीडा भारती के कार्य को गति प्रदान करने हेतु पूरे देश में प्रवास कर युवाओं व खेलप्रेमियों का मार्गदर्शन करते हैं। हिमाचल प्रदेश में गत दिनों क्रीडा भारती की ओर से आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों के प्रवास के क्रम में मातृवन्दना संस्थान कार्यालय शिमला में इनसे साक्षात्कार का सौभाग्य प्राप्त हुआ। प्रस्तुत हैं उनके साक्षात्कार के कुछ अंश।



प्रश्न- क्रीडा भारती संगठन और उसका उद्देश्य क्या है।

उत्तर- क्रीडा भारती खेलों के क्षेत्र में सक्रिय एक अखिल भारतीय संगठन है, जिसका उद्देश्य विश्वास पूर्ण वायुमंडल का निर्माण, खिलाड़ियों में संस्कार पैदा करना, उनमें व्यक्तिगत तथा राष्ट्रीय चरित्र का निर्माण करना, ग्रामीण क्षेत्रों में प्राचीन भारतीय खेलों तथा व्यायाम पद्धतियों का विकास करना तथा खेल परंपराओं को अधिकाधिक बढ़ावा देना है।

प्रश्न- वर्तमान में क्रीडा भारती कौन-कौन से कार्य कर रही है।

उत्तर - सम्पूर्ण देश में क्रीडा भारती द्वारा पाँच कार्यक्रम प्रारम्भ किये गये हैं।

1. हनुमान जयंती- इस दिन विशेष रूप से वीर हनुमान जी की पूजा की जाती है तथा खेलों के लिए हनुमान जी के समान पुरूषार्थ की आवश्यकता होती है। इसी संबंध में सामान्य लोगों

के बीच में कार्य करना व खिलाड़ियों में आत्म-विश्वास पैदा करना।

2. 29 अगस्त मेजर ध्यानचंद के जन्मदिवस के अवसर पर खेल कार्यक्रमों का आयोजन करना, क्योंकि उन्होंने हिटलर के बुलावे पर भी क्रिकेट जैसे खेल को छोड़कर राष्ट्रीय खेल हॉकी को ही अपनाया व देश का नाम रोशन किया।

3. जागृत सूर्यनमस्कार दिवस- सूर्य रथ सप्तमी को सार्वजनिक रूप से सूर्यनमस्कार सप्ताह का आयोजन करना व इसके माध्यम से खेल प्रतियोगिता का आयोजन।

4. क्रीडा-ज्ञान-प्रबुद्धपरीक्षा करवाना, जिससे खेलों के संबंध में खिलाड़ियों को नवीन और अधिक जानकारी प्राप्त हो सके।

5. अन्तर्राष्ट्रीय तथा राष्ट्रीय खिलाड़ियों के माता-पिता को वीर जीजा माता पुरष्कार से सम्मानित करना।

प्रश्न- देश में उदीयमान खिलाड़ियों के प्रोत्साहन हेतु क्रीडा भारती द्वारा क्या-क्या कदम उठाए गए हैं।

उत्तर- अभी तक देश में 645 क्रीडा केन्द्र खोले गए हैं जिनमें देश के दूर-दराज क्षेत्रों से खेल प्रतिभाओं को प्रोत्साहन दिया जा रहा है तथा उनसे देश के

- लिए बिना किसी लालच व प्रलोभन से खेलने संबंधी संस्कार सिखाए जा रहे हैं।
- प्रश्न- खेलों में फिक्सिंग और ड्रग लेने जैसी गंभीर समस्या पर आप क्या कहना चाहेंगे।
- उत्तर- ऐसी घटनाएं खेल जगत के लिए ठीक नहीं। कहीं पर भी ऐसा होता है तो उसका उपाय करना चाहिए। क्रीड़ा केन्द्रों के माध्यम से अच्छे स्पोर्ट्स सेंटर खोलकर उनमें अच्छे टेलेंट को सामने लाकर उन्हें प्रवीण बनाने का प्रयास चल रहा है। उन्हें प्रामाणिकता से खेलना, व्यक्तिगत चरित्र व साथी महिला खिलाड़ियों के प्रति सम्मान पैदा करना ही क्रीड़ा भारती का कार्य है।
- प्रश्न- अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के सम्बन्ध में आपका क्या कहना है।
- उत्तर- क्रीड़ा भारती के माध्यम से पूरे देश में 3641 योग कार्यक्रम तय किए गए थे, इनमें अधिकांश योगासन पर ही केन्द्रित किए गए थे। विश्व में इसके सफल आयोजन के लिए हमारे ऋषि-मुनि, विभिन्न योग गुरु, देश की जनता व वर्तमान केन्द्र सरकार बधाई की पात्र है, जिसने योग को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने के निश्चय को साकार किया।
- प्रश्न- हिमाचल प्रदेश में क्रीड़ा भारती की क्या-क्या गतिविधियां चल रही हैं।
- उत्तर- अभी तीन वर्षों से प्रदेश में इसकी विभिन्न इकाइयों का गठन किया गया है तथा कई प्रकार के खेल कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है।
- प्रश्न- अभी हाल ही में एक टीवी चैनल ने प्रो-कबड्डी का आयोजन किया था। इसके बारे में आपकी क्या प्रतिक्रिया है।
- उत्तर- आयोजन करना अच्छी बात है। इसमें भारतीय खेलों को बढ़ावा दिया गया लेकिन इस तरह की खेल प्रतिस्पर्धा मैट के बजाए मिट्टी के अन्दर की जाती तो अच्छा होता।
- प्रश्न- सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों के खेल प्रेमियों के लिए क्रीड़ा

भारती क्या कदम उठा रही है।

- उत्तर- ज्यादातर ग्रामीण क्षेत्रों में खेले जाने वाले परंपरागत खेलों का प्रशिक्षण दिया जाता है जिससे आने वाली पीढ़ियाँ इन खेलों के बारे में जान सकें तथा अपनी मिट्टी से जुड़ सकें। इस प्रकार के खेलों में मलखम्भ, कबड्डी, खो-खो, तीरंदाजी, शूटिंग व दौड़ने वाले खेल प्रमुख हैं।
- प्रश्न- मातृवन्दना के पाठकों के लिए आपका क्या मार्गदर्शन रहेगा।
- उत्तर:- देश भर की अनेक पत्रिकाएं पढ़ने का मुझे सौभाग्य प्राप्त होता है। मातृवन्दना पत्रिका भी हिमाचल प्रदेश के निवासियों के जीवन से जुड़े विभिन्न विषयों को पाठकों के सम्मुख प्रखरता से प्रस्तुत करती है। इसमें जो विषय वस्तु दी गई है इससे समाज में एक नई प्रेरणा का भाव जगेगा ऐसी आशा की जाती है। पत्रिका नित नई बुलंदियों की ओर अग्रसर हो ऐसी मेरी शुभकामना है।❖

## INDIAN ACUPRESSURE & HEALTH CARE CENTRE

( हिमाचल का एकमात्र संस्थान )

**Dr. Nidhi Bala**

M.D. ACU Rattna  
M. 98175-95421

**Dr. Shiv Kumar**

M.D. ACU Rattna  
M. 98177-80222

सर्वाङ्कल, ब्लड प्रेशर, जोड़ों के दर्द, डिस्क प्रोब्लम, माइग्रेन, गठिया, घुटनों का दर्द, यूरिक एसिड, अधरंग, त्वचा रोग आदि बीमारियों का एक्जुप्रेसर और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से इलाज किया जाता है।

## आगामी कैम्प

23 जून से 6 जुलाई:

ऊना क्लिनिक में

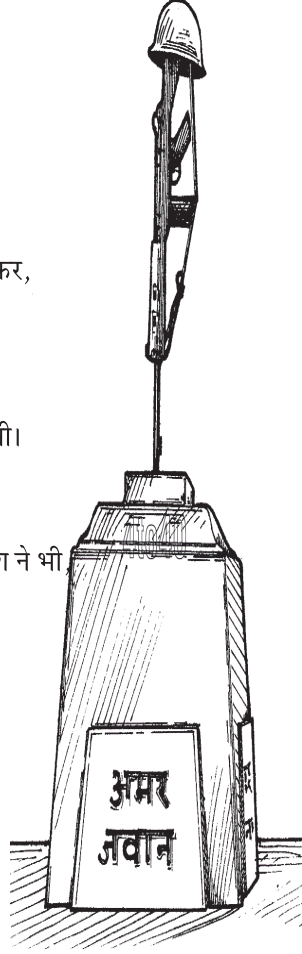
ट्रेनिंग, ट्रीटमेंट और कैम्प के लिये संपर्क करें:

**Regular Clinic:**  
**C/o K.K. Sharma Vivek Nagar**  
**Pingah Road, Una (H.P.)**



## वतन के वीरों को सलाम

यह जवान,  
मिट्टी की शान,  
अब सीना तान,  
रोशन करे यह आन-बान  
न फिक्र की, न सुकून था,  
देश के लिए जनून था।  
कंधे मिलाकर,  
कदम बढ़ाकर,  
जन-गण का गीत बस गुनगुना कर,  
लड़ते रहे, उठते रहे,  
देश की खातिर मिटकर रहे,  
न सोचा था, न उम्मीद थी,  
शहादत की खुशी इतने करीब थी।  
मनोज, सोहन, अशोक तो,  
हंसते-हंसते कुर्बान् हो गए,  
प्रकाश, रजनीश, विकास, राजेश ने भी  
मातृभूमि के लिए प्राण दिए,  
तुझ पर फक्र है, हमें नाज है  
भारत का तू सच्चा जांबाज है।  
लिपटे हुए तिरंगों में,  
पहुंचे हैं योद्धा भारत वर्ष के,  
गर्व है, किन्तु विषाद है  
अन्दर ही अन्दर दर्द है,  
पिता का हाथ, भाई का साथ  
बहन का दुलार, पत्नी का प्यार  
मां का वह स्नेह, फूटा है तेरी पार्थिव देह पर।  
सुन ऐ जवान, अमर रहे, फिर सीना ठोक,  
दुश्मन को रख जूते की नोक,  
जीत ले मैदान, न छोड़ हैवान को,  
हिन्द पर जब करे कोई वार,  
सर उसका तू कलम कर  
तेरे लिए जन समूह आज,  
अश्रु-अश्रु कर उमड़ा है।  
दृढ़ निश्चय कर विश्वास कर,



चला जाता जा शिखरों पर,  
हिन्दुस्तान का तू हमसफर,  
इस वतन का तू सच्चा सपूत  
मातृभूमि तेरी है शान है,  
भारत को गद्-गद् कर दिया  
इस मिट्टी के गौरव के लिए  
बस चल दिया तू त्याग सब  
नतमस्तक मैं नतमस्तक सब।

सागरिका महाजन, नूरपुर

## देश बड़े परिवर्तन की राह पर

मेरे देश की एक दिन,  
तस्वीर बदलेगी,  
आवो हवा भी बदलेगी,  
आवाम की तकदीर भी बदलेगी।  
न तड़पेगा कोई भूख से,  
न रहेगा कोई बेइलाज,  
हरेक के हाथ में होगा काम,  
चूल्हा जलेगा गरीब का,  
रोज सुबह-ओ-शाम।  
रिशतों में गर्माहट लौट आएगी,  
संयुक्त परिवारों की खोयी,  
शान फिर से लौट आएगी।  
हिन्दू-सिक्ख, मुस्लिम, ईसाई,  
थे इनके मकां आस पास,  
उस बस्ती की रौनक लौट आएगी।  
दीप जलेंगे मंदिरों में,  
रोशन होंगे चर्च, गुरुद्वारे,  
हर महजब का सम्मान और मान होगा,  
यह ही हमारी पहचान होगी।

केसी शर्मा (गगलवी) कांगड़ा

### इस अंक के उत्तर

1. तेरे, 2. एक, 3. आ, 4. 1 व 25, 5. 83, 78, 6. ती, 7. 19, 8. पा, 9. 21 व, 10. अमर जवान

## गर्भियों की रामबाण औषधि- 'जल' शरीर में जल की मांग का मानक:

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार 24 घंटे में हमारे शरीर से जितना पानी निष्कासित होता है, उतना ही पानी 24 घंटे में सेवन करना चाहिए। सामान्यावस्था में हमारे शरीर से एक दिन में लगभग 2 लीटर पानी निष्कासित होता है। अतः सामान्यतया 10-12 गिलास पानी का सेवन उचित है। हमारे शरीर की पानी की आवश्यकता बाह्य तापमान, मानसिक स्थिति तथा रोग के अनुसार भी बदलती रहती है। जैसे गर्मी के मौसम में पानी की अधिक आवश्यकता होती है, वहीं ठंडे मौसम में यह मात्रा घट जाती है। इसी प्रकार पित्त प्रकृति के व्यक्ति को पानी की अधिक आवश्यकता होती है क्योंकि पित्त अग्नि का स्वरूप है। वात प्रकृति के व्यक्ति को भी अधिक पानी की आवश्यकता होती है, क्योंकि शरीर के आंतरिक अंगों को शुष्कता से बचाने के लिए नमी की आवश्यकता होती है। फिर भी सभी व्यक्तियों को न्यूनतम 8-10 गिलास पानी का सेवन तो करना ही चाहिए। जल की कम मात्रा का सेवन करने से धीरे-धीरे कब्ज, एसीडिटी, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, साइटिका, चर्म रोग, गठिया, जोड़ों का दर्द जैसे विभिन्न रोग शरीर में घर कर जाते हैं। यदि पर्याप्त मात्रा में और सही विधि से जल का सेवन किया जाए तो स्तन, आंत, मूत्राशय व अन्य प्रकार के कैंसर तक की संभावना में कमी आती है, क्योंकि शरीर की आंतरिक सफाई होने से कैंसर उत्पन्न करने वाले तत्व शरीर में एकत्रित नहीं हो पाते। जल के पर्याप्त सेवन से त्वचा में निखार व नमी रहती है तथा शरीर स्वस्थ बना रहता है। जिस प्रकार कम पानी पीने से शरीर को नुकसान पहुंचता है, उसी प्रकार अत्यधिक पानी पीने से भी गुर्दों की क्षमता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

### जल सेवन के उपयोगी नियम:

विशेषज्ञों का मत है कि सर्दी, जुकाम से लेकर कैंसर तक सभी रोग, वात, पित्त, कफ के बिगड़ने से होते हैं। जल सेवन के मुख्य रूप से 4 नियम हैं। ये वात-पित्त-कफ को संतुलित रखने के लिए हैं। यदि हम इनका पालन करते हैं जो हम जीवन में बीमार होने से बचे रह सकते हैं। जैसे-

\* **खाना खाने के तुरंत बाद पानी न पीना:**  
भोजन के तुरंत बाद जल पीना विषतुल्य माना गया है।

क्योंकि जब हम खाना खाते हैं तो पेट में खाना जहां एकत्रित होता है उसे जठर (एपीस्ट्रीयम) कहते हैं। जठर में खाने को पचाने के लिए अग्नि उत्पन्न होती है, जिसे जठराग्नि कहते हैं। जब तक यह अग्नि रहती है



खाना पचता रहता है। अब अगर हमने पानी पीया तो वह अंदर जाकर अग्नि को शांत कर देता है, जिसके कारण पेट में खाना पड़ा-पड़ा सड़ जाता है, फिर विष उत्पन्न करता है, जिसके कारण गैस, बदहजमी, जलन व अन्य रोग हो जाते हैं। इसलिए भोजन के कम से कम एक घंटे बाद ही पानी पीना चाहिए। खाने के तुरंत बाद कुछ पीना ही है तो दोपहर में दही की लस्सी, मट्ठा, फलों का रस या नींबू का रस पी सकते हैं। हां, खाने के लगभग 40 मिनट पहले पानी पी सकते हैं।

**खाने के बीच में पिया गया 1-2 घूंट पानी भोजन को लचीला बनाता है व पाचन क्रिया को आसान करता है।**

\* मुंह में स्थित लार पानी के साथ मिलकर पेट में अंदर जाती है। यह लार क्षारीय होती है, जबकि पेट में अम्ल होता है। 1-1 घूंट पानी के साथ मिलकर लार में स्थिति क्षार जब अम्ल से मिलती रहती है तो पेट में अम्लता पैदा नहीं होती। जिनके पेट में अम्लता नहीं होती, उनके रक्त में अम्लता नहीं होती तथा शरीर में वात, पित्त, कफ में असंतुलन की स्थिति सहज बनी रहती है। इसलिए पानी घूंट-घूंट करके ही पीना चाहिए।

\* **ठंडा पानी पीने से परहेज करें:**

क्योंकि शरीर का आंतरिक तापमान अधिक होता है, अगर हम अत्यधिक ठंडा पानी पीते हैं तो आंतरिक यह पानी अंगों की कार्यक्षमता को शिथिल कर देता है।

\* **सवेरे सोकर उठते ही 2-3 गिलास पानी लें:**

सुबह खाली पेट पानी का सेवन शरीर के लिए बहुत लाभप्रद

शेष पृष्ठ 30 पर.....

## पहाड़ी गांधी: बाबा कांशीराम

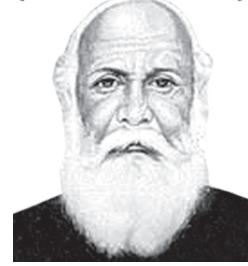
बाबा कांशीराम का नाम हिमाचल प्रदेश के स्वतंत्रता सेनानियों की सूची में शीर्ष पर लिया जाता है। उनका जन्म ग्राम पद्ध्याली गुर्नाड़ (जिला कांगड़ा) में 11 जुलाई, सन् 1888 को हुआ था।

इनके पिता श्री लखनु शाह तथा माता श्रीमती रेवती थीं। श्री लखनु शाह और उनके परिवार की सम्पूर्ण क्षेत्र में बहुत प्रतिष्ठा थी।

स्वतंत्रता आंदोलन में अनेक लोकगीतों और कविताओं ने राष्ट्रभक्ति की ज्वाला को प्रज्वलित करने में घी का काम किया। इन्हें

गाकर लोग सत्याग्रह करते थे और प्रभातफेरी निकालते थे। अनेक क्रांतिकारी 'वंदे मातरम्' और 'मेरा रंग दे बसंती चोला' जैसे गीत गाते हुए फांसी पर झूल गए। उन क्रांतिवीरों के साथ वे गीत और उनके रचनाकार भी अमर हो गए। इसी प्रकार बाबा कांशीराम ने अपने गीत और कविताओं द्वारा हिमाचल प्रदेश की बीहड़ पहाड़ियों में पैदल घूम-घूम कर स्वतंत्रता की अलख जगाई। उनके गीत हिमाचल प्रदेश की स्थानीय लोकभाषा और बोली में होते थे। पर्वतीय क्षेत्र में ग्राम देवताओं की बहुत प्रतिष्ठा है। बाबा कांशीराम ने अपने काव्य गीतों में इन देवी-देवताओं और परम्पराओं की भरपूर चर्चा की। इसलिए वे बहुत शीघ्र ही आम जनता की जिह्वा पर चढ़ गए। 1937 में गद्दीवाला (होशियारपुर) में सम्पन्न हुए सम्मेलन में नेहरू जी ने इनकी रचनाएं सुनकर और स्वतंत्रता के प्रति इनका समर्पण देखकर इन्हें 'पहाड़ी गांधी' कहकर सम्बोधित किया। तब ये इसी नाम से प्रसिद्ध हो गए। जीवन में अनेक विषमताओं से जूझते हुए बाबा कांशीराम ने देश, धर्म और समाज पर अपनी चुटीली रचनाओं द्वारा गहन टिप्पणियां कीं। इनमें कुणले री कहाणी, बाबा बालकनाथ कनै फरियाद, पहाड़िया कनै चुगहालियां आदि प्रमुख हैं। उन दिनों अंग्रेजों

के अत्याचार चरम पर थे। वे चाहे जिस गांव में आकर जिसे चाहे जेल में बंद कर देते थे। दूसरी ओर



स्वतंत्रता के दीवाने भी हंस-हंसकर जेल और फांसी स्वीकार कर रहे थे। ऐसे में बाबा ने लिखा-

**भारत मां जो आजाद कराने तार्यीं**

**मावां दे पुत्र चढ़े फांसियां  
हंसदे-हंसदे आजादी दे  
नारे लाईं॥**

बाबा स्वयं को राष्ट्रीय पुरुष मानते थे। यद्यपि पर्वतीय क्षेत्र में जाति-बिरादरी को बहुत महत्व दिया जाता है पर जब कोई बाबा से यह पूछता था तो वे गर्व से कहते थे-

**मैं कुण, कुण घराना मेरा, सारा हिन्दुस्तान ए मेरा  
भारत मां ए मेरी माता, ओ जंजीरां जकड़ी ए।  
ओ अंग्रेजां पकड़ी ए, उस नू आजाद कराना ए॥**

उनकी सभी कविताओं में सामाजिक, धार्मिक, सांस्कृतिक एवं राजनीतिक चेतना के स्वर सुनाई देते हैं-

**काशीराम जिन्द जवाणी, जिन्दबाज नी लाणी  
इक्को बार जमणा, देश बड़ा है कौम बड़ी है।  
जिन्द अमानत उस देस दी  
कुलजा मत्था टेकी कने, इंकलाब बुलाणा॥**

इसी प्रकार देश, धर्म और राष्ट्रियता के स्वर बुलंद करते हुए बाबा कांशीराम 15 अक्टूबर, सन् 1943 को इस दुनिया से विदा हो गए। हिमाचल प्रदेश में आज भी 15 अगस्त और 26 जनवरी जैसे राष्ट्रीय पर्वों पर उनके गीत गाकर उन्हें याद किया जाता है। ❖

## नई पीढ़ी की निर्मात्री है मातृशक्ति

संसार में आया हर प्राणी मां से अधिक किसी का ऋणी नहीं। उसकी करुणा, स्नेह, ममता और वात्सल्य के कारण ही मनुष्य कहलाने का अधिकारी बनता है। प्रेम, त्याग, उदारता और धैर्य का प्रशिक्षण मनुष्य के लिए उसी दिन शुरू हो जाता है जिस दिन मां गर्भ धारण करती है। नौ माह तक वेदना सहते हुए भी बिना किसी प्रतिदान के शिशु का पोषण करती है, पालन करती है। नीतिशास्त्र में एक प्रश्न किया गया है। पृथ्वी से बड़ा कौन है? उत्तर देते हैं, 'पृथिव्याः माता गरीयसी' अर्थात् माता पृथ्वी से बड़ी है। मां अपने घर-परिवार में सबको समझ कर साथ रख पाने के लिए लालायित रहती है। एक साथ रहने पर लोगों में सहज अपनापन, स्नेह, परस्पर सुखों-दुःखों व सुविधा असुविधाओं का ध्यान रहता है। परस्पर विश्वास पूरकता, सेवाभाव की अनुभूति, आंतरिक भावनाओं का यहां ताना-बाना बुना जाता है। भले ही लोग आकाश या वृक्ष के नीचे रहते हों, आत्मीयता का भाव इतना कि एक के पैर में कांटा चुभता है माता की आंख से पानी आता है। मेरी चिंता करने वाला, कोई चाहने वाला है, इसकी कल्पनामात्र ही सुरक्षा का भाव भर देती है। किसी धनी के घर की दासी उसके घर का सब काम करती है, किन्तु उसका मन अपने गांव के घर पर लगा रहता है। मालिक के लड़के का वह अपने लड़कों की तरह लालन-पालन करती है। पर मन ही मन खूब जानती है कि ये मेरे कोई नहीं। गांव में बसे अपने परिवार को याद करती है जिन्हें वह पीछे छोड़ आई है। महान विजेता नेपोलियन ने अपनी सारी सफलताओं का श्रेय मां को दिया। कन्फ्यूशियस कहते हैं यदि समाज को सुधारना है तो परिवार को सुधारो, परिवार का सुधार एवं सुसंस्कृत परिवारों का निर्माण अच्छी माताएं ही कर सकती हैं। तुलसीदास जी ने सीता को जगत्जननी कहा है-

‘जनक सुता जग जननी जानकी  
अतिशय प्रिय करुणा निधान की।’

एक कहावत है, ईश्वर हर जगह मौजूद नहीं हो सकता इसलिए माताओं को भेज देता है। देश-जाति-काल की सीमाएं उसकी ममता को कभी कमजोर नहीं कर पातीं।

मां हवेली में हो या झुगगी झोपड़ी में फुटपाथों पर हो या पक्के मकानों में वह केवल मां होती है- क्षण-क्षण अपनी संतान का सुख और कल्याण चाहने वाली। राम, कृष्ण, गौतम, महाराणा प्रताप, शिवाजी, वीर हम्मीर, सभी के जीवन

में छलकने वाली संवेदना, शक्ति और प्रकाश मां के आंचल से ही आया है। इतने सावधान पालन-पोषण का ही परिणाम था कि महाराणा प्रताप ने घास की रोटियां खाईं, पर अकबर की अधीनता नहीं स्वीकार की। गाँधी जी की मां ने उन्हें बचपन से ही धर्म, पुराण और उपनिषद् की कथा सुनाकर उनकी आस्था को मजबूत बनाया। बच्चे के विकास का ध्यान शुरू से रखते हुए उसमें अच्छी आदतें डालना जरूरी है।



केवल लाड़-प्यार करना, बच्चे की हर इच्छा को पूरा करना, यह प्यार नहीं मोह है, आसक्ति है जो बड़े होकर बच्चे की कमजोरी बन जाता है। घर की कलह, पक्षपात पूर्ण व्यवहार, डांट-फटकार, माता-पिता के आपसी झगड़े बच्चों के कोमल मन पर प्रतिकूल असर डालते हैं। यदि घर का वातावरण साफ सुरुचिपूर्ण, अनुशासित और शालीन होता है तो बच्चे भी संस्कारी और अनुशासन प्रिय होते हैं।

माताओं को चाहिए कि स्कूल से आने पर बच्चे के साथ समय बिताएं, उनकी कॉपी किताब देखें। जब भी समय मिले बच्चों को कहानी अवश्य सुनाएं। परिवार के आपसी मनमुटाव को बच्चों के बीच कभी न रखें। पांचवीं कक्षा के रमेश की मां आरम्भ से ही अध्यापिकाओं के पास आकर रमेश की पूछताछ करती थी, उसकी कॉपी किताब देखती थी, परिणाम यह हुआ कि रमेश अपनी मां की नजर में अच्छा होनहार बालक बनने की कोशिश में मेहनत करने लगा और कक्षा में भी लगातार प्रथम आया। उसके विपरीत सुनील की मां सारे लोक व्यवहार में चुस्त है पर बच्चों के साथ समय नहीं लगाती। फलस्वरूप बच्चे न तो गृह कार्य पूरा करते हैं और न शिक्षक का कहना मानते हैं। माता बच्चों की शुभचिंतक है। वह बच्चे के व्यक्तित्व को गढ़ने वाली है, उसके चरित्र में संस्कारों के रंग भरने वाली है। अतः उसकी महिमा और गरिमा को ध्यान में रखते हुए उसका स्वयं शिक्षित होना, संस्कारित होना बहुत जरूरी है। उसके प्रति सच्चे सम्मान सत्कार का भाव रखकर ही मां के प्रति अपनी श्रद्धा व्यक्त की जा सकती है। ❖

## गौ परिक्रमा सम्पूर्ण पृथ्वी की परिक्रमा

पाराशर स्मृति में लिखा है- गायों का दर्शन करके उन्हें नमस्कार करें। श्रद्धापूर्वक उनकी परिक्रमा करें तो सम्पूर्ण पृथ्वी की परिक्रमा सम्पन्न हो जाएगी। गौमाताएं सम्पूर्ण प्राणियों की माता हैं, सबको सुख देने वाली हैं, विशुद्ध निर्मल बुद्धि को प्रदान करने वाली हैं इसलिए इन गायों की नित्य प्रदक्षिणा करनी चाहिए। नित्य उनका वंदन करना चाहिए क्योंकि सम्पूर्ण मंगलों का आयतन घर गौमाताएं हैं। सम्पूर्ण मंगल के आयतन के रूप में ही श्री ब्रह्माजी ने गौमाताओं की सृष्टि की है इसलिए गणेशजी एक कल्प में केवल गौमाता ही परिक्रमा करके की प्रथम पूज्य हो गए। गौमाता की परिक्रमा करके ही उन्हें अमृत मोदक मिल गया। ऐसी महिमा है।

गौमाता का पूजन करने से परम पूज्यता आती है। विवाह में, उत्सव में, यज्ञादि में गोमय के ही गौरी गणेश बनाए जाते हैं, गोबर के। उनमें सहज प्रतिष्ठा हो जाती है गणेशजी की। जो गणेश के भक्त हैं, जो गणेश भगवान को अपना इष्ट मानते हैं उन्हें भी गौमाता को अपना अभीष्ट मानना चाहिए। क्योंकि गणेशजी की भी इष्ट गौमाता है। गौमाता की कृपा से गणेश जी की यह महिमा हो रही है। इसलिए जितने गणपति के भक्त हैं उन्हें अवश्यमेव गोभक्त होना चाहिए। गोमाता की सेवा करनी चाहिए। हमारा भारत धर्मप्राण देश है। यहां के व्रत, त्यौहार, उत्सव अपनी गरिमा लिए हुए हैं। महाराष्ट्र में गणपति उपासना अपनी चरम सीमा पर है, उत्कर्ष पर है, ये अष्टविनायक हैं। गणपति स्थापन के समय लालबाग का राजा और कौन-कौन गणेशजी बड़े ही विराजमान होते हैं बहुत बड़ा हिन्दू समूह एकत्रित होता है। अरबों-खरबों रुपये खर्च किए जाते हैं। अब तो महाराष्ट्र से इतर अन्य प्रान्तों में भी गणेशजी की खूब स्थापना होने लगी है। गांव-गांव घर-घर होनी चाहिए। बहुत अच्छी बात है। लेकिन गणपति स्थापना करने वालों से निवेदन है कि वे गणपति स्थापना के पहले गो स्थापना करें। अन्यथा वे जिस फल की प्राप्ति गणेश की स्थापना से चाहते हैं, सम्भवतः वह बिना गाय की सेवा किए नहीं होगी। दूसरा एक निवेदन यह है कि गणपति पूजा में, उत्सव में, प्राप्त होने वाला जो द्रव्य है, जो गणेश जी के चरणों

में अर्पित होता है, उसका दशमांश, यदि गणपति पूजा करने वाले लोग गौमाता के लिए निकालें तो उनका गणपति महोत्सव सफल हो जाएगा और भारतवर्ष के लाखों अनाश्रित गोवंश को भी आश्रय मिल जाएगा। ❖

## देशभर के 7 हजार बच्चों को 'दिल' से दी जिंदगी

'चीजों में पैसा खर्च करने से बेहतर है किसी बच्चे की जिंदगी बचाना। यह बात समझ में आई और मैंने हैव ए हार्ट फाउंडेशन की शुरूआत की।' बेंगलुरु के बिजनेसमैन मनोहर चेतलानी के दिल से शुरू किए इस काम को राह भी मिली और सहारा भी। आठ साल में उनका फाउंडेशन मुंबई-कोलकाता होता हुआ लुधियाना तक पहुंच गया। पंजाब से लेकर जम्मू तक वे पिछले दो साल में 37 बच्चों की हार्ट सर्जरी करवा चुके हैं और देशभर में सात हजार से ज्यादा। उन्होंने पाकिस्तान और बांग्लादेश से आए बच्चों की भी सर्जरी करवाई है। इस नेक काम में चेतलानी के साथ कई समाजसेवी हस्तियों के अलावा पद्मभूषण कार्डियक सर्जन डॉ. देवी शेट्टी भी जुड़े हैं। चेतलानी बताते हैं, 'सर्जरी के लिए पहले उन बच्चों को चुना जाता है जिनको ऑपरेशन की तुरंत जरूरत होती है और परिवार खर्च उठाने में असमर्थ। सर्जरी के बाद आईसीयू और वॉर्ड में चाहे कितने भी दिन मरीज को रखना पड़े, उसका खर्च फाउंडेशन उठाती है।'

टाटा ग्रुप ऑफ कंपनी ने 70 हजार रूपए में एक बच्चे की सर्जरी के लिए 70 लाख रूपए की मदद का करार किया तो फाउंडेशन की इस मुहिम में रोटरी क्लब भी मददगार बना है। अब हर महीने औसतन 100 सर्जरी कराने वाली फाउंडेशन को एक बच्चे के इलाज पर 2.5 लाख के बजाए मात्र 80 हजार रूपए खर्च आता है। चेतलानी ने बातया-एक बार डॉक्टरों ने खतरा बताते हुए मेरे दोस्त के पिता की हार्ट सर्जरी करने से मना कर दिया। इसी केस में जब डॉ. देवी शेट्टी से संपर्क किया तो उन्होंने एक आसान सा ऑपरेशन कर उन्हें ठीक कर दिया। इसके एवज में मैं और मेरे दोस्त ने हार्ट सर्जरी के 5-6 केस डॉ. शेट्टी के पास भेजे। इस तरह फाउंडेशन कोलकाता और मुंबई से होते हुए लुधियाना तक पहुंच गया। ❖ साभार: दैनिक भास्कर

## संस्कृतं पठाम

### तृतीय सोपान

वार्तालाप ( मित्र-मेलनम् )  
किं भो: दर्शनम् एव न भवति। अरे आजकल दिखाई नहीं देते।

क: नूतन-समाचार: अस्ति? क्या नया समाचार है?  
न किमपि, सर्वसामान्यमेव। कोई नहीं सब सामान्य है।  
कथमत्र आगनम्? यहां कैसे आए।  
अत्रेव किञ्चित् कार्यम् आसीत्। यहां कुछ कार्य था।  
भवत: नूतनं संकेतं न जानामि। आपका नया पता नहीं जानता।

अरे! भवान् तु महापुरुष: संवृत:। अरे आप तो बड़े आदमी बन गए।

आगच्छन्तु भो:! गृहं गच्छाम। आओ घर चलें।  
अस्तु इदानीं समय: नास्ति। रहने दो अभी समय नहीं है।  
अस्तु पुन: मिलाम: ठीक है पुन: मिलेंगे।

### शब्दकोष:

कोषागार: ( पु. ) -- बैंक  
महाविद्यालय: ( पु. ) -- कॉलेज  
पत्रालय: ( पु. ) -- डाकघर  
चिकित्सालय: ( पु. ) -- अस्पताल  
पुस्तकालय: ( पु. ) -- लाइब्रेरी  
नगरपरिषद्: ( स्त्री ) -- म्युनिसिपल कमिटी  
न्यायालय: ( पु. ) -- कचहरी  
सचिवालय: ( पु. ) -- सचिवालय  
आरक्षिस्थानम्: ( न. ) -- थाना  
यन्त्रालय ( पु. ) -- कारखाना  
( 3 ) व्याकरणम् ( पुरुष )

संस्कृत की क्रिया में तीन पुरुष होते हैं। प्रथम पुरुष, मध्यम पुरुष तथा उत्तम पुरुष। मैं-अहम्, हम दोनों-आवाम, हम सब-वयम् शब्दों के साथ ही मध्यम पुरुष की क्रिया का प्रयोग होता है।

उदाहरण ( उत्तम पुरुष )  
मैं पढ़ता हूँ- अहम् पठामि। हम दोनों पढ़ते हैं-आवां पठावः, हम सब पढ़ते हैं-वयं पठामः।

मध्यम पुरुष  
तुम पढ़ते हो-त्वं पठसि। तुम दोनों पढ़ते हो- यूयम् पथथ।

( प्रथम पुरुष ) वह पढ़ता है- सः पठति। वे दोनों पढ़ते

हैं। तौ पठतः, वे सब पढ़ते हैं।-ते पठन्ति। छात्रः/रमेशः पठति-छात्र रमेश पढ़ता है। लता पढ़ती है।-लता पठति। दो छात्र पढ़ते हैं-छात्रौ पठतः दो लड़कियां पढ़ती हैं-बालिके पठतः। सब छात्र पढ़ते हैं-सर्वे छात्राः पठन्ति।❖

## संस्कृत क्यों सीखें?

भारतीय ऋषियों द्वारा अर्जित ज्ञान को समझने के लिए व इस ज्ञान का राष्ट्रोन्नति तथा मानवता के हित में उपयोग करने के लिए संस्कृत जानना अनिवार्य है। विश्व में उपलब्ध लगभग 95 लाख पाण्डुलिपि ग्रंथों में से 60 प्रतिशत ग्रंथ संस्कृत में निबद्ध हैं यह लाखों पाण्डुलिपि ग्रन्थ आज भी अध्येताओं की प्रतीक्षा में हैं।

न्याय, मीमांसा, वेदांत आदि वैदिक शास्त्रों में जैन, बौद्ध आदि श्रमणशास्त्रों में प्रवेश के लिए तथा इन शास्त्रों के सम्यक् अध्ययन के लिए संस्कृत सीखना जरूरी है।

एक वैज्ञानिकी भाषा को सीख कर अपने वर्तमान ज्ञान को अधिक समृद्ध व तेजस्वी बनाकर अधिक प्रभावी कार्य करने के लिए संस्कृत अनिवार्य है। क्योंकि संस्कृत भाषा में 2000 धातुओं, 22 उपसर्गों, 200 प्रत्ययों तथा विशिष्ट समास रचना के योग से युगानुकूल आवश्यकताओं के अनुसार कोटिशः शब्दों के निर्माण का सामर्थ्य है। ❖

शुभकामनाओं सहित

## बाबा बाल जी



कोटला कलां  
जिला रुना  
हिमाचल प्रदेश

## अब एक ही पौधे पर आलू-टमाटर ग्राफ्टिंग तकनीक से कृषि वैज्ञानिकों ने हासिल की सफलता, खोज का नाम 'पोमेटो'

खेती योग्य कम होती जा रही भूमि यदि चिंता का कारण है तो वैज्ञानिक इस स्थिति से निपटने के भी पूरे प्रयास कर रहे हैं। इसी कड़ी में वैज्ञानिकों ने आने वाले समय के लिए एक चमत्कारी खोज की है जिसे 'पोमेटो' नाम दिया गया है। वंडर प्लांट पोमेटो एक ऐसी किस्म है, जिसमें एक ही पौधे से आलू और टमाटर की फसल तैयार की जा रही है। पालमपुर स्थित कृषि विवि के वेजिटेबल साइंस एंड फ्लोरीकल्चर विभाग के वैज्ञानिकों का यह प्रयोग सफल रहा है और 'पोमेटो' यहां शानदार परिणाम दे रहा है। जानकारी के अनुसार पोमेटो का पौधा ग्राफ्टिंग तकनीक से तैयार किया गया है, जिसमें भूमि से ऊपर के भाग पर टमाटर और जमीन के नीचे आलू लग रहे हैं। देश में इस तरह के प्रयास पहले भी हुए हैं, लेकिन व्यवस्थित शोध की कमी और तकनीकों के सही उपयोग न किए जाने से सकारात्मक परिणाम नहीं मिल पाए थे। जानकारी के अनुसार कृषि विवि ने 'पोमेटो' तैयार करने का काम करीब तीन साल पूर्व किया था और इस पर अनेक तरह के शोध करने के बाद

अब यह फसल लहलहा रही है। यह विधि ऐसे लोगों के लिए अधिक लाभप्रद मानी जा रही है, जिनके पास जमीन कम है वहीं किचन गार्डनिंग के लिए भी एक शानदार विकल्प मिल सकता है। पोमेटो प्राकृतिक तौर पर नहीं उगता है और न ही इसका कोई बीज है, क्योंकि इस पौधे के दोनों भाग अनुवांशिक तौर पर अलग रहते हैं और अपने पोषण और विकास के लिए एक दूसरे पर निर्भर रहते हैं। यह पौधा इसलिए बेहतर परिणाम दे रहा है, क्योंकि आलू और टमाटर अनुवांशिक तौर पर एक-दूसरे से काफी करीब हैं। इस पौधे में आलू की तरह सर्द मौसम में बने रहने और टमाटर की तरह गर्म वातावरण सहने के गुण मौजूद हैं। कृषि विवि के वैज्ञानिकों द्वारा पोमेटो पर किए गए काम से यह भी सामने आया है कि यह वंडर प्लांट संरक्षित खेती के लिए काफी कारगर सिद्ध हो सकता है। माना जा रहा है कि इस तकनीक से किसानों का समय, जमीन और लेबर में बचत होगी वहीं उत्पाद की गुणवत्ता में भी कोई कमी नहीं आएगी। ❖



### अर्नी विश्वविद्यालय

काठगढ़, तहसील इन्दौरा, जिला कांगड़ा (हि०प्र०)

शिक्षा में सर्वांगिन विकास में सतत प्रयासरत हिमाचल देवभूमि का अग्रणी विश्वविद्यालय।

1. बालिका उच्च शिक्षा हेतु 50% फीस में छूट।
2. हिमाचल निवासीयों के छात्रों को 25% फीस में छूट।
3. प्रदेश का वृहद विश्वविद्यालय।
4. वातानुकूलित कक्षाएं।
5. Wi-Fi प्रांगण।
6. अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति व अन्य पिछड़ा वर्ग को केन्द्र सरकार एवं राज्य सरकार के द्वारा प्रयोजित कार्यक्रम के अनुसार निशुल्क शिक्षा।
7. छात्र एवं छात्राओं के लिए पृथक छात्रावास की सुविधा।
8. रैगिंग मुक्त विश्वविद्यालय।
9. किताबों से सुरजित पुस्तकालय।
10. यातायात की सुविधा।
11. विद्यार्थियों के सर्वांगिन विकास हेतु खेल के मैदान।

20 kms from Pathankot on Jalandhar Road

#### UNDER GRADUATE COURSES

- \* B.Tech in Civil, ME, ECE, EEE, CSE, Biotech & Automobile.
- \* Bachelor of Business Administration (BBA).
- \* Bachelor of Hotel Management and Catering Technology (BHMCT).
- \* Bachelor of Computer Application (BCA).
- \* B.Com & B.Com (Hons).
- \* B.Sc Non-Medical, Medical, Biotechnology & Microbiology.
- \* B.Sc (Hons) in Physics, Chemistry & Mathematics.
- \* BA & BA (Hons) in English, Economics

#### POST GRADUATE COURSES

- \* Master of Business Administration (MBA).
- \* Master of Computer Application (MCA).
- \* M.Tech in CSE, ME, EEE, Biotech & Civil.
- \* M.Sc. in Mathematics, Physics, Chemistry, Biotechnology, Microbiology, Botany & Zoology.
- \* M.A. English, Economics.
- \* M.Com.

SMS "ARNI" to 53030



### ARNI UNIVERSITY

Campus: Kathgarh (Indora), Distt. Kangra (H.P.)-176401

Mob: 09888599102, 09888599129

Phone No: 01893-302000, Tollfree No: 1800-200-0049

Website: www.arni.in, www.arni.edu.in, Email: info@arni.in

## गुरु पूर्णिमा-गुरु के प्रति आभार का दिन

-मोनिका गुप्ता

‘गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विज्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः।

गुरु साक्षात् परम्ब्रह्म तस्मै श्री गुरुवे नमः॥’

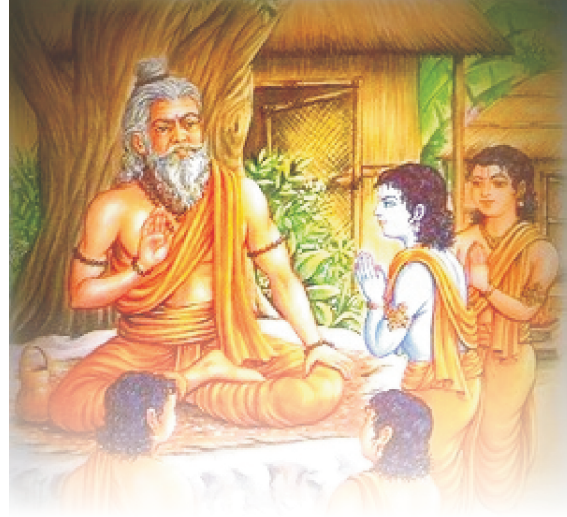
भारतीय संस्कृति में अनादिकाल से ही गुरु को विशेष दर्जा प्राप्त है। यहां गुरु-शिष्य परंपरा सदियों पुरानी है। हमारे यहां गुरु को ईश्वर से भी ऊंचा स्थान प्राप्त है। गुरु को ईश्वर का साक्षात्कार करवाने वाला माना गया है। गुरु की महानता का परिचय संत कबीर के इस दोहे से हो जाता है-

गुरु गोविंद दोऊ खड़े, काकै लागूं पाये,  
बलिहारी गुरु आपने, जिन गोविंद दियो मिलाये।

गुरु का महत्व तो गुरु शब्द में ही निहित है। संस्कृत में गु का अर्थ है अंधकार (अज्ञान) और रू का अर्थ है हटाने वाला। इसलिए गुरु का अर्थ है अंधकार को हटाने वाला। माता-पिता हमारे जीवन के प्रथम गुरु होते हैं जो हमारा पालन-पोषण करते हैं। हमें बोलना-चलना सिखाते हैं तथा वे सभी संस्कार देते हैं जिनके द्वारा हम इस समाज में रहने योग्य बनते हैं। उसके आगे जीवन को सार्थकता प्रदान करने के लिए जिस ज्ञान एवं शिक्षा की आवश्यकता होती है वह हमें अपने आचार्य से प्राप्त होता है। पुरातनकाल में शिक्षा प्राप्ति के लिए गुरुकुलों की व्यवस्था थी किन्तु आज वही शिक्षा स्कूल-कॉलेजों में दी जाती है। जहां आचार्य अर्थात् अध्यापक विद्यार्थी के स्वाभाविक गुणों को परिष्कृत कर उन्हें भावी जीवन के लिए तैयार करते हैं।

आषाढ मास की मूर्णिमा का दिन गुरुपूर्णिमा के रूप में मनाया जाता है। हिन्दू धर्म में इस दिन का विशेष महत्व है। हिन्दू धर्म के अनुसार इस दिन महर्षि वेदव्यास जी का जन्म हुआ था। इन्होंने 18 पुराणों एवं 18 उपपुराणों की रचना की थी। जिसमें से महाभारत एवं श्रीमद् भागवत् उल्लेखनीय हैं। इसलिए इस दिन को व्यास पूर्णिमा भी कहा जाता है। अनेक महान् व्यक्तियों के जीवन पर गुरु का अत्यधिक प्रभाव रहा है। स्वामी विवेकानंद को बचपन से ही परमात्मा को जानने की इच्छा थी, उन्हें आत्म साक्षात्कार तभी हो सका जब उन्हें गुरु रामकृष्ण परमहंस जी का आशीर्वाद प्राप्त हुआ। छत्रपति शिवाजी के जीवन पर उनके गुरु समर्थ रामदास जी का प्रभाव हमेशा रहा। गुरु के मार्गदर्शन में जीवन दिशा ही परिवर्तित हो जाती है। आवश्यकता है गुरु के प्रति समर्पण, निष्ठा, विश्वास और श्रद्धा की।

‘गुरु’ जो स्वयं में पूर्ण है। जो पूर्ण है वही तो पूर्णत्व



की प्राप्ति दूसरों का करवा सकता है। पूर्णिमा के चंद्रमा की भांति जिसके जीवन में प्रकाश है, वही तो अपने शिष्यों के अंतःकरण में ज्ञान रूपी चंद्र की किरणें बिखेर सकता है। गुरु हमारे जीवन को सही राह पर ले जाते हैं। गुरु हमारे अंदर संस्कारों का सृजन, गुणों का संवर्द्धन एवं दुर्भावनाओं का विनाश करते हैं। अतः गुरु पूर्णिमा सद्गुण के पूजन का पर्व है। गुरु के प्रति नतमस्तक होकर कृतज्ञता व्यक्त करने का दिन है। यह किसी व्यक्ति की पूजा नहीं अपितु ज्ञान का आदर है, ज्ञान का पूजन है।

बौद्ध ग्रंथों के अनुसार भगवान् बुद्ध ने सारनाथ में आषाढ पूर्णिमा के दिन अपने प्रथम पांच शिष्यों को उपदेश दिया था। बौद्ध धर्म के अनुयायी इसी गुरु-शिष्य परंपरा के तहत गुरुपूर्णिमा मनाते हैं। सिक्ख इतिहास में भी गुरुओं का विशेष स्थान एवं योगदान रहा है। सिक्ख बंधु भी श्री गुरुग्रंथ साहिब जी को ही गुरु के रूप में मानते हैं। प्राचीनकाल में विद्यार्थी इसी दिन दीक्षा प्राप्ति के लिए गुरुकुलों में प्रवेश पाते थे और फिर स्नातक होने पर इसी दिन गुरुकुल से विदा भी लेते थे।

यह आवश्यक नहीं कि किसी देहधारी को ही गुरु माना जाए। मन में सच्ची लगन एवं श्रद्धा हो तो गुरु को कहीं भी पाया जा सकता है। एकलव्य ने मिट्टी की प्रतिमा में ही



गुरु को ढूँढा और महान् धनुर्धर बना। दत्तात्रेय ने चौबीस गुरु बनाए। उन्होंने संसार में मौजूद हर उस वनस्पति, प्राणी, ग्रह-नक्षत्र को अपना गुरु माना जिससे कुछ सीखा जा सकता था।

वर्तमान युग में पुरातनकाल की गुरु-शिष्य परंपरा में कुछ विसंगतियाँ आ गई हैं। इसी कारण राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ की स्थापना के समय इसके संस्थापक डॉ. केशवराव बलिराम हेडगेवार जी ने ज्ञान, त्याग व यज्ञ की संस्कृति की विजय पताका भगवा ध्वज को गुरु के रूप में प्रतिष्ठित किया। विश्व के सबसे बड़े अनुशासित, स्वयंसेवी संगठन के रूप में संघ के विकास का एक प्रमुख कारक यह गुरु (भगवा ध्वज) ही है। प्रतिदिन शाखा में इसी भगवा ध्वज की

छत्रछाया में एकत्रित होकर भारत माता को परम् वैभव पर ले जाने की साधना करोड़ों स्वयंसेवक विश्व भर में करते हैं। डॉ. हेडगेवार के अनुसार हम किसी व्यक्ति के विषय में यह विश्वास के साथ नहीं कह सकते कि वह सदैव अपने मार्ग पर अटल रहेगा। इसीलिए उन्होंने व्यक्ति पूजा के स्थान पर भगवा ध्वज को गुरु के स्थान पर आरूढ़ किया। इस दिन स्वयंसेवक समर्पण भाव से भगवा ध्वज के समक्ष गुरु दक्षिणा अर्पण करते हैं, जो न तो शुल्क है, न ही चंदा। यह राष्ट्र के प्रति स्वयंसेवकों की श्रद्धा व प्रणाम ही है। भगवा ध्वज भारतीय संस्कृति की पराक्रमी परंपरा एवं विजय भाव का सर्वश्रेष्ठ प्रतीक है। ❖

## शारीरिक योग आज के समय में बहुमूल्य

आज प्रायः सभी स्वास्थ्य को लेकर संजीदा हैं। उन्हें कम समय में अत्यधिक परिणाम वाली स्थिति चाहिए। इसलिए प्रायः सभी आसन (योगासन) प्राणायाम, हस्त मुद्राएं तथा अन्य-अनेक क्रियाओं के द्वारा अपने आपको स्वस्थ बनाने की कवायद में लगे रहते हैं। हम ये नहीं कहते कि ये आवश्यक नहीं है, परन्तु ये अपरिहार्य भी नहीं हैं। इससे आपको अल्पकाल के लिए थोड़ा सुकून तो मिल सकता है परन्तु स्थायी शान्ति नहीं मिल सकती। इसलिए आसन और प्राणायाम जैसी शारीरिक क्रियाओं के साथ साथ मानसिक संतुलन अति आवश्यक है।

पद्मासनः क्रिया

शारीरिक, आध्यात्मिक, मानसिक लाभ होता है।

लाभः आलस्य घटता है, रूधिराभिसरण अच्छा होता है, वात, कफ का प्रकोप दूर होता है, गर्भाशय और बीजाशय के रोग दूर होते हैं। आध्यात्मिक उन्नति होती है।

वज्रासनः क्रिया

शारीरिक मानसिक, स्वास्थ्य में जबरदस्त फायदा होता है।

लाभः यह एक ही ऐसा आसन है जो कभी भी किया जा सकता है। भोजन करने के बाद यह आसन तुरन्त करने से कब्ज दूर होती है व खायी-पिया तुरन्त हजम हो जाता है। जांघ, पैर, कमर आदि शरीर के भागों में शक्ति आती है।

शवासनः क्रिया

हृदय एवं मानसिक रोगियों के लिए लाभकारी।

लाभः थकान कम होती है, रक्त का दबाव घटता है, कोलेस्ट्रॉल नियमित रहता है। सोने से 15 मिनट पहले ये आसन करने से अच्छी नींद आती है। ❖

## श्रद्धा-सुमन

सो ल न जिले की अर्की तहसील के प्रखर समाज सेवी, मृदुभाषी व कर्तव्यपरायण धर्मपाल अरोड़ा जी की 59 वर्ष की आयु में 15 जून 2015 को अपने निवास स्थान



कुनिहार में हृदयाघात से आकस्मिक मृत्यु हो गई। वे अपने पीछे माताजी श्रीमती कौशलया देवी, पत्नी श्रीमती सुदेश, पुत्र जितेन्द्र, पुत्रवधू व दो पुत्रियों श्रीमती ज्योति व सुमन को छोड़कर इस संसार से सदैव के लिए विदा हो गए। स्व० धर्मपाल अरोड़ा सरस्वती विद्या मंदिर कुनिहार के प्रबंधक, शिव गुफा कुनिहार के अध्यक्ष व विभिन्न सामाजिक गतिविधियों में सक्रियता से सहभागी होते थे। भा०ज०पा० राज्य कार्यसमिति के भी वे सदस्य रहे। अद्भुत स्मरण शक्ति के धनी होने के साथ-साथ प्रतिवर्ष नये पाठकों को मातृवन्दना पत्रिका के साथ जोड़ने की कला भी उनमें विशेष रूप से विद्यमान थी। जीवन के अंतिम क्षण तक सक्रिय रहे ऐसे विलक्षण गुणों वाले स्व० धर्मपाल अरोड़ा जी की दिवंगत आत्मा को मातृवन्दना संस्थान की ओर से विनम्र श्रद्धांजलि। ❖

## कट्टरता पर कड़ा कानून

यूरोप के देश आस्ट्रिया ने अपने देश की मस्जिदों को मिलने वाले विदेशी धन पर रोक लगा दी है। राजधानी वियना में गत 25 फरवरी को आस्ट्रिया की संसद ने इस संबंध में एक नया कानून बनाया है। इसके अनुसार कोई भी मस्जिद या इमाम विदेशों से कोई आर्थिक सहायता प्राप्त नहीं कर सकेगा। बाद में आस्ट्रिया के विदेशी मंत्री सेबेस्टियन कुर्ज ने कहा कि 'कट्टरता' पर रोक लगाने के लिये यह कानून बनाया गया है। आस्ट्रिया में इस समय पांच लाख मुसलमान हैं और ढाई सौ मस्जिदें हैं। लगता है कि सेकुलरवाद का जन्मदाता यूरोप तो थोथे सेकुलरवाद को छोड़ रहा है और भारत में यह दिनों-दिन बढ़ता जा रहा है। ❖

## पाकिस्तान सर्वोच्च न्यायालय ने क्षतिग्रस्त मंदिर के पुनर्निर्माण के लिए आदेश

पाकिस्तान सुप्रीम कोर्ट ने खैबर पख्तूनख्वा सरकार को एक क्षतिग्रस्त मंदिर का पुनर्निर्माण कराने के आदेश दिए हैं। इस मंदिर को साल 1997 में क्षतिग्रस्त कर एक धार्मिक नेता ने कब्जा जमा लिया था। पाकिस्तान हिन्दू काउंसिल के संरक्षक सांसद डॉ. रमेश कुमार वंकवानी ने हिन्दू मंदिरों को लगातार पहुंचाए जा रहे नुकसान के मामले में अदालत से हस्तक्षेप करने के लिए कहा था। इन मामलों में श्री परमहंसजी महाराज की खैबर पख्तूनख्वा के कराक जिले टेरी गांव स्थित समाधि पर एक धार्मिक नेता द्वारा कब्जा कर लिया जाना भी शामिल है। अदालत ने दलीलें सुनने के बाद गुरुवार को प्रांतीय सरकार को आदेश दिया कि वह कराक मंदिर का पुनर्निर्माण और संरक्षण करे। ❖

## अब अपनी कार से जा सकेंगे ढाका और थिम्पू

भारत ने भूटान, बांग्लादेश और नेपाल के साथ मोटर वाहन समझौता किया। इसके जरिए जल्द अपनी ही कार में आप काठमांडू के अलावा थिम्पू और ढाका भी जा सकेंगे। भूटान की राजधानी थिम्पू में सामवार को भारत की ओर से इस आशय के एक समझौते पर दस्तखत किए गए। उसके बाद केंद्रीय सड़क परिवहन, राजमार्ग एवं जहाजरानी मंत्री नितिन गडकरी ने कहा कि शीघ्र ही म्यांमार और थाइलैंड के साथ ही भारत ऐसा ही समझौता करेगा। इससे आखिरकार आसियान देशों के साथ यात्री और सामान की मुक्त आवाजाही का रास्ता खुलेगी। ❖

## दुनियाभर में बुजुर्गों का सम्मान करने में सबसे आगे हैं भारतीय। बुजुर्गों का सबसे अधिक अपमान क्रोएशिया करता है।

बुजुर्गों का सम्मान भारतीय संस्कृति का हिस्सा रहा है। इसी संस्कृति और संस्कार का ही नतीजा है कि एशियाई देशों में भारत में बुजुर्गों के साथ बुरा बर्ताव सबसे कम होता है। बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार और उनके उत्पीड़न को लेकर जारी एक वैश्विक रिपोर्ट में यह बात सामने आई। रिपोर्ट के अनुसार, भारत में 14 फीसद बुजुर्ग ही किसी प्रकार के उत्पीड़न के शिकार हैं, जबकि चीन में यह आंकड़ा करीब 36 फीसद है। इस रिपोर्ट में मानसिक, शारीरिक और यौन उत्पीड़न, तिरस्कार और वित्तीय परेशानी को शामिल किया गया है। रिपोर्ट में यह भी बात सामने आई है कि सामुदायिक आशियानों में हरने वाले और अल्पसंख्यक समुदाय के बुजुर्गों को उत्पीड़न का अधिक शिकार होना पड़ता है। उत्तरी और दक्षिणी अमेरिका में मानसिक रूप से स्वस्थ और मानसिक रूप से अक्षम बुजुर्गों के उत्पीड़न की दर 10 से 47 फीसद तक है। यूरोप के मामले में आयरलैंड में उत्पीड़न की दर दो फीसद जबकि क्रोएशिया में 61 फीसद तक है। अफ्रीका में यह दर 30 से 44 फीसद के बीच है। ❖

## मातृभाषा में हो शिक्षा

दुनिया के सभी विकसित देश अपनी मातृभाषा में प्राथमिक तथा उच्च शिक्षा दे रहे हैं। चीनी बच्चे मंदारिन और इसराइली बच्चे हिब्रू में ज्ञान प्राप्त कर रहे हैं। जापानी, रूसी, कोरियाई, फ्रांसीसी, जर्मन सब अपनी भाषा में बच्चों के मस्तिष्क गढ़ रहे हैं, जबकि भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश,

कांगो, इथियोपिया, बुरुंडी, युगांडा, नाइजीरिया, चाड, मोजाम्बिक, माली, अंगोला, रवांडा, कंबोडिया और तंजानिया जैसे देश अपने पूर्व यूरोपीय शासकों की भाषाओं को सर माथे लिए हुए हैं। दुनिया के शीर्ष 20 देश अपनी भाषा का गौरव कर रहे हैं, जबकि तरक्की के सबसे निचले पायदान के देश विदेशी भाषाओं में व्यवहार कर रहे हैं। देखिये आंकड़ों की जुबानी:-

विश्व के सर्वाधिक उन्नत देश अपनी मातृभाषा में व्यवहार करते हैं, मातृभाषा में ही शिक्षा देते हैं। ( आंकड़े 2001 )				विश्व के सर्वाधिक पिछड़े देश अपनी मातृभाषा के स्थान पर विदेशी भाषा का उपयोग करते हैं। ( आंकड़े 2001 )			
देश	प्रतिव्यक्ति आय	मातृभाषा	राजकीय भाषा	देश	प्रतिव्यक्ति आय	मातृभाषा	राजकीय भाषा
स्विटजरलैंड	38,380	जर्मन/फ्रेच/इटालियन	जर्मन/फ्रेच/इटालियन	कांगो (लोकतांत्रिक गणराज्य)	100	लिंगाला, किंगवाना	फ्रेंच
डेनमार्क	32,050	डेनिश	डेनिश	इथोपिया	100	अमहारिक	अमहारिक
जापान	32,030	जपानी	जपानी	बुरुंडी	120	किरूंडी, स्वाहिली	फ्रेंच, किरूंडी
संयुक्त राज्य अमेरिका	31,910	अंग्रेजी	अंग्रेजी	सिएरा लियोन	130	मेंडी, टेमने, क्रियो	अंग्रेजी
स्वीडन	26,750	स्वीडिश	स्वीडिश	मलावी	180	चिचवा	अंग्रेजी, चिचवा
जर्मनी	25,620	जर्मन	जर्मन	नाइजर	190	हौसा जरमा	फ्रेंच
आस्ट्रिया	25,430	जर्मन	जर्मन	चैड	210	सरा, अरेबि	फ्रेंच, अरबी
नीदरलैंड, दे	25,140	डच	डच	मोजांबिक	220	ठमाखुवा, जिचांगा	पुर्तगाली
फिनलैंड	24,730	फिनिस	फिनिस	नेपाल	220	नेपाली	नेपाली
बेल्जियम	24,650	डच/फ्रेंच	डच/फ्रेंच	माली	240	बमबारा	फ्रेंच
फ्रांस	24,170	फ्रेंच	फ्रेंच	बरकीना फासो	240	सुडानी भाषाएं	फ्रेंच
यूनाइटेड किंगडम	23,590	अंग्रेजी	अंग्रेजी	रवांडा	250	किन्यारवांडा	किन्यारवांडा
आस्ट्रेलिया	20,590	अंग्रेजी	अंग्रेजी	मेडागास्कर	250	मलागासे	फ्रेंच/ मालागासे
इटली	20,140	इटालियन	इटालियन	कंबोडिया	260	खमेर	खमेर/ फ्रेंच
कनाडा	16,310	अंग्रेजी/फ्रेंच	अंग्रेजी/फ्रेंच	तंजानिया	260	स्वाहिली	अंग्रेजी/ स्वाहिली
इजराइल	14,800	हिब्रू	हिब्रू	नाइजीरिया	260	हौसा, योरूबा, इगबो	अंग्रेजी
स्पेन	12,110	स्पेनिश	स्पेनिश	अंगोला	270	बंदू	पुर्तगाली
ग्रीस	11,030	ग्रीक	ग्रीक	लाओस	290	लाओ	लाओ/फ्रेंच /अंग्रेजी
पुर्तगाल	11,030	पुर्तगाली	पुर्तगाली	टोगो	310	ईवी, मीना, कबीये,	फ्रेंच
दक्षिण कोरिया	8,490	कोरियन	कोरियन	युगांडा	320	गांडा, लुगांडा	अंग्रेजी

## महर्षि अगस्त्य जानते थे बैटरी बनाने की विधि

सामान्यतः हम मानते हैं कि विद्युत बैटरी का आविष्कार बेंजामिन फ्रैंकलिन ने किया था, किन्तु आपको यह जानकर सुखद आश्चर्य होगा कि बैटरी सबसे पहले भारत में बनी। बैटरी बनाने की जो विधि है, इस विधि का विस्तार से वर्णन अगस्त्य संहिता में है। इस तकनीक को कई लोग सफल तरीके से आजमा चुके हैं। राव साहब कृष्णाजी वझे ने सन् 1891 में पूना से इंजीनियरिंग की परीक्षा पास की। भारत में विज्ञान संबंधी ग्रंथों की खोज के दौरान उन्हें उज्जैन में दामोदर त्र्यम्बक जोशी के पास अगस्त्य संहिता के कुछ पन्ने मिले। इसमें उल्लिखित वर्णन को पढ़कर नागपुर में संस्कृत के विभागाध्यक्ष रहे डॉ. एमसी सहस्त्रबुद्धे को आभास हुआ कि यह वर्णन डेनियल सेल से मिलता-जुलता है। अतः उन्होंने नागपुर में इंजीनियरिंग के प्राध्यापक श्री पी.पी. होले को वह दिया और उसे जांचने को कहा।

अगस्त्य संहिता में एक सूत्र है-

संस्थाप्य मृण्मयं पात्र ताम्रपत्रं सुसंस्कृतम्।

छादयेच्चिच्छिग्रिवावेन चाद्राभिः काष्ठपांसुभिः॥

दस्तालोष्टोनिधात्वः पारदाच्छादितस्ततः।

उत्पादयति तन्मित्रं संयोगस्ताम्र दस्तयोः॥

एक मिट्टी का पात्र लें, उसमें ताम्र पट्टिका डालें तथा शिखिग्रीवा डालें, बीच में गीली काष्ठ पांसु लगाएं, ऊपर पार और लोष्ट यानी जिंक डालें, फिर तारों को मिलाएंगे तो उससे मित्रावरुण शक्ति अर्थात् सूर्य की शक्ति का उदय होगा। उपर्युक्त वर्णन के आधार पर श्री होले तथा उनके मित्र ने तैयारी चालू की तो शेष सामग्री तो ध्यान में आ गई, परन्तु शिखिग्रीवा समझ में नहीं आया। संस्कृत कोष में देखने पर ध्यान में आया कि शिखिग्रीवा याने मोर की गर्दन। तब वे और उनके मित्र एक बाग में गए तथा वहां के प्रमुख से पूछा, क्या आप बता सकते हैं, आपके बाग में मोर कब मरेगा? उसने नाराज होकर कहा क्यों? तब उन्होंने कहा, एक प्रयोग के लिए उसकी गर्दन की आवश्यकता है। यह सुनकर उसने कहा, ठीक है आप एक अर्जी दे जाइए। इसके कुछ दिन बाद एक

आयुर्वेदाचार्य से बात हो रही थी। उनको यह सारा घटनाक्रम सुनाया गया तो वे हंसने लगे और उन्होंने कहा, यहां शिखिग्रीवा का अर्थ मोर की गर्दन नहीं अपितु उसकी गर्दन के रंग जैसा पदार्थ काँ परसल्फेट (नीला थोथा)।

यह जानकारी

मिलते ही समस्या हल हो गई और फिर इस आधार पर एक सेल बना कर डिजीटल मल्टीमीटर द्वारा उसको नापा गया प्रयोग सफल रहा। इस सेल का प्रदर्शन 7 अगस्त, सन् 1990 को स्वदेशी विज्ञान संशोधन संस्था (नागपुर) के चौथे वार्षिक उत्सव में अन्य विद्वानों के सामने हुआ। ❖

पृष्ठ 5 का शेष...

पूछ खींचने वाला यह भरत है। उस भरत के हम वंशज हैं। निर्भयता हमारा पैतृक गुण है।

हमें आज निर्भयता चाहिए। ऐहिक और पारलौकिक उन्नति के लिए हम धरती के गर्भ में जाएंगे, हिमालय पर आरोहण करेंगे, सूर्य मण्डल पर उड़ान लेंगे, ज्वालामुखी के जबड़े में घुसेंगे, अनन्त अंतराल में विहार करेंगे, समुद्र की तली की खोज करेंगे, मृत्यु को तुच्छ समझेंगे, प्रचण्ड प्रयास कर ज्ञान का अमृतकलश प्राप्त कर लेंगे। उसके लिए हमें निर्भयता चाहिए। क्योंकि निर्भयता ही सुखी, समृद्ध, वैभवशाली, पवित्र और दैवी जीवन का मार्ग प्रशस्त करती है।

❖

साभार: जीवन मूल्य पुस्तक

# अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस

## योग दिवस पर राजपथ का विहंगम दृश्य

संयुक्त राष्ट्र महासचिव बान की मून ने विदेश मंत्री सुषमा स्वराज से मुलाकान के दौरान पहले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर कहा कि योग ने दुनिया भर के लोगों में अप्रत्याशित जोश पैदा कर दिया है। गौरतलब है कि मून ने मैनहट्टन होटल में सुषमा स्वराज से मुलाकात की। संयुक्त राष्ट्र के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ आये मून ने पहले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन पर सुषमा स्वराज को बधाई दी। उन्होंने कहा, मैं बहुत उत्साहित हूँ। बान की मून ने भारतीय विदेश मंत्री से कहा कि विश्व संस्था ने अलग-अलग थीम पर कई अन्तर्राष्ट्रीयदिवस मनाये हैं, लेकिन पहले अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस को लेकर जोश और उत्साह अप्रत्याशित है। मून ने कहा कि लोगों में बहुत ज्यादा उत्साह है। हमने कई मनाये हैं, लेकिन पहले योग दिवस पर यह अप्रत्याशित, बहुत रोमांचक है। मून ने कहा कि उन्हें बताया गया है कि 21 जून के समापन तक दुनिया भर में लगभग दो अरब लोग योग दिवस में शामिल होंगे।

दुनिया के 177 देशों में करोड़ों प्रतिभागियों ने प्रथम अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस में अपनी सहभागिता दिखाई। आश्चर्य तो तब हुआ जब 47 मुस्लिम बहुल देशों के नागरिकों ने भी बढ़चढ़ कर भाग लिया। इण्डोनेशिया, मलेशिया, अफगानिस्तान, पाकिस्तान, सउदी अरब, ईरान मध्य पूर्व के अन्य देशों, अमेरिकी उपमहाद्वीप, यूरोप, चीन, जापान तथा अन्य एशियाई देशों में लोग योग प्रतियोगिताओं में भाग लेते हुए दिखाई दिये। अपने देश में सभी आयु वर्ग के प्रतिभागियों ने योग दिवस में उपस्थिति दर्ज करवाई। हिमाचल प्रदेश में भी अनेकों स्थानों पर लोग अच्छी संख्या में योग करते दिखाई दिए।



देश-प्रदेश में विभिन्न स्थानों पर हुए योग के कार्यक्रमों की कुछ झलकियां आपके सम्मुख प्रस्तुत हैं-



सियाचीन में भारतीय सेना के जवान



इस्लामिक देशों में योगा

## एक खतरनाक दुर्योग

राजनीतिक दल विरोध के लिए विरोध वाली प्रवृत्ति का प्रदर्शन पहले से करते चले आ रहे हैं, लेकिन शायद अब वह उनके सिर चढ़कर बोल रही है। इसका ताजा प्रमाण योग दिवस पर एआइएमआइएम की ओर से जताई गई आपत्ति है। एआइएमआइएम के असदुद्दीन ओवैसी ने योग विरोध को धार्मिक रंग दिया तो उनके साथियों ने राजनीतिक। ओवैसी ने सूर्य नमस्कार पर आपत्ति जताई है। उनका कहना है कि हम अल्लाह के अलावा और किसी की इबादत नहीं कर सकते। उनकी इस बेजा आपत्ति को अनेक मुस्लिम बुद्धिजीवियों ने अनावश्यक बताया है, लेकिन यह तथा है कि वह आम मुसलमानों को बरगलाने के अपने अभियान को छोड़ने वाले नहीं हैं। शायद इसके बाद भी नहीं कि केंद्र सरकार ने 21 जून को दिल्ली में होने वाले आयोजन को बिना सूर्य नमस्कार के मनाने का फैसला किया है। केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपद नाइक के अनुसार विवाद से बचने के लिए यह निर्णय लिया गया है। अगर इस निर्णय को एक तरह के तुष्टीकरण की संज्ञा दी जा रही है तो गलत नहीं। यदि योग की विधाओं पर ओवैसी सरीखे लोगों की आपत्तियों पर ज्यादा ध्यान दिया गया तो योग का मूल स्वरूप ही खंडित हो सकता है। ओवैसी की मानें तो सूर्य केवल हिंदुओं के देवता हैं और इसीलिए वह उसे नमस्कार नहीं कर सकते। हिंदू तो पत्थर, पेड़, पानी, अग्नि आदि की भी पूजा करते हैं। वह किस-किस का परित्याग करेंगे? योग दिवस पर ओवैसी एंड कंपनी हो हल्ला न मचाए, इसके लिए कुछ बुद्धिजीवियों ने यह रेखांकित करने की कोशिश की कि योग तो सेक्युलर है। यह घोर मूर्खतापूर्ण विचार है, क्योंकि योग तो सेक्युलरिज्म की अवधारणा के आकार लेने के सैकड़ों-हजारों साल पहले से है। सेक्युलरिज्म एक विजातीय विचार है। यह दयनीय है कि हम सेक्युलरिज्म की विकृत धारणा को अपना रहे हैं, लेकिन वसुधैव कुटुंबकम् को भूल रहे हैं।

योग तन-मन को स्वस्थ रखने की एक वैज्ञानिक विधा है। जिसे योग पसंद नहीं वह उसे न करे, लेकिन उसका विरोध तो मूर्खता की पराकाष्ठा है। ओवैसी जैसे मुस्लिम नेता बड़ी आसानी से यह भूल रहे हैं कि संयुक्त राष्ट्र में जिन 175 देशों ने 21 जून को योग दिवस मनाने के प्रस्ताव को सहमति

दी उनमें 40 से अधिक मुस्लिम देश हैं। इनमें अफगानिस्तान, ईरान, इराक, बांग्लादेश, यमन, संयुक्त अरब अमीरात, कुवैत, सीरिया आदि भी हैं। क्या ओवैसी इन देशों के नीति-नियंताओं से ज्यादा बड़े इस्लाम के ज्ञाता हैं? योग को नमाज के समतुल्य बताना भी समस्या का सरलीकरण है। इस तरह के तर्क कट्टरपंथियों के मनोबल को बढ़ाने का ही काम करेंगे। ❖

पृष्ठ 18 का शेष

है, कारण यह है कि सुबह खाली पेट होने से शरीर पानी को आसानी से ग्रहण कर लेता है और आंतरिक अंगों की सफाई हो जाती है। प्रातः काल पानी पीने से आंतों में गति आती है, जिससे आंतें मल के अनावश्यक भार से मुक्त हो जाती है और उनमें रक्त संचार व्यवस्थित होता है। इस प्रकार जल संबंधी ये 4 नियम हमें अपने जीवन में अपनाने चाहिए। इनके अतिरिक्त कुछ अन्य बातों की भी सावधानियां रखें, जैसे-

- \* जब भोजन ठीक से न पचे तब गुनगुना पानी या गुनगुने पानी में नींबू डालकर सेवन करने से लाभ होता है।
- \* अत्यधिक ठंडा व अत्यधिक गर्म दोनों ही जल शरीर के लिए हानिकारक होते हैं।
- \* जब भी प्यास लगे तब जल अवश्य लें। शरीर के अन्य वेगों की तरह इस वेग को रोकना स्वास्थ्य की दृष्टि से ठीक नहीं होता।
- \* कुछ परिस्थितियां ऐसी होती हैं जब पानी के सेवन से बचना चाहिए जैसे जब तेज श्वास, गति हो, शौच के तुरंत बाद, खड़े होकर, व्यायाम व परिश्रम के तुरंत बाद, तेज धूप से आकर, मैथुन के बाद, मूंगफली, केला, अमरूद, सीता फल, तरबूज, खरबूज, ककड़ी आदि लेने के तुरंत बाद, भोजन के तुरंत पहले व बाद में आदि अवसरों पर पानी का सेवन नहीं होना चाहिए। जल ही जीवन है, जीवन को जल से अभिसिंचित अवश्य करते रहें। ❖

## गुरु भक्ति में ही मोक्ष

गुरु द्वारा तिरस्कृत होने पर भी जो उनके प्रति श्रद्धा एवं भक्ति रखता है, उसके लिए संसार में कुछ भी दुर्लभ नहीं है। किसी युवक की नई- नई शादी हुई थी। गांव में चन्द्ररूद्राचार्य नाम के आचार्य पधारे हुए थे। वे उनके पास आए। मजाक में मित्र ने कहा, “कक्षा दीक्षा लेने के लिए आपके पास आया है।” और युवक ने दीक्षा ले ली। उसके आचार्य बनने के बाद एक बड़ी समस्या सामने आई। नूतन मुनि ने कहा मैं अचानक मुनि बन गया हूँ। अतः माता पिता और परिवारजन परेशान करेंगे। भला-बुरा कहेंगे। इसलिए यहां से हम प्रस्थान कर दें तो अच्छा होगा?” उसने विनय से कहा, “आचार्य जी, हम आज ही प्रस्थान कर दें तो कैसा रहेगा? गुरु ने कहा तुझे दिखाता नहीं है कि मैं चलने में समर्थ नहीं हूँ।” नूतन मुनि ने कहा, “मैं आपको कंधे पर उठा लूँगा। चलना जरूरी है। अन्यथा ठीक नहीं होगा?” आचार्य जी तैयार हो गए। शाम के समय उन्होंने प्रस्थान कर दिया। चलते चलते अंधेरा हो गया। कुछ भी दिखाता नहीं था। अतः पत्थर आदि की ठोकर से आचार्य जी का शरीर हिल जाता था। वृद्धावस्था होने से तकलीफ होती थी।

वे हाथों से, पाँव से, डंडे से नूतन मुनि को मारते थे। मार खाकर भी मुनि विचार करने लगे, “हाय, मैं कैसा पापी हूँ, मेरे कारण गुरुजी को इतनी तकलीफ हो रही है।” स्वनिंदा करने लगे। उत्तम विचारों की धारा में बहते उन्हें केवलज्ञान की प्राप्ति हो गई। केवलज्ञान के कारण उन्हें रास्ता साफ दिखाई देने लगा। वे सावधानी से चलने लगे। ठोकर लगनी बंद हो गई। आचार्य महाराज को भी आराम हो गया।

उन्होंने पूछा, “अब तू बिलकुल ठीक चल रहा है, ठोकर भी नहीं लग रही है, बात क्या है?”

मुनि ने कहा, “गुरुदेव, आपकी ही कृपा का फल है। अब मैं सब कुछ पूर्ण रूप से देख रहा हूँ। मार्ग भी अच्छी तरह से देखता हूँ।”

गुरुदेव तुरंत समझ गए कि इसे परमज्ञान हो गया है।

उनके मन में पश्चाताप होने लगा,

“मैंने विनयी और केवलज्ञानी शिष्य पर हाथ पाँव से प्रहार किए।” विचारों की पवित्रधारा में उन्हें भी केवलज्ञान हो गया। अतः ज्ञानियों ने कहा है कि “गुरुभक्ति में ही मोक्ष है। गुरु की सच्ची सेवा से क्या कुछ प्राप्त नहीं हो सकता?” ❖

TEST NAME	B/P LAB RATE	DDU LAB RATE	IGMC RATE	OTHER PVT. LAB
URINE RE ME	200/-	150/-	250/-	500/-
STOOL ME	200/-	100/-	150/-	500/-
SEMIN ANALYSIS	300/-	200/-	150/-	1500/-
KETONE BODIES	100/-	100/-	100/-	400/-
F.B.S	200/-	150/-	150/-	400/-
UREA	200/-	250/-	150/-	400/-
URIC ACID	200/-	200/-	250/-	400/-
CREATININE	200/-	250/-	250/-	400/-
ELECTROLYTES	1000/-	NA	700/-	2500/-
LIPID PROFILE	1500/-	1200/-	1500/-	3000/-
TFT	3000/-	NA	3000/-	4500/-
T.S.H	1000/-	NA	1500/-	2000/-
SGPT	300/-	250/-	150/-	500/-
SGOT	300/-	250/-	150/-	500/-
ALK PHOS	200/-	200/-	150/-	400/-
PROTEINE	200/-	150/-	150/-	400/-
ALBUMIN	200/-	150/-	150/-	400/-
GIT	1000/-	600/-	500/-	2000/-
24 Hrs Urine Proteins	500/-	150/-	500/-	2000/-
PTIME	300/-	NA	500/-	1500/-
BILIRUBIN	200/-	250/-	150/-	500/-
CALCIUM	400/-	NA	250/-	800/-
HBA1C	2000/-	NA	2000/-	4000/-
MicroAlbumin Urine	2000/-	NA	2750/-	4000/-
PROLACTINE	2000/-	NA	750/-	4000/-
LH	2000/-	NA	750/-	4000/-
F.S.H	2000/-	NA	500/-	4000/-
CHOLESTEROL	2000/-	250/-	250/-	3000/-
ANA	2000/-	NA	1000/-	4000/-
PREGNANCY TEST	300/-	NA	300/-	500/-
S.T.S	300/-	NA	300/-	1000/-
WIDAL	400/-	300/-	600/-	1000/-
R.S.O	600/-	600/-	600/-	1500/-
C.R.P	600/-	300/-	300/-	1000/-
HbA1c	600/-	600/-	600/-	1000/-
BLOOD GROUPING	200/-	NA	100/-	500/-
PHOSPHORUS	400/-	NA	250/-	1000/-
Urea CS	500/-	NA	1000/-	1500/-
Gram Stain	500/-	NA	300/-	1500/-
RFT	600/-	500/-	500/-	1000/-
LFT	1000/-	750/-	750/-	2000/-
PSY FACTOR	600/-	300/-	300/-	1000/-

**BVP CLINICAL LAB**  
RED CROSS BHAWAN, NEAR DDU HOSPITAL  
SHIMLA  
NOW WITH LATEST EQUIPMENTS

CONTACT NO. 265906 RED CROSS BHAWAN  
2628329 KNH LAB  
bvpcclinicallab2000@gmail.com

BVP is a voluntary NGO working in the field of various kind of social service projects. BVP LAB was started in Dec. 1999 with a quest to serve.

**✓ BEST ✓ LATEST ✓ FASTEST**

- Patients from far off areas had to suffer because of delay of results.
- BVP OFFERS YOU SAME DAY REPORT OF ALL TESTS
- The lab runs on no profit no loss basis
- Reimbursement to all govt. employees
- Facility free for poor patients
- Sunday & Holidays open 10.00 am to 1.00 pm
- Home sample collection facility available
- Rates even less than RKS
- Rates inclusive of cost of syringes wherever required.
- State of art machinery with latest equipment and absolute accuracy
- Highly qualified, competent and courteous staff under supervision of Dr. Asha Goyal (Retd. Director Medical Education H.P.)
- We have served more than 5 lac patients so far.

**ELISA READER**      **CENTAUUR ADVIA**  
bvpcclinicallab2000@gmail.com

**ALLERGY**      **REPRODUCTIVE ENDOCRINOLOGY**

Microalbumin  
HBsAg  
Oncology  
PSA

3rd Generation TSH  
Total T3  
Total T4  
ToRCH  
CMV IgM  
CMV IgG  
Herpes I & 2 IgG  
Rubella IgM  
Rubella Quantitative IgG  
Toxoplasma Quantitative IgG

TEST NAME	B/P LAB RATE	DDU LAB RATE	IGMC RATE	OTHER PVT. LABS
Hb	100/-	100/-	50/-	500/-
TLC	100/-	100/-	100/-	400/-
DLC	100/-	100/-	100/-	400/-
ESR	100/-	100/-	100/-	400/-
CHG	400/-	400/-	300/-	2500/-
PCV	100/-	NA	100/-	400/-
RBC COUNT	100/-	NA	100/-	400/-
PCOUNT	100/-	NA	100/-	400/-
PERIPHERAL SMEAR	300/-	200/-	200/-	2500/-
Reticulocyte COUNT	100/-	NA	100/-	400/-
LE CELL	500/-	NA	100/-	1000/-
BT CT	100/-	100/-	150/-	400/-

**भारत विकास परिषद्, शिमला द्वारा संचालित**  
**BVP CLINICAL TESTING LAB**

(Regd. Under society registration act 1860)  
102-103, Red Cross Sarai, DDU (Ripon) Complex, Shimla Tel.: 2655906  
Civil Supply Shop, Ground Floor KNH (Lady Reading) Phone : 2628329

**COMPLETE HEALTH PANEL**

**FBS FASTING BLOOD SUGAR**

**CHG ( Heamoglobin, TLC, DLC, P.COUNT, ESR)**

**LIVER FUNCTION TEST**

**BILIRUBIN Total & Conjugated ,**  
**SGOT, SGPT, Alkaline Phosphates, Total**  
**Protein, albumin ,**

**RFT : UREA ,URIC ,CREATININE**

**LIPID PROFIL : Cholesterol , Triglycerides**  
**,HDL cholesterol**  
**,LDL cholesterol ,VLDL cholesterol**

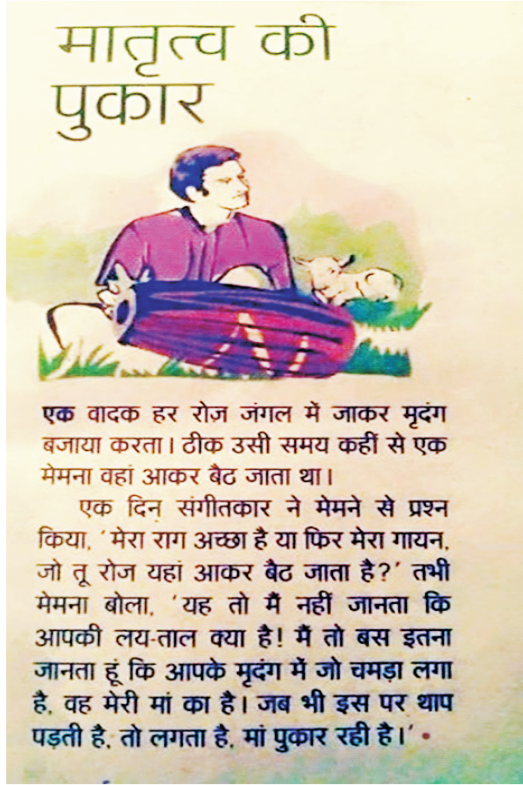
**ALL TEST DONE IN JUST :::: Rs 350 /**

**WITH THYROID : 600/ ONLY**

Dr. (Mrs.) ASHA GOEL  
Consultant Pathologist  
MBBS MD FISC (Delhi), Director Cum Consultant  
Former Dir. Med. Ed. Principal, Prof & Head (IGMC)

Lab Officer      Technologist

**N.B. Conditions of Reporting**  
\* This represents only an opinion. If clinical findings of the patient do not correlate with opinion/findings given/informed in the report then the patient/referring doctor may please contact the lab immediately for re-confirmation by repeating the investigation.  
\* The blood and other samples received from outside will be presumed to be of patients landed on the samples.  
\* The blood samples and fluids for cytology are discarded after conducting the required tests unless otherwise informed earlier by the patient.  
\* The bio-chemical samples will be preserved for one month only whereas the wax blocks and glass slides will be discarded after six months.



एक वादक हर रोज जंगल में जाकर मृदंग बजाया करता। ठीक उसी समय कहीं से एक मेमना वहां आकर बैठ जाता था।

एक दिन संगीतकार ने मेमने से प्रश्न किया, 'मेरा राग अच्छा है या फिर मेरा गायन, जो तू रोज यहां आकर बैठ जाता है?' तभी मेमना बोला, 'यह तो मैं नहीं जानता कि आपकी लय-ताल क्या है! मैं तो बस इतना जानता हूँ कि आपके मृदंग में जो चमड़ा लगा है, वह मेरी मां का है। जब भी इस पर थाप पड़ती है, तो लगता है, मां पुकार रही है।'

### चुटकुले

1. मैगी तो निपट गई  
अब कृपया फेयर एण्ड लवली की  
जाँच हो जाए....  
बचपन से 6 हफ्ते गिन-गिन.....  
कर बूढ़े हो गए.....  
पर रंग में निखार नहीं आया।
2. एक दिन एक व्यक्ति के घर चोर आ गया।  
चोर ने व्यक्ति को देखा तो चोर तेज दौड़कर भागने  
लगा  
आदमी भी चोर के पीछे-पीछे भागते उससे आगे  
निकलकर बोला। एक तो चोरी और उपर से हमसे  
रेस....
3. मरीज - डॉ. साहब मेरा सर फट गया।  
डॉ० ये सब कैसे हुआ  
मरीज - क्या करें डॉ० साहब मैं ईंट से पत्थर तोड़  
रहा था, एक आदमी ने मुझसे कहा 'कभी खोपड़ी  
का इस्तेमाल भी कर लिया करो।

### प्रश्नोत्तरी

1. किस विदेशी कंपनी के खाद्य ब्रांड मैगी पर हाल ही में प्रतिबंध लगाया गया है?
2. खाद्य पदार्थों के मानक तय करने वाली भारतीय नियामक संस्था का नाम क्या है?
3. विश्व बैंक में उपाध्यक्ष रहे हिमाचल प्रदेश के प्रसिद्धव्यक्ति कौन थे?
4. हिमाचल प्रदेश में कितने नगर निगम तथा नगरपालिकाएं हैं?
5. वर्ष 2011 की जनगणना के आधार पर हिमाचल प्रदेश की साक्षरता दर कितने प्रतिशत है?
6. वर्तमान में हिमाचल प्रदेश में कुल कितने हवाई अड्डे हैं?
7. हिमाचल प्रदेश में कुल स्टेट हाइवे की संख्या कितनी है?
8. हिमाचल प्रदेश का सबसे दुर्गम स्थान कौन सा माना जाता है?
9. संपूर्ण देश में जनसंख्या की दृष्टि से हिमाचल प्रदेश का कौन सा स्थान है?
10. कृषकों के आराध्य देव किसको माना जाता है?



'दो देश 1947 में एक साथ आजाद हुए.. एक मंगल पर पहुँच गया और दूसरा अभी भी भारत में घुसने की कोशिश कर रहा है..'