ओ३म्

हिन्दी

RNI No. UTTHIN/ 2003/ 10892
वर्ष : 7, अंक : 6
हरिद्वार-हर माह की 25वीं तिथि
फरवरी : 2010
माघ मास, विक्रम सं. 2066
हिन्दी, मूल्य : 15/-

परम पूज्य स्वामी रामदेव जी महाराज की प्रेरणा से

दिव्य योग मन्दिर (ट्रस्ट), हरिद्वार द्वारा प्रकाशित

# योग संदेश

योग, अध्यात्म, आयुर्वेद, संस्कृति एवं संस्कार की संवाहक अनुसंधानात्मक मासिक

हिन्दी, अंग्रेजी, गुजराती, मराठी, बंगाली, पंजाबी, उड़िया, असमिया, नेपाली, कन्नड़ व तेलुगू में हर माह प्रकाशित

पतंजलि भारतीय आयुर्विज्ञान एवं अनुसंधान संस्थान (आयुर्वेद महाविद्यालय) का उद्घाटन करते हुए केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं कल्याण मंत्री श्री गुलाब नबी आजाद, प.पू. स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्णजी पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क का उद्घाटन करते हुए केन्द्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री श्री सुबोधकांत सहाय, म. प्र. के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान, हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री प्रेम कुमार धूमल, उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री डॉ. रमेश पोखरियाल 'निशंक', प. पू. स्वामी रामदेव जी महाराज एवं श्रद्धेय आचार्य बालकृष्णजी

# पतंजलि 'आयुर्वेद कॉलेज' का भव्य उद्घाटन जैसा कैमरे ने देखा

दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन करते हुए केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री श्री गुलाम नबी आजाद एवं स्वामीजी महाराज

मंचासीन केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री, स्वामीजी एवं विशिष्ट जन

केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री को माल्यर्पण

केन्द्रीय स्वास्थ्य मंत्री से मंत्रणा करते स्वामीजी महाराज

पत्रकारों से मुखातिब स्वास्थ्य मंत्री, स्वामीजी एवं आचार्यजी

समारोह में उमड़ा जन सैलाब

ओ३म्

उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देव सहायकृत्॥


# योग संदेश

वर्ष : 7, अंक : 6, फरवरी 2010

**सम्पादक**
आचार्य बालकृष्ण
**सह-सम्पादक**
डॉ. राजेन्द्र विद्यालंकार
जयशंकर मिश्र

## सदस्यता शुल्क

| | | |
|---|---|---|
| एक प्रति | ........ | 15/- |
| वार्षिक | ........ | 150/- |
| पाँच वर्षीय | ........ | 700/- |
| ग्यारह वर्षीय | ........ | 1500/- |
| विदेश में (वार्षिक) | ........ | 800/- |

**सदस्यता शुल्क भेजने हेतु**

**कार्यालय**

**पतंजलि योगपीठ**
महर्षि दयानन्द ग्राम, दिल्ली-हरिद्वार राष्ट्रीय राजमार्ग,
निकट बहादराबाद, हरिद्वार - 249402 (उत्तरांचल)
फोन: 01334-240008, 244107, 246737
फैक्स : 01334-244805, 240664
E-mail : divyayoga@rediffmail.com
Visit us at : www.divyayoga.com

**प्रकाशन एवम् वितरण कार्यालय**

**डायमण्ड कॉमिक्स प्रकाशन**
- डी. सी. मैगजीन्स
ए-22, सेक्टर-63, नोएडा-201309
- पंजाबी पुस्तक भंडार
257, दरीबा कलां, दिल्ली-110006
फोन : 0120-4238012
**संपर्क करें :- गुलशन राय**
**E-mail :**
gulshanrai@diamondcomic.com
**Fax :** 0120-4238010


# इस अंक में


| | |
|---|---|
| सम्पादकीय | 4 |
| आपकी अनुभूति | 6 |
| आयापानः गुणधर्म एवं लाभ | 7 |
| स्वामी जी के शुभाषित वचन | 9 |
| व्यवस्था-परिवर्तन | 10 |
| गीतामृत | 26 |
| आंखें रहें सदा स्वस्थ | 29 |
| सूर्य चिकित्सा | 31 |
| सुगम प्रसव के उपयोगी सूत्र | 33 |
| स्नायु-दुर्बलता का यौगिक उपचार | 35 |
| स्वपनदोष के प्राकृतिक उपचार | 36 |
| शीत ऋतु में आहार-विहार | 37 |
| अमर क्रांतिकारी चंद्रशेखर 'आजाद' | 39 |
| जीवन पर्यप्त सत्य का प्रचार किया महर्षि दयानंद ने | 41 |
| आजादी के दिवानों की जंग की गाथा है 'चौरी चौरा कांड' | 43 |
| बालक शिवा | 45 |
| तैत्तिरीय उपनिषद्॥ | 46 |
| 'कुम्भ' की वैज्ञानिकता | 47 |
| कैवल्यपाद | 48 |
| वैदिक विनय | 49 |
| मनोविज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य | 50 |
| भुगतान संतुलन और निर्यात का भ्रम | 51 |
| पशुओं की हत्या रोको, पर्यावरण को बचाओं | 53 |
| क्रांतिवीर सावरकर | 54 |
| संस्था समाचार | 55 |

सम्पादकीय

# पतंजलि आयुर्वेद कालेज और विश्व का सबसे बड़ा फूड पार्क-पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क जनता को समर्पित

पतंजलि योगपीठ आरोग्य एवं अध्यात्म के साथ-साथ वैयक्तिक और राष्ट्रीय चरित्र निर्माण का अनुष्ठान है। आत्मोन्नति से राष्ट्रोन्नति के इस पावन आंदोलन से श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज 'योग' और 'भारत स्वाभिमान' मिशन से एक स्वस्थ, समृद्ध और संस्कारवान भारत का निर्माण करना चाहते हैं।

हमारे ऋषि-महर्षियों ने आयुर्वेद को 'शाश्वत' कहा है। आयुर्वेद का उद्देश्य धन या यश कमाना नहीं है बल्कि दया और करूणा के साथ रोगी को 'आरोग्य' देना है। रोगी का हित सर्वोपरि है। आयुर्वेद का उद्भव 'अथर्ववेद' से हुआ है। आयुर्वेद आयुष्य को बढ़ाने, शरीर के क्षरण को रोककर ओजस्वी बनाने का कार्य करता है।

आयुर्वेद शिक्षा और अनुसंधान को नया आयाम प्रदान करने के उद्देश्य से पतंजलि योगपीठ के अंतर्गत पतंजलि भारतीय आयुर्विज्ञान एवं अनुसंधान संस्थान (आयुर्वेद महाविद्यालय) का उद्घाटन केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री, श्री गुलाब नबी आजाद ने 4, जनवरी 2010 को किया।

सामान्य व्यक्ति का स्वास्थ्य सब धर्मों से सर्वोपरि है। रोग खून और धर्म में भेद नहीं करता। 'पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज' वैज्ञानिक मानदंडों पर खरा उतरेगा। पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज का विश्व के बेहतरीन आयुर्वेद कॉलेजों में अपना एक स्थान होगा। देश के अंतिम व्यक्ति को स्वस्थ करने के लिए 'पतंजलि योगपीठ' द्वारा योग और आयुर्वेद को विश्व पटल पर प्रतिष्ठापित किया जा रहा है।

पतंजलि योगपीठ परिवार की संस्थागत सेवाओं के 15 वर्ष पूर्ण होने के उपलक्ष्य में 5 जनवरी 2010 को ट्रस्ट के स्थापना दिवस के अवसर पर हरिद्वार के पदार्था में स्थित विश्व की सबसे बड़ी फूड प्रोसेसिंग यूनिट का उद्घाटन केन्द्रीय खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्री, श्री सुबोधकांत सहाय ने किया।

स्वस्थ, समृद्ध एवं संस्कारवान भारत के निर्माण के लिए देश के 600 जिलों से आए लगभग 6 हजार उच्च शिक्षा प्राप्त, प्रबुद्ध तथा संस्कारवान युवक-युवतियों के लिए 1 जनवरी से 6 जनवरी तक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। 5 जनवरी को 'सेवा दीक्षा और संकल्प दिवस' पर इन जीवनदानी सेवाव्रती युवक एवं युवतियों को स्वामीजी महाराज का विशेष आशीर्वाद और मार्गदर्शन प्राप्त हुआ। योग की शिक्षा को देश के अन्तिम व्यक्ति तक ले जाने के संकल्प को ये 6 हजार जीवनदानी सेवाव्रती युवक और युवतियां पूरा करेंगे। इस सम्पूर्ण संगठनात्मक प्रक्रिया के ये लोग सर्वाधिक महत्वपूर्ण अंग होंगे क्योंकि पूरे देश में 11 लाख 50 हजार योग शिक्षक एवं 60 हजार पूर्णकालिक योगशिक्षक अथवा कार्यकर्ता तैयार करने की प्रक्रिया पतंजलि योगपीठ के मुख्यालय एवं जिला संगठनों के स्तर पर निरन्तर चल रही है।

आज इन्सान का चरित्र खंडों में बंट गया है, उनका व्यक्तित्व खंडित हो गया है। उसको जोड़ने का कार्य करेंगे 'भारत स्वाभिमान' के पूर्णकालिक सेवाव्रती युवक-युवतियां। ऋषि परम्परा का परित्याग करने से आज का समाज पथभ्रष्ट हो चुका है। ऋषि परम्परा पर चलकर गुरूकुलीय परम्परा को पुनर्स्थापित करने से भारत के खोये हुए स्वाभिमान और वैभव को वापस लाया जा सकता है।

कृपालु बाग आश्रम, कनखल से भारत के क्रांतिवीरों ने आजादी की लड़ाई लड़ी थी और आज 'पतंजलि योगपीठ' योग और आयुर्वेद के माध्यम से लोगों को रोगों से मुक्ति दिला रहा है और 'भारत स्वाभिमान ट्रस्ट' द्वारा श्रद्धेय स्वामीजी के निर्देशन में भारत में 'व्यवस्था परिवर्तन' के द्वारा स्वच्छ भारत, स्वस्थ भारत बनाने का आंदोलन चलाया जा रहा है।

देश और विदेश की सबसे बड़ी 'फूड प्रोसेसिंग यूनिट' पदार्था लगभग 100 एकड़ जमीन पर अवस्थित है। इसमें प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से 20 हजार से अधिक लोगों को रोजगार मिलेगा। पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क कृषि उत्पाद, प्रकृति से जुड़े उत्पाद तथा जड़ी-बूटी से बने उत्पाद उपलब्ध कराएगा।

किसानों को आर्थिक तौर पर मजबूत कराने का यह एक बहुत बड़ा सार्थक प्रयास है। इससे किसानों को उनके उत्पाद के लिए

बाजार उपलब्ध होगा। अभी किसानों को उनके उत्पाद का सही मूल्य नहीं मिल पा रहा है। बिचौलिए ज्यादा पैसा खा रहे हैं। इस फूड पार्क के लोग स्वयं किसानों के पास जायेंगे। फूड पार्क के जरिये लोगों को विशुद्ध भोजन मिलेगा जिससे बीमारियों से मुक्ति मिलेगी। फूड पार्क शहरों में रहने वाले लगभग 40 करोड़ लोगों को स्वास्थ्य लाभ देगा और गांव में रहने वाले 70 करोड़ लोगों को समृद्धि देगा। यह बाजार 5 करोड़ रूपये से शुरू होकर 1 लाख करोड़ रूपये तक हो सकता है। यह अपने तरह का अनुपम मेगा फूड एवं हर्बल पार्क साबित होगा। इसका प्रमुख उद्देश्य कृषि उत्पादों का प्रसंस्करण करके किसानों को अधिक से अधिक लाभ पहुंचाना है।

श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज ने मजदूर और किसान को मालिक बनाने का जो सपना देखा था वह पूरा हुआ। आम जनता की स्वास्थ्य के बेहतरी के लिए कृषि उपज पर आधारित हर्बल उत्पाद जैसे-विभिन्न प्रकार के जूस, आटा, आम प्रयोग में आने वाले खाद्य पदार्थों को हर्बल तकनीक से यहां उत्पादित किया जायेगा। इस मेगा फूड पार्क में हर रोज 650 टन मैटेरियल प्रोसेस होगा। यहीं पर मैटेरियल की प्रोसेसिंग और पैकेजिंग दोनों होंगी। इस लिहाज से यह दुनिया का सबसे बड़ा फूड पार्क है। उत्तराखण्ड के अलावा हिमाचल, राजस्थान, गुजरात, हरियाणा, पंजाब, जम्मू कश्मीर के किसानों को भी शामिल करके उनसे कृषि पर आधारित मैटेरियल का उत्पादन कराने के बाद इस फूड पार्क को पूरा रॉ मैटेरियल मिल पाएगा। इस प्रोजेक्ट में पतंजलि योगपीठ ने लगभग 500 करोड़ रुपया निवेश किया है और केन्द्र सरकार कॉमन यूटिलिटी के लिए 50 करोड़ तक की सहायता देगी।

इस विशाल परियोजना में तकरीबन 32 प्रसंस्करण ईकाइयाँ कार्य करेंगी। इनमें उच्च स्तरीय फलों एवं सब्जियों के गुणवत्ता परक उत्पाद आदि का उत्पादन होगा। लौकी, करेला, गाजर, आंवला, एलोवेरा, पुदीना, तुलसी, टमाटर, खीरा एवं गेहूं के ज्वारे से रस निकाला जाएगा। गाजर एवं पपीते की कैण्डी भी बनायी जायेगी।

फल एवं सब्जियों के उत्पादक किसानों के लिए यह तो वरदान साबित होगा क्योंकि वे अपने सभी उत्पादों को एक साथ ही इस वृहद उपयोगी पार्क में खपा सकेंगे। उत्पादकों को अनुपयोगी परती पड़ी अथवा बंजर भूमि में आंवला और ऐलोवेरा की फसल लगाने के लिए प्रशिक्षण भी दिया जायेगा। पतंजलि योगपीठ ऐसे 100 केन्द्रों को विकसित करेगा जो कि उत्तम गुणवत्तापरक बीज एवं खादों को भी किसानों को उपलब्ध कराएगा।

इस परियोजना से क्षेत्र के उत्पादक, किसान तथा अन्य लोगों की आर्थिक स्थिति पर प्रभाव पड़ेगा, बिचौलियों का हस्तक्षेप समाप्त होने से उत्पादकों को इसका सीधा लाभ मिलेगा। इस प्रकल्प से देश में स्वास्थ्य एवं समृद्धि के नये अध्याय का शुभारम्भ होगा। जड़ी-बूटी की भस्म, क्रूड पाम ऑयल से बायोडीजल बनाकर स्वाबलम्बन तथा स्वदेशी की अवधारणा को प्रोत्साहित किया जाएगा। गो मूत्र से गो अर्क भी वृहद स्तर पर तैयार किया जाएगा।

फूड तथा हर्बल प्रसंस्करण के पश्चात जो अवशिष्ट पदार्थ निकलेंगे उनसे बायोगैस और बिजली बनायी जायेगी। इसके बाद निर्गत होने वाले अपशिष्टों से जैविक खाद तथा जैविक कीटनाशक (पेस्टीसाइड) तैयार किया जाएगा।

भारत गांवों का देश है। भारत को समृद्ध बनाना है तो भारत के किसानों को समृद्ध करना होगा। भारत में खाद्य प्रसंस्करण उद्योग के विकास से कृषकों की आय में वृद्धि होगी और उन्हें अपनी उपज का उचित मूल्य प्राप्त होगा और खराब हो जाने वाले फल-सब्जियों का प्रतिशत खाद्य प्रसंस्करण द्वारा कम होगा और कृषि उत्पादों की गुणवत्ता एवं उत्पादकता बढ़ायी जाएगी जिससे कृषि क्षेत्र में नये रोजगार का अवसर प्राप्त होगा और उनकी गरीबी दूर होगी।

जनहित में वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य क्रांति की दिशा में 'पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क' मील का पत्थर साबित होगा। जड़ी-बूटी उत्पादों की न्यूनतम मूल्य गारंटी का समझौता हिमाचल प्रदेश से कर लिया गया है। हिमाचल में भी 'पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क' बनाने की सहमति श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज ने दे दी है।

दिव्य योग मंदिर (ट्रस्ट) की स्थापना के 15 वर्ष पूरे होने पर श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज ने पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज और पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क जनता को समर्पित किया। स्वामीजी महाराज का कथन है कि भारत में ऋषि और कृषि से ही देश की दशा और दिशा बदल सकती है।

पतंजलि फूड एंड हर्बल पार्क में प्रतिदिन 400 मिट्रिक टन जूस का उत्पादन होगा। यह दुनिया की सबसे बड़ी जूस फैक्ट्री साबित होगी। इस तरह से देश में 'कृषि क्रांति' के नये अध्याय की शुरूआत होगी।

आचार्य बालकृष्ण

# अनुभूति आपकी

## भयंकर बीमारी भी 'योग' से ठीक

आदरणीय स्वामीजी महाराज,

सादर प्रणाम

गुरु जी! मैं पिछले 30-32 सालों से एक भयंकर बीमारी से पीड़ित था जिसका नाम है Myesthina Gravis । सुना है हजारों आदमियों में किसी एक को होती है, और उनमें से एक मैं हूँ। मुझे Diplopia भी हो गया था, मैं प्रभु से यह कहता था कि आपने सुबह क्यों की? मुझे सब कुछ देखना पड़ेगा वो दो-दो के रूप में।

मैंने टी.वी. पर आपका योग कार्यक्रम देखकर प्राणायाम करना प्रारम्भ किया, इस बीच आपका रूद्रपुर में शिविर लगा और मैंने उस शिविर का लाभ उठाया। प्राणायाम का असर इतना अच्छा हुआ कि पिछले एक वर्ष से सामान्य लोगों की तरह देख रहा हूँ। यह भयंकर बीमारी भी 'योग' से डर कर भाग गई।

मैंने पिछले तीन वर्षों से ब्लड प्रेशर की दवाई भी नहीं खाई साथ ही इस बीमारी की जहाँ 20-22 गोलियां खाता था अब सिर्फ 5 गोलियां ही लेता हूँ।

मैं पिछले तीन वर्षों से नियमित प्राणायाम करता हूँ, मैं खाना छोड़ सकता हूँ लेकिन योग नहीं, मैं आठों यौगिक क्रिया करता हूँ। स्वामीजी आपको कोटि-कोटि प्रणाम।

भवदीय


**सुधीर अरोरा**

कृष्णा आटो ट्रेडर्स

गोल मार्किट, रुद्रपुर (उ.सि. नगर)

मो. : 0992768097


## योग ने जीवन की दशा-दिशा बदली

आदरणीय स्वामीजी महाराज,

शत-शत नमन

मैं 63 वर्ष का हूँ। मैं भारत संचार निगम लिमिटेड से सेवानिवृत हूँ। योग से मेरे जीवन की दिशा और दशा ही बदल गयी। मैं बचपन से ही सर्दी, जुकाम का मरीज रहा। हमेशा नाक से पानी चलना एवं बाद में छींक एवं बुखार भी होने लगा। कालान्तर में मैं इन्जीनियरिंग की पढ़ाई करने जमशेदपुर आ गया। सर्दी-जुकाम एवं जोर-जोर से छींक आना नियम हो गया। दो दिनों तक लगातार यह चलता था। फिर कफ आना। मैंने हर तरह की दवा का प्रयोग किया परन्तु सब निष्फल। मेरा वजन 93 किलो हो गया। मुझे लगा कि अब दमा हो जायेगा। फिर मेरी बदली गुवाहाटी हो गई। मैं और डर गया कि वहाँ सर्दी लगेगी तब मैं परेशान हो जाऊँगा। लेकिन वहाँ की हवाओं से कुछ राहत मिली।

मैं नवम्बर 2004 ई. से नियमित प्रात: पाँच बजे से योग और प्राणायाम करने लगा। कुछ ही दिनों में :-

पुराना सर्दी-जुकाम, खाँसी एवं दमा की हालत में काफी सुधार हो गया। अब मेरा वजन 71 किलो है और मैं शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्णत: स्वस्थ महसूस करता हूँ। मेरे आँखों पर चश्मा चढ़ गया था। वह 2005 ई. में छूट गया।

मैं और मेरी पत्नी अब प्रात: पाँच बजे से आस्था के साथ जुड़ जाते हैं। मेरी पत्नी को गैस एवं ब्लड प्रेशर की कुछ शिकायत है। योग एवं प्राणायाम जीवन को सफलतापूर्वक जीने की असली कुंजी है। हम लोग अपने स्तर से इसके प्रचार प्रसार में लगे हैं।

योग-संदेश का नियमित ग्राहक हूँ। पुन: योग ऋषि के चरणों में वंदन।

भवदीय


**राणा योगेन्द्र नारायण परमार**

भारत संचार निगम लिमिटेड

धनबाद-गोबिन्दपुर मुख्य मार्ग,

डाकघर-के.जी. आश्रम,

धनबाद-828109 (झारखण्ड)

मो. : 09430300107


## 'कायाकल्प' से सफेद दाग ठीक हुआ

आदरणीय स्वामीजी महाराज,

सादर प्रणाम

मेरा बेटा 19 मई 2009 को पैदा हुआ। मेरे घर में इन्वर्टर नहीं है। परिणाम स्वरूप भीषण गर्मी की वजह से मेरे बेटे को कान के पीछे, गर्दन में, छाती, पेट, कमर, जंघा अन्य कई जगहों पर सफेद दाग हो गया था। मैं काफी परेशान हो गया। अन्तत: चमड़ी के डाक्टर को दिखाया उन्होंने कहा 6 महीने से ज्यादा इलाज चलेगा। हम गरीब आदमी 100 रुपये एक बार के फीस तथा 10 दिन की दवाई 600 की थी। एक महीने में 3 बार जाने के बाद भी मेरे बेटे का सफेद दाग ठीक नहीं हुआ जरा सा भी फर्क नहीं पड़ा। तब निराश होकर हमने कायाकल्प तेल जो 50 रुपये की आती है लगाकर देखा। सिर्फ दो दिन में सफेद दाग में मलीन होने लगा। एक सप्ताह में 40 प्रतिशत ठीक हो गया और एक बोतल कायाकल्प तेल करीब 20 दिन चला जो सफेद दाग को 75 प्रतिशत ठीक कर दिया। आगे एक बोतल कायाकल्प तेल लगाने से मेरे बेटे का सफेद दाग पूरी तरह ठीक हो गया। स्वामीजी आपके औषधीय तेल ने हमें कंगाल होने से बचा लिया। आपका कोटि-कोटि धन्यवाद!

भवदीय


**एस. आर. केसरी**

जगाघटी (हरियाणा)

मो. : 09416449697

*-आचार्य बालकृष्ण*

# आयापान : गुर्णधर्म एवं लाभ

| | | |
|---|---|---|
| **कुलनाम** | : | Compositae=Asteraceae |
| **लैटिन नाम** | : | Eupatorium ayapana Vent. |
| **अंग्रेजी नाम** | : | Ayapan |
| **संस्कृत** | : | विशल्यकर्णी |
| **हिन्दी** | : | आयापान |
| **गुजराती** | : | अयापान |
| **मराठी** | : | अयापान |
| **बंगाली** | : | विशल्यकारणी, आयापान, अजापर्ण |

**परिचय :**

आयापान वास्तव में अमेरिका का आदिवासी पौधा है, परन्तु अब सम्पूर्ण भारतवर्ष में बगीचों के अन्दर उगाया जाता है। बंगाल में विशेषत: यह रोपा हुआ और जंगली दोनों अवस्थाओं में प्रचुरता से होता है।

**बाह्य स्वरूप :**

आयापान के सुगन्धित गुल्म 2-4 इंच लम्बे, मालाकार, रक्ताभ अभिमुख क्रम में तीन स्पष्ट शिराओं से युक्त तीव्र गन्धी (मसलने पर उग्रसुगंध आती है) पुष्प नीलाभ मुंडको में, फल पंचकोणीय एवं रूंदित होते हैं।

**रासायनिक संघटन :**

आयापान की पत्तियों में एक उड़नशील तैल पाया जाता है। सूखी पत्तियों में एक क्रिस्टलाईन सत्व तथा ताजी पत्तियों में अयापान एवं आयापानेन नामक दो क्रिस्टीलाइन स्वरूप के तत्व पाये जाते हैं, जिनमें तीव्र रक्त स्तम्भक गुण पाया जाता है।

**गुण धर्म :**

यह व्रण को भरने वाला, रक्तस्राव रोधक है तथा रक्त अतिसार रक्त प्रदर रक्तार्श आदि में यहां तक कि आमाशय में होने वाले रक्तस्राव में या शरीर के किसी भी भाग से गिरने वाले रक्त को रोकने के लिए इसके पत्तों का रस बहुत लाभदायक है।

**अर्श :**

अर्श में इसके पत्तों को पीसकर लगाने तथा स्वरस 10-20 ग्राम दिन में 2-3 बार पीने से चमत्कारी लाभ होता है।

**वमन :**

इसके पंचाग के गरम काढ़े को अधिक मात्रा में देने से वमन हो जाती है तथा दस्त लग जाते हैं। इसको विरेचन के लिए प्रयोग करना चाहिए।

**पौष्टिक :**

इसके पत्तों का रस अल्प मात्रा में पीने से बल बढ़ता है।

**ज्वर :**

जाड़ा लगकर यदि ज्वर हो तो इसके 20 ग्राम पत्तों को 200 ग्राम जल में फांट बनाकर गरम-गरम दिन में दो तीन बार पिलाने से लाभ होता है। इसका फांट पीत ज्वर में भी लाभदायक है।

**बाह्य प्रयोग में :**

व्रण तथा रक्तस्राव में इसकी पत्तियों को पीस कर लेप करने से आराम होता है।

**कीट दंश :**

जहरीले कीड़ों के दंश पर इसका लेप करने से वेदना शांत होती है।

**रक्तस्राव :**

कहीं भी रक्तस्राव होने पर इसकी पत्तियों को पीसकर लगाने से तथा पत्र स्वरस 10-20 ग्राम की मात्रा में सेवन करने से रक्तस्राव बंद हो जाता है।

**घाव :**

शस्त्र का कितना भी गहरा घाव लगा हो, इसके पत्तों को पीसकर लगाने से तथा मौखिक रुप से पत्र स्वरस 5-10 ग्राम दिन में 3-4 बार पीने से गहरे से गहरा घाव बहुत जल्दी भर जाता है।

**मलेरिया ज्वर :**

इसके 20 ग्राम पंचाग को 400 ग्राम पानी में पकाकर चतुर्थांश शेष काढ़ा 5-10 ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम पिलाना मलेरिया ज्वर में लाभकारी है। ●


## विशेष-सूचना

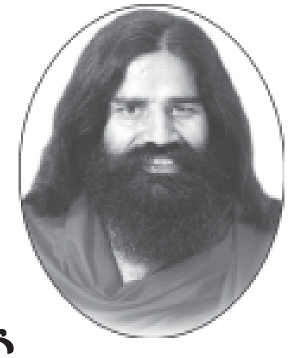
**आप श्रद्धेय स्वामी श्री रामदेव जी महाराज के योग, आयुर्वेद एवं आरोग्य पर आधारित विशेष कार्यक्रम देखकर स्वयं आरोग्य लाभ उठायें एवं दूसरों को प्रेरित कर स्वस्थ समाज का सृजन करें।**

| | | |
|---|---|---|
| आस्था चैनल (राष्ट्रीय) | : | प्रात: 5.00 से 7.30 बजे तक<br>सायं 8.00 से 9.00 बजे तक |
| आस्था भजन | : | प्रात: 8.00 से 8.30 बजे तक<br>सायं 7.30 से 8.00 बजे तक |
| टीवी 1 | : | प्रात: 7.00 से 8.00 बजे तक |
| टीवी 9 | : | सायं 5.30 से 6.00 बजे तक |
| इंडिया टी.वी. (योग विज्ञान) | : | प्रात: 6.30 से 7.00 बजे तक<br>अपराह्न 1.30 से 2.00 बजे तक |
| सहारा समय (रामबाण) | : | प्रात: 5.30 से 6.00 बजे तक |
| सहारा रीजनल (रामबाण) | : | प्रात: 5.30 से 6.00 बजे तक |
| सहारा-1 | : | प्रात: 6.30 से 7.00 बजे तक |
| जी टीवी हिन्दी | : | प्रात: 4.00 से 5.00 बजे तक |
| जी मराठी | : | प्रात: 5.30 से 6.30 बजे तक |
| जी बंगला | : | प्रात: 8.00 से 9.00 बजे तक |
| जी तमिल | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| जी तेलुगु | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| जी पंजाबी | : | प्रात: 8.00 से 8.30 बजे तक |
| जी क्लासिक | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| जी प्रीमियर | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| जी न्यूज | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| **अंतर्राष्ट्रीय** | | |
| आस्था चैनल | : | प्रात: 5.00 से 7.30 बजे तक<br>सायं 7.00 से 8.00 बजे तक |
| जी टीवी मि.ईस्ट | : | प्रात: 6.30 से 7.30 बजे तक |
| जी टीवी द.अफ्रीका | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| जी टीवी यू.के. | : | प्रात: 5.00 से 6.00 बजे तक |
| जी टीवी यू.एस. | : | प्रात: 7.00 से 7.30 बजे तक<br>प्रात: 10.00 से 10.30 बजे तक |
| जी टीवी एशिया पेसिफिक रीजन | : | प्रात: 6.00 से 7.00 बजे तक |

# स्वामी जी के सुभाषित वचन

- माँ की कोख से पैदा हो जाना मात्र जन्म नहीं, अपने अस्तित्व का बोध हो जाना वास्तविक जन्म व जन्मदिन है।
- सदा सकारात्मक सोच रखो, विचारों का जीवन में विशेष महत्व है। उच्च, सद्विचारों से मनुष्य संघर्षों से जूझ सकता है।
- अपना मूल्याङ्कन कभी भी कम मत करो। अपने मन में हीनता-दीनता-आत्मग्लानि का विचार भूल कर भी न आने दो। भीतर की शक्तियों-गुणों को समझने व जगाने की आवश्यकता है।
- ब्रह्मा ने जो शक्ति महापुरुषों, सन्तों, वीर, बलिदानियों को दी है, वही हम सबको भी दी हुई है, उसे समझो, अनुभव करो, फिर आप में भी वही स्फूर्ति-शक्ति जागृत होगी।
- जिस घर में तुलसी का पौधा लगा हो, वहाँ कोई वास्तु दोष नहीं होता; कभी अशुभ नहीं होता, घर का वातावरण शुद्ध व पवित्र रहता है क्योंकि विजातीय तत्त्वों का वहाँ समावेश नहीं हो पाता।
- स्वतन्त्र का अर्थ है अपना तन्त्र, अपनी व्यवस्था, अतः अभी हम पूर्ण स्वतन्त्र नहीं हुए क्योंकि तन्त्र तो अभी अंग्रेजी का है।
- स्वराज्य का अर्थ है; अपने पर राज्य, अपने मन के विकारों पर अंकुश, इन्द्रियों पर संयम, दुर्गुणों से दूर रहते हुए शरीर व मन को सुव्यवस्थित रखना। ऐसा होने पर सच्चे स्वराज्य की स्थापना निश्चित है।
- छात्र-छात्राओं में आत्महत्या रोकने का अचूक उपाय है, उन्हें भारत की अपनी भाषाओं में शिक्षा देना, परीक्षाओं को समाप्त करने से कुछ नहीं होने वाला, शिक्षा का स्तर और गिर जाएगा। परीक्षा का भय-चिन्ता न होने से विद्यार्थी परिश्रम व गहन अध्ययन से दूर हटेगें।
- कर्म की ध्वनि शब्द की ध्वनि से कई गुणा महान् एवं गहरी होती है। आप के कार्य बोलें, शब्द नहीं, इस बात का ध्यान रखें।
- 'योग' आत्म नियंत्रण और सहज वैचारिक विधा है। यह 'अज्ञान' से 'ज्ञान' में उतरने की साधना है।
- सारा दृश्य, अदृश्य से उपस्थित हुआ है। स्थूल-सूक्ष्म से प्रगट हुआ है।
- प्राणायाम करने से शरीर के भीतर अग्नि 'ऊर्जा' पैदा होती है। अग्नि ठीक नहीं होने से रसों का अवशोषण नहीं होता है।
- जठराग्नि ठीक रहेगा तो रस अधिक बनेगा।
- योग और आयुर्वेद हिन्दुस्तान की प्राचीन चिकित्सा पद्धति है।
- आयुर्वेद को संरक्षित करना मानवता की रक्षा करना है।
- प्राण में औषधीय तत्व है। जड़ी-बूटियों में जीवनदायिनी शक्ति है।
- श्रद्धा-भक्ति में शक्ति होती है। लोगों को आरोग्य देना मेरा उद्देश्य है।
- आयुर्वेद का भला ऋषि परम्परा में विश्वास रखने वाले ही कर सकते हैं, व्यापारी नहीं।

# व्यवस्था-परिवर्तन



## भारत-स्वाभिमान

### (एक सामाजिक व आध्यात्मिक आन्दोलन)

### व्यवस्था-परिवर्तन की आवश्यकता क्यों?

आजादी के इन ६३ वर्षों में जो समस्याएँ, चुनौतियाँ व भयावह दर्दनाक परिस्थितियाँ राष्ट्र में पैदा हुई हैं, वे इस बात का प्रमाण हैं कि हमारी नीतियाँ व व्यवस्थाएँ देशवासियों को न्याय नहीं दे पा रही हैं। अत: हमारे देश की नीतियों व पूरी व्यवस्था की नए सिरे से पुन: संरचना की नितान्त आवश्यकता है।

१. आजादी के ६३ वर्ष बाद भी यदि भारत के ५०% लोग अनपढ़ हैं; हमें अपने देश की भाषाओं में उच्च तकनीकी शिक्षा पाने का अधिकार नहीं है, गरीब व अमीर के लिए एक जैसी शिक्षा-व्यवस्था नहीं है; शिक्षा में चरित्र-निर्माण के लिए संस्कार व योग शिक्षा का समावेश नहीं है; हमारे पूर्वजों के ज्ञान, जीवन व चरित्र के बारे में हमारी शिक्षा-व्यवस्था में अपमानजनक बातें पढ़ाई जाती हैं – तो क्या ये सब हमारी शिक्षा व्यवस्था की असफलता नहीं है? भारत सरकार के एक अनुमान के अनुसार विद्यालयों में शिक्षा के लिये प्रवेश पाने वाले १८ करोड़ विद्यार्थियों में से मात्र १ करोड़ विद्यार्थी ही अपने उच्च-शिक्षा प्राप्ति के लक्ष्य में सफल हो पाते हैं – यह हमारी शिक्षा-व्यवस्था की सबसे बड़ी नाकामयाबी है।

२. ६५% देश के लोग बीमार होने के बाद उपचार नहीं करा सकते। उन बीमार लोगों को हम तड़पते-बिलखते मरने के लिए छोड़ देते हैं और जो ३५% लोग इलाज भी करवाते हैं उसमें ७,००,००० करोड़ (सात लाख करोड़) रुपये से ज्यादा देश के लोगों के धन का दोहन मात्र रोगों को नियन्त्रित करने में होता है और इनमें भी लगभग ५०% लोग अपनी जमीन व घर बेचकर या गिरवी रखकर इलाज करवाते हैं। यह हमारी स्वास्थ्य-व्यवस्था की नाकामयाबी नहीं है तो ओर क्या है?

३. गुलामी के समय अंग्रेजों ने जो ३४,७३५ कानून हमें लूटने, शोषण करने व सदियों तक हमको गुलाम बनाने के लिए बनाए थे, उन कानूनों को हमने आजाद भारत में क्यों लागू कर रखा है? १०० अपराधियों में से मात्र ५ लोगों को ही हमारी न्याय-व्यवस्था दण्ड दे पाती है। ९५% लोगों को हमारी न्याय-व्यवस्था में न्याय ही नहीं मिल पाता है। भ्रष्टाचार करके लगभग १००,००,००० करोड़ (सौ लाख करोड़) रुपए देश का धन स्विस बैंक व अन्य विदेशी बैंको में जमा हो जाता है। हमारी १०० में से ३० बहन या बेटियों के साथ जिन्दगी में कभी न कभी छेड़छाड़ या उनकी इज्जत को तार-तार करने की कोशिश की जाती है। प्रतिवर्ष लगभग १ करोड़ बेटियों की गर्भ में ही हत्या कर दी जाती है। हरेक घंटे में ३ बहनों की दहेज के लिए हत्या व प्रति घंटा लगभग २ बेटियों के साथ बलात्कार होता है। आतंकवादी हों या खाने-पीने की वस्तुओं में जहरीली मिलावट करके ११५ करोड़ लोगों की जिन्दगी के साथ खिलवाड़ करने वाले अपराधी हों, आखिर हमारी न्याय-व्यवस्था इन भ्रष्टाचारियों, दहेज के लिए हत्या करने वालों, बलात्कारियों व अन्य अपराधियों को दण्ड क्यों नहीं दे पा रही है? इसका सीधा मतलब है कि हमारी न्याय-व्यवस्था में आमूल-चूल परिवर्तन की आवश्यकता है। देश की सम्पूर्ण व्यवस्थाओं के मूल में न्याय-व्यवस्था व अर्थ-व्यवस्था ही होती है और वर्तमान में इन दोनों व्यवस्थाओं के ठीक से न चलने के कारण ही देश में चारों ओर संघर्ष, शोषण, पक्षपात व अन्याय हो रहा है। कहीं आतंकवाद की आग, तो कहीं जाति या मजहब का उन्माद तथा नक्सलवाद की आग है। हमारी गलत नीतियों तथा गलत व्यवस्थाओं के कारण ही देशवासियों को न्याय नहीं मिल पा रहा है।

४. एक तरफ देश का सकल घरेलू उत्पाद (जी.डी.पी.) लगभग ५०,००,००० करोड़ (पचास लाख करोड़) रुपए है अर्थात् देश के कारखानों, खेतों, सेवाओं के सभी क्षेत्रों एवं कुशल कारीगरों के हाथों होने वाला उत्पादन ५० लाख करोड़ रुपये का है। राज्य व केन्द्र सरकारों, स्थानीय नगरपालिकाओं व अन्य स्थानीय निकायों का प्रतिवर्ष लगभग २०,००,००० करोड़ (बीस लाख करोड़) रुपए का बजट देश के विकास के नाम पर बनता है। देश का लगभग १०० लाख करोड़ रुपए का धन स्विस बैंकों व अन्य विदेशों में जमा है। हमारी गलत आर्थिक नीतियों व गलत कर-प्रणाली के कारण से लगभग ५० लाख करोड़ रुपये काले धन के रूप में देश में विद्यमान हैं। इतनी अकूत धन-दौलत होने के बावजूद क्यों हमारे देश के लगभग ८४ करोड़ लोगों को प्रतिदिन मात्र २०-२१ रुपए में बेबसी, गरीबी, लाचारी, भूख, अभाव, अशिक्षा व दरिद्रता की जिंदगी जीनी पड़ती है? विकास के अभाव, अशिक्षा, बेरोजगारी व भूख आदि के कारण क्यों देश के लगभग २५० जिले नक्सलवाद की आग में जल रहे हैं? यदि देश के इन गरीब जिलों का ईमानदारी व संवेदनशीलता से हम विकास करते तो शायद यहाँ नक्सलवाद कभी पैदा ही नहीं हो पाता। आजादी के ६३ वर्षों के बाद भी हम देश को मूलभूत सुविधाएँ रोटी, कपड़ा, मकान, शिक्षा, स्वास्थ्य, सुरक्षा, बिजली, पानी व सड़क आदि उपलब्ध नहीं करा पाए हैं। हमारी मुद्रा व सम्पत्ति का अवमूल्यन व देश के नागरिकों की वैश्विक प्रतिष्ठा में गिरावट, हमारी अर्थव्यवस्था की विफलता दर्शाती है। संयुक्त राष्ट्र संघ की मानव-विकास सूची (ह्यूमन डेवलपमेन्ट रिपोर्ट)में भारत का नाम १३४ वें स्थान पर आना क्या हमारी नीतियों के मुँह पर शर्मनाक तमाचा नहीं है? असमान व पक्षपातपूर्ण वितरण,

आर्थिक भ्रष्टाचार व विदेशी अर्थनीतियों के अन्धानुकरण में अब एक क्रान्तिकारी परिवर्तन की नितान्त आवश्यकता है।

५. आजादी के ६३ वर्षों में हमने देश के अन्नदाता किसान व राष्ट्र के निर्माता मजदूर व कारीगरों का जितना अपमान किया है, उतना शायद अन्य किसी का नहीं किया। किसान के खेत को न पूरा पानी, न पूरी बिजली और न सही बीज ही उपलब्ध हैं। जहरीले व महंगे खाद व कीटनाशकों ने देश के किसानों को आत्महत्या के लिए मजबूर कर दिया है। साथ ही यह जहरीला अन्न खाकर देश के ११५ करोड़ लोगों की जिंदगी में खतरनाक रोग पैदा हो गए हैं। प्रतिवर्ष हमारी गलत कृषि-नीतियों के कारण रासायनिक खाद व जहरीले कीटनाशकों के नाम पर लगभग ५ लाख करोड़ रुपए की किसानों की आर्थिक लूट होती है और इसके परिणामस्वरूप पैदा हुई बीमारियों से लाखों लोगों की मौत व दूषित आहारजनित रोगों को नियन्त्रित करने में देश के लगभग ७ लाख करोड़ रुपए बर्बाद हो जाते हैं। किसान का बीज, कीटनाशक व इन जहरीली खादों को खरीदने में ही अपनी कुल फसल की आय का लगभग ८०% खर्च हो जाता है। इससे बड़ा प्रमाण हमारी गलत नीतियों व भ्रष्ट व्यवस्थाओं का और क्या होगा? इन सब प्रश्नों का उत्तर है– व्यवस्था-परिवर्तन। बिना व्यवस्था को बदले हम भारत का भाग्योदय नहीं कर सकते। देश की समस्याओं के पूर्ण समाधान का एकमात्र मार्ग है– व्यवस्था-परिवर्तन। अब थोड़े-बहुत उपचार और सुधार से काम नहीं चलेगा। अब तो एक बड़े अभियान की भारत को सख्त जरूरत है। तभी भारत माता पर लगे गहरे घाव व रोगों का हम पूरा इलाज कर पायेंगे। हमारे साथ हो रहे अन्याय, पक्षपात, हमारी गरीबी व दुर्दशा के लिए भी हमारी जाति, प्रान्त या कोई मजहब जिम्मेदार नहीं है, अपितु गलत नीतियाँ, भ्रष्ट-व्यवस्थाएँ व भ्रष्टाचार के कारण ही देश के अधिकांश लोग जिसमें सभी जाति, प्रान्त व मजहब सम्मिलित हैं, इन सबके साथ अन्याय हो रहा है या इंसाफ नहीं मिल पा रहा है।

## आन्दोलन की मूल भावना

देश के ११५ करोड़ भारतीय अर्थात् भारत की सभी माँ, बहन, बेटियाँ, भाई व बुजुर्ग सभी जाति, प्रान्त व मजहबों के लोग हमारे स्वजन हैं। इन सभी देशवासियों के आरोग्य, सुख, समृद्धि, सम्मान, स्वाभिमान व आजादी के लिए कार्य करना हम अपना नैतिक, सामाजिक, आध्यात्मिक व राष्ट्रीय दायित्व या कर्त्तव्य मानते हैं। भारत-स्वाभिमान आन्दोलन की सभी नीतियाँ इसी मूल भावना को केन्द्र में रखकर तैयार की गई हैं। इस मिशन का मुख्य व अन्तिम लक्ष्य देश व देशवासियों की निःस्वार्थ भाव से सर्वतोभावेन हित करना व सेवा करना है।

## आन्दोलन के मुख्य सिद्धान्त

भारत-स्वाभिमान आन्दोलन से जुड़े सभी भाई-बहनों के वैयक्तिक, पारिवारिक, व्यावसायिक, सामाजिक व राष्ट्रीय जीवन की तीन मुख्य मर्यादाएँ या सिद्धान्त हैं– १- पूर्ण पवित्रता, २- पूर्ण भारतीयता व ३- पूर्ण संगठित अनुशासन।

१. **पूर्ण पवित्रता** से तात्पर्य मुख्य रूप से वैयक्तिक व सार्वजनिक जीवन में आर्थिक व चारित्रिक शुचिता से है। इस आन्दोलन से जुड़े हुए सभी भाई-बहन या कार्यकर्त्ता इन दो पवित्रताओं को अपने जीवन में सर्वोच्च प्राथमिकता देंगे। जो कार्यकर्त्ता इन तीन मर्यादाओं या सिद्धान्तों का दृढ़तापूर्वक पालन नहीं करेंगे, तो उनका स्वतः ही इस आन्दोलन से सम्बन्ध समाप्त हो जायेगा अथवा समाप्त माना जायेगा।

२. **पूर्ण भारतीयता** से अभिप्राय है कि इस आन्दोलन के सभी कार्यकर्त्ता अपने जीवन में स्वदेशी का पूर्ण आग्रह रखेंगे। हम शून्य तकनीकी से बनी सभी विदेशी वस्तुओं का पूर्ण बहिष्कार करेंगे। अपने वैयक्तिक, सार्वजनिक व राष्ट्रीय जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में हम भारत व भारतीयता को सर्वोपरि रखेंगे। स्वदेशी का सम्बन्ध मात्र वस्त्र या वस्तुओं से ही नहीं है, अपितु यह एक पूरा जीवन-दर्शन है। जहाँ-जहाँ भी भारत की आत्मा, भारतीय ज्ञान-विज्ञान, कला, कारीगरी, संस्कृति, साहित्य व परम्पराएँ जुड़ी हैं, वह सब-कुछ भारतीयता या स्वदेशी के सिद्धान्त से सम्बद्ध है। भारतीय भाषा, भूषा (वेशभूषा), भेषज (औषध), भोजन, भजन (संगीत) व भाव अर्थात् संस्कृति के प्रति हम सौ प्रतिशत प्रतिबद्ध रहेंगे। पहले हम भारतीय हैं, बाद में हिन्दू, मुसलमान, सिख, ईसाई व अन्य मतावलम्बी हैं। हमारे जीवन में राष्ट्रधर्म, राष्ट्रभाषा व प्रत्येक क्षेत्र में राष्ट्रहित सर्वोपरि रहेगा।

३. **पूर्ण संगठित अनुशासन** से अभिप्राय है कि हम अपनी भारतीय संस्कृति के अनुसार **'संगच्छध्वं संवदध्वं सं वो मनांसि जानताम्'** का पूर्ण संकल्पित होकर पालन करेंगे। हम पूर्ण स्वतन्त्रता व सम्पूर्ण सामर्थ्य के साथ अपने-अपने क्षेत्रों में कार्य करेंगे। हम एक साधक व सैनिक अथवा एक योगी व योद्धा की पूरी भूमिका निभाते हुए अपने स्वधर्म व राष्ट्रधर्म को पूरी ईमानदारी से निभायेंगे, साथ ही संगठन द्वारा या मुख्यालय की ओर से निर्देशित आदेशों का भी एक सच्चे सिपाही की तरह पालन करेंगे। संगठन द्वारा आह्वान करने पर अथवा आन्दोलन करने पर सब एक साथ खड़े होकर संघर्ष करेंगे तथा सफल होंगे।

मुख्यालय द्वारा आह्वान किए जाने पर पूर्ण अनुशासन, गरिमा व ऊर्जा के साथ संगठित होकर सब मिलकर कार्य करेंगे। बिना एकता के सफलता नहीं मिलती। जब मुट्ठी भर अंग्रेज संगठित होकर पूरी दुनिया पर राज कर सकते हैं तो हम सब भारतीय संगठित होकर भारत को विश्व की सर्वोच्च महाशक्ति के रूप में क्यों नहीं प्रतिष्ठापित कर सकते? जब चन्द लोग संगठित होकर देश को

लूट रहे हैं तो हम सब भारतीय संगठित होकर देश को लुटने से क्यों नहीं बचा सकते? हम पूर्ण संगठित अनुशासन से भारत की भ्रष्ट व्यवस्था को निश्चित रूप से बदलवाएंगे व भ्रष्टाचार को मिटाकर भारत को एक शक्तिशाली राष्ट्र बनाएंगे।

## लक्ष्य

भारत-स्वाभिमान आन्दोलन के तीन मुख्य लक्ष्य हैं–

१. वर्तमान में चल रही समस्त गलत नीतियों व भ्रष्ट व्यवस्थाओं का राष्ट्रहित में पूर्ण परिवर्तन कराना।

२. भ्रष्टाचार की पूर्ण समाप्ति व भ्रष्टाचार करके लूटी गयी देश की लगभग १०० लाख करोड़ रुपये की धनराशि को स्वदेश में लाना व उसको राष्ट्रीय सम्पत्ति घोषित करके उसको राष्ट्र के निर्माण एवं विकास में लगवाना।

3. बेरोजगारी, गरीबी, भूख, अभाव व अशिक्षा से मुक्त स्वस्थ, समृद्ध संस्कारवान् व शक्तिशाली भारत का निर्माण करना और भारत को विश्व की महाशक्ति तथा विश्वगुरु के रूप में प्रतिष्ठापित करना।

## आत्मपरिवर्तन से व्यवस्था-परिवर्तन

इस व्यवस्था-परिवर्तन की शुरुआत हमें स्वयं से करनी है अर्थात् आत्मपरिवर्तन से व्यवस्था-परिवर्तन के इस आन्दोलन में तन, मन, आत्मा, धन व वतन को हमें समस्त पराधीनताओं से मुक्त कराकर सम्पूर्ण स्वाधीनता के साथ जीना है। आत्म-परिवर्तन से हमारा अभिप्राय है कि आध्यात्मिक उन्नति एवं भारत-स्वाभिमान की पाँच मुख्य नीतियों के संदर्भ में जिन कार्यों को हमें स्वयं करना है अर्थात् जिन कार्यों के करने में हम शासन अथवा सरकारों के अधीन नहीं हैं। उन लक्ष्यों व उद्देश्यों को प्राप्त करने के लिए हमें पूरी ऊर्जा को अभी से लगा देना है तथा सरकार व शासनगत व्यवस्था-परिवर्तन के कड़े संघर्ष हेतु हमें राष्ट्र में बहुत बड़ी संगठित जनशक्ति खड़ी करनी है।

भारत-स्वाभिमान आंदोलन के द्वारा वैभवशाली व शक्तिशाली भारत, विश्वगुरु भारत एवं विश्व की महाशक्ति के रूप में भारतवर्ष को प्रतिष्ठापित करने या आर्यावर्त देश को आध्यात्मिक, सामाजिक, आर्थिक व राजनैतिक रूप से विश्व के एक आदर्श राष्ट्र के रूप में स्थापित करने के लिए हमारी दो कार्ययोजनाएँ हैं। एक देश की आध्यात्मिक उन्नति तथा दूसरी आर्थिक उन्नति– **विद्यां च अविद्यां च ..... ( यजुर्वेद )**। दोनों प्रकार की उन्नति का आधार है स्वस्थ शरीर व स्वस्थ मानसिकता। राष्ट्र का नैतिक, चारित्रिक व आध्यात्मिक विकास करने में हम पूर्ण स्वतन्त्र हैं और ये तो हमें पूर्ण पुरुषार्थ से करना ही है। इस सम्पूर्ण आंदोलन से जब देश की जनता पूरी तरह जागरूक व संगठित हो जायेगी तो व्यवस्था-परिवर्तन, आर्थिक समृद्धि या सामाजिक न्याय के द्वारा एक शक्तिशाली भारत बनाने का आधार तैयार हो जाएगा।

## आध्यात्मिक उन्नति

वैदिक काल भारत का स्वर्णिम समय या युग था। भारत प्रत्येक क्षेत्र में विश्व का सिरमौर रहा है। सम्पूर्ण विश्व धर्म व राजनीति से लेकर शिक्षा, स्वास्थ्य, कानून, कृषि व अर्थ-व्यवस्थादि में हमारे पूर्वज राजा, महाराजाओं व ऋषि-मुनियों से मार्गदर्शन प्राप्त करता रहा व उनके नैतिक व आध्यात्मिक नेतृत्व में कार्य करता रहा। महाभारत के बाद से हमारा सांस्कृतिक, आध्यात्मिक, सामाजिक व राजनैतिक पतन प्रारम्भ हुआ। फिर भी अनेक प्रकार के विघ्नों, बाह्य आक्रमणों व आन्तरिक संघर्षों के बावजूद 18वीं शताब्दी तक भारत आर्थिक, शैक्षणिक व आध्यात्मिक दृष्टि से विश्व का एक आदर्श राष्ट्र था। यह बात स्वयं टी. बी. मैकॉले ने भी ब्रिटिश संसद में २ जनवरी १८३५ को स्वीकार की और कहा– "मैं भारत में पूर्व से पश्चिम, उत्तर से दक्षिण – सभी जगह घूमा, किन्तु पूरे भारत में मुझे एक भी भिखारी या चोर दिखाई नहीं दिया। भारत की समृद्धि व उच्च नैतिक मूल्यों को देखते हुए मुझे नहीं लगता कि हम कभी भी भारत पर विजय प्राप्त कर सकते हैं, जब तक कि हम भारत की रीढ़ की हड्डी आध्यात्मिक व सांस्कृतिक शिक्षा व्यवस्था के स्थान पर यह स्थापित न कर लें कि विदेशी व अंग्रेजी शिक्षा-व्यवस्था भारत की शिक्षा-व्यवस्था से अधिक महान् है।"

सातवीं शताब्दी से प्रारम्भ हुए विदेशी आक्रमणों व अन्त में अंग्रेजों के द्वारा देश पर किए गए अत्याचारों, जुल्मों व लूट ने इस देश को पूरी तरह तोड़कर रख दिया। अंग्रजों ने लगभग ३५० से ४०० लाख करोड़ रुपये की आर्थिक लूट के साथ-साथ इस देश के नैतिक व चारित्रिक मूल्यों से युक्त शिक्षा-व्यवस्था, आदर्शों एवं पूरी सामाजिक संरचना को ही ध्वस्त कर दिया। पूरे देश में जाति, प्रान्त, मजहब व भाषाओं के आधार पर फूट डाली व देशवासियों को लड़ाया। शराब पीना व वेश्यावृत्ति करना सिखाया, जिसको हमारे पूर्वज पाप, अधर्म, अपराध व अनैतिक मानते थे, मांसाहार करना भी घोर पाप समझते थे। किन्तु दुष्ट, क्रूर, निर्दयी अंग्रेजों ने १७६० में शराब की दुकानें, मांस के लिए पशुओं के कत्लखाने व व्यभिचार के लिए वेश्यालय खोल दिये और इस प्रकार देश को क्रूरता के साथ पूरी तरह बर्बाद कर दिया।

**अब हमारे सामने सबसे पहली चुनौती यह है कि हमें देश का नैतिक, चारित्रिक, सामाजिक व आध्यात्मिक उत्थान**

**करना है। जातिप्रथा, दहेजप्रथा, बलिप्रथा व अन्य रूढ़िवादी अज्ञानमूलक भ्रान्त अन्धविश्वासों जैसे कि बहम, जादू-टोना, भूत-प्रेत व अन्य पाखण्डों से देश को बाहर निकालना है। शराब, तम्बाकू व अन्य नशों से देश का सर्वनाश हो रहा है। इन नशों व दुर्व्यसनों से व्यक्ति, गाँव, समाज व राष्ट्र को मुक्त करने के लिए योगाभ्यास, सत्संग, स्वाध्याय, संस्कृति व संस्कारों की परम्परा को पुनः प्रतिष्ठापित करना है। सोलह-संस्कार, पञ्चमहायज्ञों व चार वर्णाश्रम धर्मों से युक्त सार्वभौमिक व वैज्ञानिक वैदिक संस्कृति को पुनः सामाजिक जीवन में समाहित करना है। गो-हत्या, कन्या-भ्रूणहत्या, दहेज को लेकर हत्या आदि पापों व जुए आदि सामाजिक बुराइयों से इस देश को मुक्त कराना है तथा रक्तदान, नेत्रदान व वृक्षारोपण आदि पुण्यकार्यों को प्रोत्साहन देना है।** गाँव से लेकर नगर व महानगरों तक हमने एक ग्यारह सूत्रीय कार्ययोजना निर्धारित की है। उसके अनुसार गाँव से लेकर शहर तक इस देश का हमें नैतिक दृष्टि से उत्थान करना है।

हमें संयम, सदाचार, सेवा व संस्कारों से युक्त तथा बीमारी व बुराइयों से मुक्त, ऐसा भारत बनाना है जहाँ बड़ों का सत्कार, छोटों से प्यार, संयुक्त परिवार, सब जाति, प्रान्त व मजहब के लोगों में परस्पर प्रेम एवं सद्भावना का भाव हो, जहाँ सब मिलकर पूर्ण पवित्रता से रहें, श्रम से समृद्धि को बढ़ाएँ तथा संगठित होकर पूरे राष्ट्र का हित चिन्तन करें। देश में जो बेरोजगारी, गरीबी, भूख, अभाव, गंदगी, अनियन्त्रित जनसंख्या, अशिक्षा, हिंसा, असुरक्षा व नक्सलवाद आदि की राष्ट्रीय चुनौतियाँ हैं, इन सबका मूल कारण आर्थिक लूट, भ्रष्टाचार व भ्रष्ट व्यवस्थाएं हैं। हम सम्पूर्ण देशवासियों को इस सत्य से अवगत करायेंगे और देश को बचाने के लिए सभी देशवासियों को संगठन के माध्यम से संगठित करेंगे। जब संगठित होकर सामूहिक रूप से न्यायपूर्ण मांग पूरी मजबूती से उठेगी तो देश की लोकतान्त्रिक सत्ताओं को झुकना पड़ेगा तथा राजशक्ति जनशक्ति के अनुसार चलने के लिए मजबूर होगी। इस प्रकार भ्रष्टाचार को मिटाकर, गलत नीतियों व भ्रष्ट व्यवस्थाओं का अन्त करके हम गरीबी, भूख, अभाव व अशिक्षा आदि से मुक्त एक शक्तिशाली भारत का निर्माण करेंगे।

## व्यवस्था-परिवर्तन की दिशा में हमारे वैयक्तिक व संगठनात्मक दायित्व

**( क ) शिक्षा :** १- हम योग का क्रियात्मक व व्यावहारिक प्रशिक्षण विद्यालयों में जाकर देंगे तथा बच्चों के मन में बचपन में ही अपने देश की भाषा, वेश-भूषा, भोजन, भेषज, भजन, पूजन व अभिवादन, संस्कृति एवं संस्कारों के प्रति आत्मगौरव का भाव जागृत करेंगे एवं भारत के गौरवशाली स्वर्णिम अतीत के बारे में बच्चों को बताकर उनमें स्वाभिमान का भाव भरेंगे। अपनी राष्ट्रभाषा, मातृभाषा एवं संस्कृत भाषा, स्वदेशी वेशभूषा, भोजन, भेषज, संस्कृति, संस्कारों एवं स्वदेशी चिकित्सा के प्रति देश के बच्चों में स्वाभिमान एवं आत्म-गौरव का भाव पैदा करने हेतु हम विद्यालयों, महाविद्यालयों आदि सभी शिक्षण संस्थानों में शिविरों, स्थायी कक्षाओं व व्याख्यानों के द्वारा योग एवं भारत-स्वाभिमान का अभियान निरन्तर चलाएंगे।

२- जो बच्चे गरीबी, भूख, अभाव व अज्ञानता के कारण शिक्षा से वंचित रह जाते हैं, उन गरीबों के बच्चों को झुग्गी-झोपड़ियों व गाँवों में जाकर पढ़ायेंगे तथा विद्यालयों में जो शिक्षक अपने कर्तव्यों का पालन नहीं कर रहे हैं उनको अपने दायित्वों के प्रति जवाबदेह बनाने के लिए उन पर गाँव या समाज का दबाव बनाएंगे।

**( ख ) चिकित्सा व्यवस्था :** १- नियमित योगाभ्यास से स्वयं स्वस्थ रहने तथा समाज व राष्ट्र के प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ व संस्कारवान् बनाने के लिए पूर्ण पुरुषार्थ करेंगे।

२- चिकित्सा में आपात्कालीन परिस्थितियों को छोड़कर सर्दी, जुकाम, बुखार, उल्टी, दस्त, बी.पी., अस्थमा, ऑर्थराइटिस व शुगर आदि रोगों के होने पर स्वदेशी चिकित्सा का ही पूर्ण आग्रह रखेंगे।

**( ग ) कानून व्यवस्था :** जब तक भारत की कानून व न्याय-व्यवस्था में पूर्ण परिवर्तन नहीं हो जाता अर्थात् अपराधियों को दण्ड तथा ईमानदार व कर्त्तव्यनिष्ठ लोगों को शासन की ओर से पूर्ण संरक्षण व सम्मान नहीं मिल जाता तब तक हम भ्रष्टाचारी, चरित्रहीन व अपराधी किस्म के लोगों का सामाजिक बहिष्कार करेंगे, अर्थात् सार्वजनिक रूप से ऐसे व्यक्तियों को हम सम्मान नहीं देंगे। जहाँ-जहाँ भ्रष्टाचार है उसकी शिकायत भ्रष्टाचार विरोधी विभाग में करेंगे तथा मंत्रालयों की निष्क्रियता की स्थिति में भ्रष्टाचार की शिकायत सीधे प्रधानमंत्री-कार्यालय में करेंगे। बहुत आवश्यक होने पर मुख्यालय के निर्देश पर भ्रष्टाचार में लिप्त व्यक्ति, विभाग या मंत्रालय के विरोध में धरना, शान्तिपूर्ण-प्रदर्शन या बुद्धि-शुद्धि यज्ञ का आयोजन करेंगे।

२- हम स्वयं कानून का पालन करेंगे तथा अनिवार्य मतदान के कानून के बिना भी हम स्वेच्छा से संगठन के मार्गदर्शन में राष्ट्रहित में मतदान अवश्य करेंगे

**( घ ) अर्थ-व्यवस्था :** १- भ्रष्टाचार करके व विदेशी कम्पनियों के हाथों में देश का बाजार सौंपकर उनसे व्यापार के नाम पर लूटमार करा करके देश का पैसा देश से बाहर भेजा जा रहा है एवं देश गरीब और कमजोर बन रहा है। हमारी आँखों के सामने देश लुट रहा है। राष्ट्र-हित में हम शत प्रतिशत स्वदेशी का पूर्ण आग्रह रखेंगे तथा अन्यों को भी प्रेरित करेंगे। हम शून्य तकनीकी से बनी एक भी विदेशी वस्तु का उपयोग नहीं करेंगे। हम विदेशी कम्पनियों का १०० प्रतिशत बहिष्कार करेंगे क्योंकि देश को लूटने के सिवा किसी भी विदेशी कम्पनी ने बाढ़, भूकम्प, अकाल अथवा युद्ध जैसे राष्ट्रीय संकटों

में आज तक कोई योगदान नहीं किया। हम एक भी रुपया विदेश में नहीं जाने देंगे व भ्रष्टाचार जैसे पाप से सदा दूर रहकर, पूर्ण आर्थिक व चारित्रिक शुचिता का पालन करेंगे। स्वदेशी-विदेशी कम्पनियों की पहचान के लिए पोस्टर और पत्रक छपवाकर हम समाज में जागरूकता अभियान चलाएंगे। **विदेशी कम्पनियों से होने वाली आर्थिक, चारित्रिक, शारीरिक, सामाजिक व राष्ट्रीय हानि के बारे में देशवासियों को बतायेंगे व देश को लुटने व गुलाम होने से बचायेंगे। देश की रोटी व बेटी पर हो रहे आक्रमण से देश की सुरक्षा करेंगे।**

हम स्वदेशी उद्योग लगाकर लगातार रोजगार के नये अवसर उपलब्ध करायेंगे तथा निर्यात को बढ़ाकर देश की अर्थ-व्यवस्था को मजबूत बनाएंगे।

(ङ) **कृषि व्यवस्था :** १- यदि हम किसान हैं तो हम विषमुक्त कृषि की नीति को अपनाकर स्वस्थ व समृद्ध भारत के निर्माण के लिए प्रतिबद्ध रहेंगे तथा जहरीले कीटनाशक व रासायनिक खादों को छोड़कर प्राकृतिक खेती के उपायों को हम स्वयं अपनायेंगे एवं अन्यों को भी प्रेरित करेंगे और यदि हमें विषरहित अन्न, शाक, सब्जियाँ व फलादि उपलब्ध होंगे तो हम ऑर्गेनिक खाद्य पदार्थों के प्रयोग को ही सर्वोच्च प्राथमिकता देंगे। यह आत्मरक्षा अर्थात् हमारे स्वास्थ्य की रक्षा व राष्ट्ररक्षा के लिए बेहद जरूरी है।

२- हम जल-संरक्षण के परम्परागत व प्राकृतिक उपायों को अपनाकर जल की एक-एक बूँद को धरती के गर्भ में उतारने का पूर्ण प्रयास करेंगे।

हम संगठन के ग्रामोत्थान से राष्ट्रोत्थान के मिशन के लिए पूर्ण समर्पित रहकर कार्य करेंगे। हम सभी बीमारियों व समस्त बुराइयों से मुक्त रहकर एक स्वस्थ, समृद्ध व संस्कारवान् जीवन जीते हुए महापुरुषों व क्रान्तिवीरों के सपनों का वैभवशाली भारत बनाएंगे।

## ग्राम-सेवा प्रकल्प : मिशन-चलो गाँव की ओर

**स्वस्थ, समृद्ध व संस्कारवान् गाँव के निर्माण हेतु योग और स्वाभिमान आंदोलन को लेकर हमारी ११ सूत्रीय कार्य-योजना :**

१– रोगमुक्त–स्वस्थ गाँव। २– नशामुक्त–संस्कारवान् गाँव। ३– हिंसामुक्त–शाकाहारी गाँव। ४– भयमुक्त–सद्भावनायुक्त गाँव। ५– गंदगीमुक्त–स्वच्छ गाँव। ६– अशिक्षा व अंधविश्वास से मुक्त–आदर्श गाँव। ७– अनियन्त्रित जनसंख्या से मुक्त–सुखी गाँव। ८– प्राकृतिक जल-संरक्षण व संचय के उपायों से सिंचित गाँव। ९– बेरोजगारी, गरीबी, भूख और अभाव से मुक्त–समृद्ध गाँव। १०– विषमुक्त कृषि व स्वदेशी नीति से स्वावलम्बी गाँव। ११– गाँव के देवस्थान या मन्दिर आदि में माह में एक बार सामूहिक सत्संग, भजन, कीर्तन, योगाभ्यास आदि से धार्मिक गाँव।

**वर्ष 2010 व 2011 में गाँव से लेकर छोटे कस्बे तथा नगरों व महानगरों में प्रत्येक गली, मौहल्ला, कॉलोनी व अपार्टमेन्ट आदि में एक स्थायी योगकक्षा संचालित करके सम्पूर्ण देशवासियों को स्वस्थ बनाना है तथा योग, आयुर्वेद व स्वदेशी को लोगों की जीवन-पद्धति में पूर्णरूप से समाहित करना है। योग की ये स्थायी कक्षाएँ ही हमारे आत्म-परिवर्तन से व्यवस्था-परिवर्तन की आधारभूत मूलशक्ति होंगी। यहां से हमें आरोग्य के साथ-साथ व्यक्ति-निर्माण व राष्ट्र-निर्माण का आंदोलन खड़ा करना है। यही है आत्मनिर्माण से राष्ट्रनिर्माण, आत्मोन्नति से राष्ट्रोन्नति, आत्मजागरण से राष्ट्रजागरण एवं आत्मरक्षा से राष्ट्ररक्षा तक हमारे सम्पूर्ण आन्दोलन की संक्षिप्त अवधारणा, जो कि निम्नवत् है–**

## आर्थिक उन्नति

आर्थिक व्यवस्था-परिवर्तन की मूल अवधारणा यह है कि भौतिक समृद्धि या आर्थिक विकास के बिना कोई भी राष्ट्र पूर्ण सुखी, स्वस्थ, सम्पन्न या खुशहाल नहीं हो सकता। अर्थ से ही जीवन में सार्थकता आती है तथा अर्थ के दुरुपयोग व असमान वितरण से ही सब प्रकार का अनर्थ होता है। अर्थ से ही व्यक्ति समर्थ बनता है, समर्थ व्यक्ति ही जीवन में कुछ कर सकता है। असमर्थ व्यक्ति की जिंदगी गरीबी, दु:ख, अभाव, अज्ञान, असुरक्षा, अपमान व लाचारी से भरी हुई होती है।

भारत में धन की कमी नहीं है। देश में आज भी लगभग २०० लाख करोड़ रुपये पूंजी के रूप में मौजूद हैं तथा हमारे पास श्रम एवं प्राकृतिक सम्पदा या संसाधनों की भी कोई कमी नहीं है। देश का लगभग ५० लाख करोड़ रुपये का सकल घरेलु उत्पाद (जी.डी.पी.) है तथा सरकार के अनुमान के अनुसार हमारी गलत आर्थिक नीतियाँ व गलत कर प्रणाली के कारण देश में लगभग ५० लाख करोड़ रुपये काले धन के रूप में जमा हैं। कर के रूप में देश के विकास के लिए दिये गये धन में से लगभग १०० लाख करोड़ रुपये कुछ भ्रष्ट व बेईमान लोगों ने देश के बाहर स्विस बैंकों व अन्य विदेशी बैंकों में जमा करा दिया हैं। इस प्रकार देश में लगभग २०० लाख करोड़ रुपये की अकूत धन-सम्पदा तो है, परन्तु भ्रष्टाचार व गलत नीतियों के कारण इस धन पर ९९% कब्जा, एकाधिकार या नियन्त्रण मात्र १% से भी कम कुछ भ्रष्ट व बेईमान लोगों का हो गया है। इसके परिणामस्वरूप शेष ९९% लोगों के साथ अन्याय हो रहा है। इसी आर्थिक अन्याय, शोषण, लूट या भ्रष्टाचार के कारण देश के सभी वर्ग व मजहब के अधिकांश लोग गरीबी, भूख, अभाव, अन्याय, अशिक्षा, असुरक्षा व अपमानभरी जिंदगी जीने को मजबूर हैं। देश की हालत कुछ ऐसी है, जैसे–

एक गाँव में २०० टन अनाज हो। वह पूरा अनाज गाँव के ही कुछ भ्रष्ट, दबंग आदमियों ने लूटकर अपने घरों या गोदामों में जमा कर लिया हो। परिणामत: गाँव में अनाज के होते हुए भी ग्रामीण जन भूख से तड़प-तड़प कर मर रहे हों। यही हालत आज हमारे देश की बनी हुई है।

देश की सभी छोटी-बड़ी जातियों, बहुसंख्यक, अल्पसंख्यक, वनवासी, आदिवासी, गरीब व आम लोगों को यह समझना होगा कि इनको एक-दूसरे से अर्थात् मुसलमानों को हिन्दुओं से अथवा हिन्दुओं को मुसलमानों से खतरा नहीं है, अपितु इन सबको बेईमान व भ्रष्ट लोगों से खतरा है। इन भ्रष्ट, बेईमान लोगों ने ही सबका हक छीनकर देश की सम्पत्ति को लूटकर विदेशी बैंकों या स्विस बैंकों में जमा किया है। इसी से समाज या देश में अलग-अलग मजहब, वर्ग या समुदाय के लोगों में गरीबी, भूख, अशिक्षा और इसके परिणामस्वरूप परस्पर संघर्ष पैदा हुआ है। हम सबको लगता है कि समाज के ही एक-दूसरे लोगों ने हमारे अधिकार छीन लिये हैं, लेकिन सच यह है कि इन भ्रष्ट लोगों ने ही देश के लोगों को उनके मूल अधिकारों से वंचित किया है तथा देश को लूटकर देश को दरिद्र बनाया है, साथ ही सामाजिक न्याय, समता, सद्भाव व परस्पर प्रेम को खत्म करके समाज में आपस में घृणा या नफरत का भाव पैदा किया है। जिस दिन इन भ्रष्ट व बेईमान लोगों का सम्पत्ति पर से एकाधिकार समाप्त हो जायेगा व भ्रष्टाचार मिट जायेगा और देश की लगभग १५० लाख करोड़ रुपये की धनराशि देश के विकास में लगेगी, देश के श्रम व संसाधनों का उपयोग राष्ट्रहित में होगा, उस दिन देश की बेरोजगारी, गरीबी, भूख, अभाव व अशिक्षा आदि समस्त समस्याओं का तो अन्त स्वत: हो जायेगा और सबकी समृद्धि व सबके सम्मान का रास्ता साफ हो जायेगा। इस देश की सम्पूर्ण सम्पत्ति व संसाधनों पर इस देश के सभी वर्ग, मजहब व सभी समुदाय के लोगों का समान अधिकार है क्योंकि जब देश सबका है, तो देश की सम्पत्ति व संसाधनों पर भी सबका समान अधिकार है। भ्रष्टाचार की समाप्ति के बिना लोगों को उनका यह मौलिक अधिकार नहीं मिल सकता।

संक्षेप में हम सर्वप्रथम भारत-स्वाभिमान आन्दोलन से इस देश को आरोग्य प्रदान करते हुए देश का नैतिक व चारित्रिक उत्थान करना चाहते हैं और साथ ही इस देश की समस्त भ्रष्ट व्यवस्थाओं, गलत नीतियों व भ्रष्टाचार को मिटाकर एक वैभवशाली भारत बनाना चाहते हैं और हमें पूरा विश्वास है कि सभी देशभक्त, ईमानदार व जागरूक नागरिक हमारे इस आंदोलन में हमारे साथ खड़े होंगे और हम एक दिन अवश्य विजयी होंगे तथा देश की समस्त समस्याओं का समाधान होगा।

**भ्रष्टाचार को खत्म करने व भ्रष्टाचार करके लूटा हुआ धन देश में लाकर सबको आर्थिक न्याय या समृद्धि दिलाने अथवा देश की गरीबी व अशिक्षा आदि को दूर करने के तीन उपाय निम्नवत् हैं-**

१- इस आर्थिक भ्रष्टाचार की लूट को रोकने के लिए, भ्रष्टाचार करने वालों के लिए फाँसी की सजा या मृत्युदण्ड का कानून बनाना चाहिए। यह एक देशद्रोह है क्योंकि भ्रष्टाचार के कारण ही देश में बेरोजगारी, गरीबी, भूख, अशिक्षा, नक्सलवाद जैसी समस्याएं पैदा हुई हैं।

२- भ्रष्टाचार करके लगभग सौ लाख करोड़ रुपये जो स्विस बैंक आदि विदेशी बैंकों में जमा हैं, वह धन देश में आना चाहिए और उसको राष्ट्रीय सम्पत्ति घोषित करना चाहिए व इस धन को देश के सम्पूर्ण विकास में लगाना चाहिए। जब देश के विकास के लिए यह धन खर्च होगा तो देश की मूलभूत आवश्यकताएँ (रोटी, कपड़ा, मकान, बिजली, पानी, सड़क, शिक्षा, स्वास्थ्य व सुरक्षा) पूरी होंगी तथा लोगों को रोजगार के असंख्य अवसर उपलब्ध होंगे और इससे देश की बेरोजगारी, गरीबी, भूख, अशिक्षा व नक्सलवाद जैसी समस्याओं का तत्काल समाधान हो जायेगा व भारत एक दिन में विश्व की सबसे बड़ी आर्थिक शक्ति बन जायेगा। यदि आवश्यकता हो तो इनमें से ही यदि ५-१० लाख करोड़ रुपये के हथियार भी हम बना लें तो फिर दुनिया में हमें कोई आँख भी नहीं दिखा पाएगा।

३- देश में जमा काले धन को खत्म करके उसको उपयोग में लाना है। उसके लिए छपे हुए बड़े नोटों को चलन से बाहर (एक्सपायर) करने का एक आदेश सरकार को पारित कर देना चाहिए। साथ ही जिन लोगों के पास अभी पाँच सौ व हजार के बड़े नोट हैं, उनके लिये ५ से १० लाख रुपये तक कोई भी एक राशि निर्धारित कर देनी चाहिए। उतनी राशि के उनको छोटे नोट दे देने चाहिएँ। तथा जिन लोगों के पास ५ से १० लाख रुपये से अधिक कालाधन जमा है, तो उसमें ५ से १० प्रतिशत या अन्य कोई भी न्यायसंगत एक निर्धारित टैक्स लेकर उस धन को बैंक के माध्यम से व्यापार आदि किसी भी व्यवहार में लगाने के लिए निर्देश देना चाहिए। किसी भी व्यक्ति के पास १ लाख से अधिक रुपये कैश के रूप में नहीं होने चाहिए। हमें अपने रुपये पैसे का व्यवहार बैंकों से/क्रेडिट कार्ड या अन्य संवैधानिक तरीकों से ही करना चाहिए। साथ ही सभी प्रकार के टैक्स समाप्त करके केवल १ से २ प्रतिशत ट्रांजेक्शन टैक्स आदि लगाना चाहिए। इससे एक तरफ देश के विकास के लिए हमें लगभग ५० लाख करोड़ रुपये की पूंजी मिलेगी, वहीं टैक्स में चोरी, कालाधन, भ्रष्टाचार, नकली करेंसी व आतंकवाद जैसी समस्त समस्याओं का सदा-सदा के लिए अन्त हो जायेगा और भारत दुनिया की सबसे बड़ी शक्ति के रूप में खड़ा हो जायेगा। देश के लोगों का धन राष्ट्र के विकास के लिए उपयोग में आयेगा। देश के विकास के लिए हमें विदेशी कम्पनियों के धन की आवश्यकता नहीं होगी बल्कि हम अपने देश के धन से ही देश के विकास की सभी योजनाएँ पूरी कर सकेंगे।

इन तीनों कामों को करने के लिए सरकार को कानून बनाने पड़ेंगे। यह काम कोई संगठन या व्यक्ति नहीं कर सकता। सरकार पर ये तीन कानून बनाने के लिए हम जनशक्ति का संगठित रूप से दबाव डालेंगे और यदि सरकार ने फिर भी राष्ट्रहित में हमारी बात नहीं सुनी तो हम व्यवस्था को बदलने के लिए सत्ताधारियों को बदलने से भी नहीं हिचकिचाएंगे और उन लोगों के हाथों में सत्ता सौपेंगे जो मुख्य रूप से ये तीन कानून बनाएंगे व व्यवस्था-परिवर्तन की हमारी सम्पूर्ण संकल्पना को मूर्तरूप देने के लिए कार्य करेंगे।

## ❧ व्यवस्था-परिवर्तन की रूपरेखा ☙

राष्ट्रहित में सबकी समृद्धि, सबका सम्मान इस लक्ष्य को पाने के लिए, सम्पूर्ण आजादी के साथ देश की व्यवस्थाओं को संचालित करने के लिए देश की वर्तमान में चल रही अंग्रेजी नीतियों व कानूनों को बदलना अनिवार्य है। तभी सच्चे अर्थों में स्वतन्त्रता आयेगी। आज तो स्वतन्त्र भारत में भी अंग्रेजी तन्त्र चल रहा है।

१. वर्तमान की अंग्रेजी नीतियों, कानूनों या व्यवस्थाओं को बदलने व राष्ट्रहित में नई स्वदेशी नीतियों व कानूनों को देश में बनवाने के लिए लोकसभा में बहुमत चाहिए तथा बहुमत के लिए लोकतन्त्र में जनमत जरूरी है। कोई कितनी ही बड़ी सामाजिक या आध्यात्मिक संस्था, महान् से महान् व्यक्ति अथवा कोई परम तपस्वी सिद्ध-संन्यासी व योगी भी क्यों न हो, ये सब समाज में आन्दोलन तो खड़ा कर सकते हैं, परन्तु कानून नहीं बना सकते। लोकतन्त्र में कानून बनाने का एकमात्र अधिकार निर्वाचित सरकारों के पास ही होता है।

२. जनमत के लिए जनजागरण अभियान चलाना है। योग व स्वाभिमान-आन्दोलन को देश के प्रत्येक गाँव के प्रत्येक घर तक लेकर जाना है। मिशन २०१४ के लिए सम्पूर्ण भारतवासियों को संगठित करना है। भारत-स्वाभिमान सदैव एक सामाजिक व आध्यात्मिक संगठन ही रहेगा। साथ ही निःस्वार्थ भाव से देश के लोगों की भलाई के लिए संगठन की ओर से व्यवस्था-परिवर्तन की हमारी संकल्पना को मूर्तरूप देने के लिये प्रतिबद्ध लोगों के लोकसभा चुनाव में प्रत्याशी के रूप में नाम तय करेंगे और पूरा संगठन भ्रष्ट व्यवस्था को बदलने व भ्रष्टाचार को मिटाने के लिए उनका समर्थन करेगा। सत्ता व सम्पत्ति के प्रलोभन से दूर रहकर भ्रष्टाचार की समाप्ति व व्यवस्था-परिवर्तन के लिये श्रेष्ठ नेतृत्व तैयार करना तथा उसे सत्ता के शीर्ष पर पहुँचाना हमारा ध्येय है। यदि अधिकांश भ्रष्ट व बेईमान लोग हमारे देश पर शासन करते हैं, तो यह करोड़ों देशभक्त भारतीयों के लिये घोर शर्म व अपमान की बात है।

३. सम्पूर्ण देश को संगठित करने के लिए प्रत्येक जिले में १००० से २००० विशिष्ट सदस्य तथा १०,००० से २०,००० कार्यकर्ता सदस्य तैयार करने हैं। वर्ष २०१०–२०११ तक प्रत्येक गाँव में कम से कम २ योग-शिक्षकों की नियुक्ति करके तथा योग की नियमित कक्षा संचालित करनी है, साथ ही भारत स्वाभिमान की ग्राम समितियाँ गठित करनी हैं। पूरे देश में ११ लाख ५० हजार योग शिक्षक तैयार किये जायेंगे, जो नियमित योग-कक्षाओं को संचालित करेंगे। एक योग शिक्षक १००० लोगों को निरोगी, निर्व्यसनी व संस्कारवान् बनाते हुए राष्ट्रहित में उनको संगठित करने का कार्य करेगा। २०१० में मुख्य रूप से तीन लक्ष्य निर्धारित किये गये हैं– (१)अधिक से अधिक योग शिक्षक तैयार करना, (२) नियमित योग की कक्षाओं की संख्या को बढ़ाना (३) भारत स्वाभिमान आन्दोलन के अधिक से अधिक सदस्य तैयार करना।

## भारत-स्वाभिमान आन्दोलन की मुख्य नीतियाँ अथवा व्यवस्था-परिवर्तन का संक्षिप्त प्रारूप

भारत को अशिक्षा, बीमारी, बेरोजगारी, गरीबी, भूख, अभाव, शोषण, असुरक्षा, अन्याय और आर्थिक गुलामी से मुक्ति दिलाने के लिए व भारत की सम्पूर्ण दुर्दशा व दयनीय अवस्था को मिटाने हेतु भारत की वर्तमान मुख्य पाँच नीतियों व व्यवस्थाओं में सम्पूर्ण या आमूलचूल परिवर्तन अति आवश्यक है, जो कि इस प्रकार हैं– शिक्षा, चिकित्सा, कानून, वित्त व कृषि सम्बन्धी नीतियाँ व व्यवस्थाएँ। शिक्षा, स्वास्थ्य व कानून आदि व्यवस्थाओं के प्रथम प्रणेता व आविष्कर्ता महर्षि पाणिनि, चरक, सुश्रुत, धन्वन्तरि व महर्षि मनु व चाणक्य आदि ऋषि-मुनि थे। पूरा विश्व हमारे पूर्वजों से प्रत्येक क्षेत्र में मार्गदर्शन प्राप्त किया करता था। अपने पूर्वजों के उन्नत जीवन, ज्ञान व चरित्र के होते हुए स्वतन्त्र भारत में गलत विदेशी नीतियों व भ्रष्ट व्यवस्थाओं का होना हमारे पूर्वजों एवं हम सभी देशवासियों के लिये घोर शर्म व अपमान की बात है।

## (क) शिक्षा नीति

१. मूल्यों पर आधारित संस्कारों के साथ भारतीय भाषाओं में सम्पूर्ण शिक्षा व्यवस्था बनानी है। विज्ञान, गणित, तकनीकी, प्रबन्धन, अभियान्त्रिकी, चिकित्सा व प्रशासकीय आदि सभी प्रकार की शिक्षा राष्ट्रभाषा व अन्य प्रादेशिक भारतीय भाषाओं में ही होनी चाहिए। इस सम्पूर्ण व्यवस्था को हम समयबद्ध तरीके से लागू करवाएंगे। ऐसा होने पर एक गरीब मजदूर व किसान का बेटा भी डॉक्टर, इन्जीनियर, वैज्ञानिक, आई.ए.एस., आई.पी.एस. व ऑफिसर इत्यादि बन सकेगा व देश के सभी लोगों को समान रूप से आगे बढ़ने का अवसर मिल सकेगा।

२. विद्यालय, महाविद्यालय व विश्वविद्यालय स्तर पर शिक्षा के साथ योग शिक्षा का पाठ्यक्रम भी लगाना है, जिससे देश का बचपन व यौवन सुरक्षित रहे और विद्यार्थियों का शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक व चारित्रिक रूप से सर्वांगीण विकास हो ताकि इससे हम युवा व युवतियों को नशा, वासना, हिंसा व अपराध से बचाकर उनको एक आदर्श नागरिक के रूप में विकसित कर सकें।

३. हम शिक्षा के व्यापारीकरण को समाप्त कराएंगे तथा गरीब, अमीर, सभी वर्ग, जाति व मजहब के लोगों को शिक्षा का समान अधिकार दिलाएंगे, क्योंकि शिक्षा ही किसी भी राष्ट्र के विकास का मूल आधार है। अशिक्षा व अभाव ही देश की गरीबी, गन्दगी, भूख, शोषण, अन्याय, बेरोजगारी व जनसंख्या-वृद्धि जैसी ज्वलन्त समस्याओं के सबसे बड़े कारण हैं।

४. भारत में चल रही शिक्षा पद्धति का प्रारूप लगभग २०० वर्ष पूर्व टी.बी. मैकॉले द्वारा भारत को सदियों तक गुलाम रखने के लिये तैयार किया गया था। मैकॉले इस सत्य को भली-भाँति जानता था कि नीचे या हीन चरित्र के लोग कभी भी उच्च चरित्र के लोगों को गुलाम नहीं बना सकते। मैकॉले ने कहा था– "We must do our best to form a class who may be interpreters between us and the millions whom we govern; a class of persons, Indian in blood and colour, but English in taste, in opinions, in words and in intellect" **(Macaulay 1835)**

अर्थात् मैकाले मानता था कि भारत में लागू की गई अंग्रेजी शिक्षा पद्धति से पढ़कर निकलने वाले विद्यार्थी रूप, रंग, खून व शरीर से भारतीय और विचार, आचरण, मान्यताओं व आत्मा से अंग्रेज होंगे"। मैकॉले द्वारा निर्मित भारत की वर्तमान शिक्षा-व्यवस्था में भारतीयों के स्वाभिमान व आत्मसम्मान को नष्ट करने के लिए तथा देश के बच्चों का नैतिक व चारित्रिक पतन करने हेतु हम भारतीयों के मन-मस्तिष्क में बचपन से ही अपने पूर्वजों के ज्ञान, जीवन व चरित्र के बारे में, एक षड्यन्त्र के तहत झूठी, मनगढ़न्त, निराधार व अपमानजनक बातें पढ़ाई जा रही हैं, जिससे हम भारतीय हर बात में पश्चिम के लोगों अर्थात् अंग्रेजों, पश्चिम के विचार, दर्शन और संस्कृति को सर्वश्रेष्ठ मानकर स्वयं से व अपने पूर्वजों से घृणा करने लगे हैं। आजादी के इन ६३ वर्षों के बाद भी यह घृणित व अपमानजनक षड्यन्त्र हमारी शिक्षा-व्यवस्था में एक कलंक की तरह आज तक जारी है। हम इस षड्यन्त्र को पूरी तरह समाप्त कराकर सम्पूर्ण शिक्षा-व्यवस्था का भारतीयकरण या स्वदेशीकरण कराएंगे।

५. सम्पूर्ण देशवासियों को समान रूप से प्राथमिक व उच्च शिक्षा उपलब्ध कराने हेतु देश के प्रत्येक गाँव में एक उच्चस्तरीय आधुनिकतम विद्यालय तथा प्रत्येक जिले में कम से कम एक विश्वविद्यालय बनवायेंगे। इस प्रकार देशभर में लगभग ६ लाख उच्चस्तरीय विद्यालय व कम से कम ६०० उच्चस्तरीय विश्वविद्यालय स्थापित करायेंगे। शिक्षा के साथ-साथ शरीर, प्रकृति और समाज से जुड़े अलग-अलग विषयों में अनुसन्धान-कार्य को हम सर्वोच्च प्राथमिकता देंगे। भारत की प्रतिभा, पूंजी व प्रतिष्ठा को हम संरक्षित व सम्मानित करेंगे, तभी इनका पलायन रुकेगा और एक शक्तिशाली भारत का निर्माण सम्भव होगा। भाषा के स्तर पर हमारा सिद्धान्त स्पष्ट है– प्रथम स्थान पर राष्ट्रीय एकता अखण्डता व स्वाभिमान के लिये राष्ट्रभाषा, दूसरे स्थान पर अपनी-अपनी मातृभाषा, तीसरे स्थान पर संस्कृत-भाषा तथा चौथे स्थान पर अंग्रेजी, फ्रैंच, जर्मन, जापानी व अन्य विदेशी भाषाएँ होनी चाहिए।

## (ख) चिकित्सा नीति या व्यवस्था

१. देश की ९० से ९९% बीमारियों का इलाज या रोगों का उपचार हम अपनी परम्परागत चिकित्सा पद्धतियों से करेंगे। शल्य चिकित्सा या आपातकालीन चिकित्सा में ही हम विदेशी चिकित्सा पद्धतियों का आश्रय लेंगे। हम एलोपैथी की जीवनरक्षक दवाओं या आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के ज्ञान व अनुसन्धान के विरोधी नहीं हैं। किन्तु स्वदेशी उपचार स्थायी, सस्ता, सरल, सहज, निर्दोष, सर्वांगीण व पूर्ण वैज्ञानिक है तथा इसके द्वारा प्रतिवर्ष हो रहे लाखों-करोड़ों रुपयों के आर्थिक दोहन व दवाओं के खतरनाक दुष्प्रभावों से भी देश को बचाना है। अंग्रेजों के शासनकाल से ही तिरस्कार व उपेक्षा झेल रही स्वदेशी चिकित्सा विधाओं का आजाद भारत की सरकारों ने भी घोर अपमान किया है। हम स्वदेशी चिकित्सा पद्धतियों को सर्वोच्च प्राथमिकता देंगे।

२. योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक-चिकित्सा, सिद्ध व यूनानी आदि भारतीय चिकित्सा पद्धतियों पर हम वैज्ञानिक अनुसन्धान करेंगे। क्लीनिकल कण्ट्रोल एवं ट्रायल और जेनेटिक रिसर्च आदि करने के लिए हम भारत में उच्चस्तरीय अनुसन्धान संस्थानों व आधुनिकतम चिकित्सकीय विश्वविद्यालयों का निर्माण करायेंगे। इससे हम एक तरफ देश के प्रतिवर्ष हो रहे लगभग ७ लाख करोड़ रुपयों से अधिक का दोहन रोक पायेंगे, वहीं दूसरी ओर चिकित्सा से वञ्चित ६५ करोड़ से अधिक लोगों को भी आरोग्य दे पाएंगे।

३. दवा के क्षेत्र में हो रहे दुनिया के लगभग ५० लाख करोड़ रुपये से अधिक के व्यापार में हम भारत की सहभागिता बढ़ायेंगे और हम कम से कम १० से २० लाख करोड़ रुपये देश के लिए विदेशों से जुटा पायेंगे। बड़ा दुर्भाग्य है कि आजादी के ६३ वर्षों के बाद भी हम एक भी दवा का पेटेण्ट नहीं ले पाए। हम जड़ी-बूटियों, योग व आयुर्वेद की सम्पूर्ण चिकित्सा पद्धतियों पर अनुसन्धान को सर्वोच्च प्राथमिकता देकर पूरे विश्व के चिकित्सा-जगत् में भारत की एक अति सम्मानजनक प्रतिष्ठा बनाएंगे।

## (ग) कानून-व्यवस्था

१. अंग्रेजों द्वारा देश को लूटने, शोषण करने व सदियों तक गुलाम बनाने के लिए बनाए गए ३४,७३५ कानूनों को तुरन्त समाप्त करके सम्पूर्ण देशवासियों को सामाजिक सुरक्षा व न्याय देने के लिए नये कानून बनवाने हैं।

२. भ्रष्टाचारी, बलात्कारी, आतंकवादी, मिलावट करने वाले तथा जहरीला प्रदूषण फैलाने वालों को मृत्युदण्ड या आजीवन कारावास जैसे कठोर दण्ड दिलवाने के लिए नये कानून बनवाने और इन अपराधियों को सजा मिलने में देरी न हो इसके लिए जिला या राज्य स्तर पर विशेष न्यायालयों की स्थापना करवानी है जहाँ २ से ३ महीनों में सुनवाई पूर्ण करके दण्डात्मक कार्यवाही पूरी की जा सके। सज्जनों को सम्मान व संरक्षण तथा अपराधियों को दण्ड न मिलने के कारण ही देश में सामाजिक अन्याय,

असुरक्षा व अविश्वास की भावना पैदा होती है।

३. हम अनिवार्य मतदान का कानून बनवाकर सत्ता पर जनता का पूर्ण अंकुश रखेंगे और सरकारों को संवेदनहीन होने से बचाकर जवाबदेह बनायेंगे। अनिवार्य मतदान के कानून से राजनीति का अपराधीकरण व पतन एक ही दिन में मिट जाएगा।

४. वर्तमान में चल रहे ६४ प्रत्यक्ष व परोक्ष करों को समाप्त करवाकर एकमात्र लगभग २% ट्रांजक्शन टैक्स लगवाएंगे। इससे देश में सुख, समृद्धि व संसाधन बढ़ेंगे और देश के लोग अमीर बनेंगे। देश की महंगाई व गरीबी दोनों एक साथ दूर होगी। अधिक टैक्स के कारण ही वस्तुएँ महंगी होती हैं तथा देश के आम नागरिकों की सम्पन्नता कम हो जाती है।

५. संसद में एक कानून पारित कराकर बड़े नोटों की छपाई बन्द करवानी है तथा छपे हुए बड़े नोटों को वापस लेने की व्यवस्था बनवानी है। छपे हुए नोटों के समय की समाप्ति की नीति बनानी चाहिये। इससे देश में जमा काला-धन एक निश्चित समयावधि में बैंक में जमा कराना होगा, नहीं तो उसकी वैधता (वैलिडिटी) समाप्त हो जायेगी। बड़े नोटों की छपाई बन्द होने पर जब छोटे नोट अर्थात् दस-बीस अथवा पचास रुपये की ही अधिकांश मुद्रा देश के बाजार में प्रचलित होगी तो इन छोटे नोटों को लाखों-करोडों रुपयों की रिश्वत देने के लिए प्रयोग करना तथा रिश्वत देने के बाद इन छोटे नोटों को छिपाना असम्भव होगा। आकार में छोटी वस्तु को तो छिपाया जा सकता है, जैसे सुई व साइकिल आदि परन्तु आकार में बड़ी वस्तु हवाई-जहाज व हाथी आदि को छिपाकर रखना असम्भव है। इसी तरह छोटे नोटों की संख्या अधिक होने के कारण बड़ा आकार होने से उनको अधिक मात्रा में छिपाना असम्भव है। यदि कोई तर्क देता है कि बड़े नोट न मिलने पर लोग रिश्वत में सोना, चाँदी व हीरा आदि कीमती वस्तुओं का प्रयोग करने लगेंगे तब भ्रष्टाचार कैसे रुकेगा? इस पर हमारा स्पष्ट उत्तर है कि मुद्रा (रुपये) के बिना व्यापार, विनिमय संभव ही नहीं है, हीरा व सोना आदि खरीदने के लिए भी रुपये का ही प्रयोग करना पड़ेगा। रिश्वत हेतु छोटे नोटों को ले जाने के लिए व नकली मुद्रा को पड़ोसी देशों से भारत में घुसाने के लिए भी बड़े ट्रकों अथवा रेलगाड़ियों का प्रयोग करना पड़ेगा, जो कभी भी सम्भव नहीं हो सकेगा। अत: हम इस निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि भ्रष्टाचार, काला धन व नकली मुद्रा विशुद्ध रूप से बड़े नोटों की ही देन है। जब बड़ी मुद्रा देश के बाजार में प्रचलन में ही नहीं होगी तो ये समस्याएँ स्वत: ही समाप्त हो जायेंगी। नकली मुद्रा देश में फैलाकर ही आतंकवादी उन पैसों से हथियार खरीदकर देश में आतंकवाद फैलाते हैं। अत: बड़ी मुद्रा के न होने से आतंकवाद पर भी बहुत हद तक अंकुश लग जायेगा तथा इससे काला धन, भ्रष्टाचार, नकली मुद्रा व आतंकवाद-इन चारों समस्याओं का एक साथ अन्त हो जायेगा। यदि बड़ी मुद्रा के पक्ष में कोई यह तर्क देता है कि इससे मुद्रा को लाने-ले जाने (कैरी करने) में एवं लेन-देन (ट्रांजैक्शन) में समस्या खड़ी होगी तो इसका उत्तर यह है कि हम अपनी बैंकिंग प्रणाली को सुदृढ़ करेंगे तथा सभी बड़े लेन-देन बैंक से या कर्जपत्र (क्रेडिट-कार्ड) से अर्थात् प्लास्टिक मनी के माध्यम से करेंगे तो यह समस्या पैदा ही नहीं होगी।

६. लैंड एक्वीजिशन एक्ट (भूमि अधिग्रहण कानून) में पूर्ण संशोधन कराकर हम देश के अन्नदाता किसानों को भूमिहीन होने व आत्महत्या करने से बचायेंगे। बहुत आवश्यक होने पर ही राष्ट्रहित के कार्यों में किसानों की जमीन का अधिग्रहण होना चाहिए। हम उद्योगपतियों को लाभ पहुँचाने के लिए करोड़ों की जमीन कौड़ियों के भाव व मुफ्त में बड़ी कम्पनियों को देकर भ्रष्टाचार नहीं करने देंगे।

७. गोहत्या निषेध का कानून बनवाकर हम भारत माता के माथे से गोमाता की हत्या का कलंक मिटायेंगे। हम देशवासियों को भी परस्पर एक-दूसरे के सम्मान के लिए कुछ निर्दोष प्राणियों का मांस न खाने के लिए प्रेरित करेंगे। यदि एक बुरे जानवर सुअर का मांस न खाने से हमारे मुस्लिम भाई तथा दूसरी ओर सबके लिए उपयोगी पवित्र पशु गाय जिसको अधिकांश भारतीय देवता मानकर पूजते हैं उस गाय का मांस न खाने से यदि करोड़ों भारतीयों (हिन्दुओं, सिखों, जैन व बौद्धों आदि) को सम्मान व प्रसन्नता मिलती है तो हमारे मुसलमान भाई भी कम से कम भारत में इसका मांस न खाने का सामूहिक संकल्प लें। इस काम से ही देश में बहुत अधिक राष्ट्रीय एकता का भाव बढ़ेगा और निर्दोष प्राणियों की हत्या का सिलसिला भी रुकेगा।

## ( घ ) अर्थ-व्यवस्था

१. हम रुपये का अवमूल्यन रोकने के लिए ऐसी नीतियाँ बनवायेंगे, जिससे रुपये को डालर व पौंड के बराबर लाया जा सके, जो लगभग १५ अगस्त १९४७ के समय में था।

२. हम स्वदेशी अर्थ-व्यवस्था को सुदृढ़ बनवाकर प्रतिवर्ष हो रहे देश के लाखों करोड़ रुपयों का दोहन बन्द करायेंगे। साथ ही हम स्वदेशी अर्थ-व्यवस्था को अपनाकर अर्थात् दूसरे देशों में निर्यात बढ़ाकर एवं आयात को घटाकर प्रतिवर्ष कम से कम २० से ३० लाख करोड़ रुपए विदेशी मुद्रा देश में लाकर देश को समृद्ध व वैभवशाली बनाएंगे।

३. हम गाँव व जिले को केन्द्र में रखकर देश की विकास योजनाएँ तैयार कराएंगे। इससे प्रत्येक गाँव के हिस्से में औसतन प्रतिवर्ष ३ करोड़ रुपये व एक पाँच वर्षीय योजना में एक गाँव के विकास के लिए लगभग १५ करोड़ रुपए खर्च कराएंगे। इस प्रकार एक जिले में वर्षभर में लगभग २ हजार करोड़ रुपए तथा एक पंचवर्षीय योजना में हम एक जिले में औसतन १० हजार करोड़ रुपए विकास कार्य में खर्च करवाएंगे। यदि इस प्रकार हमारी अर्थ-व्यवस्था होगी तो देश में एक भी व्यक्ति बेरोजगार, गरीब व अभावग्रस्त नहीं होगा। पूरे देश का समान रूप से बिना पक्षपात व भेदभाव के विकास होगा तो नक्सलवाद जैसी समस्याओं का स्वत: ही अन्त हो जाएगा और देश के लगभग २५० जिले जो आज नक्सलवाद की आग में जल रहे हैं, वे भी पूर्ण खुशहाल हो जायेंगे। पूरे देश में अमन-चैन, सुख, समृद्धि व शान्ति होगी। वनवासी व आदिवासी बहुल गरीब जिलों में असमान वितरण, अशिक्षा, अभाव, बेरोजगारी, गरीबी, भूख हमारी गलत नीतियों और भ्रष्ट व्यवस्थाओं के ही परिणाम हैं और इस भ्रष्ट व्यवस्था के परिणामस्वरूप हमारे देश के लगभग २५० जिले नक्सलवाद की आग में जल रहे हैं।

४. हम देश के बजट का २०% पैसा सरकारी व्यवस्थाओं को संचालित करने में तथा ८०% पैसा देश के विकास कार्यों अर्थात् बिजली, पानी, सड़क, रोटी, कपड़ा, मकान, शिक्षा, स्वास्थ्य व सुरक्षा जैसी मूलभूत सुविधाओं को विकसित करने में खर्च कराएंगे और भारत को संयुक्त राष्ट्र संघ की मानवीय विकास मानकों की सूची (यूनाइटेड नेशन्स की ह्यूमन डेवलपमेंट रिपोर्ट) में शीर्ष स्थान पर प्रतिष्ठापित करेंगे। संयुक्त राष्ट्र संघ रिपोर्ट में भारत का नाम १३४ वें स्थान पर होना सभी देशवासियों के लिए शर्म की बात है। हम भारत को अमेरिका, ब्रिटेन, कनाडा व जापान जैसे दुनिया के विकसित देशों की श्रेणी में खड़ा करेंगे। हम ऐसा भारत बनायेंगे जिस भारत पर हम भारतीयों को तो गर्व होगा ही पूरी दुनिया भी हमें सम्मान की दृष्टि से देखेगी। यही है हमारा मूल-मन्त्र – सबकी समृद्धि, सबका सम्मान। भारत की समृद्धि, भारत का स्वाभिमान। हम राज्यपाल, राज्य सभा व विधान परिषद् जैसे राजनैतिक ढाँचे का पुनर्गठन कराएंगे तथा केन्द्र में भी रक्षा, रेल, विदेश, वित्त, मानव संसाधन, नागर उड्डयन, संचार, कृषि, जल संसाधन, राष्ट्रीय राजमार्ग (भूतल परिवहन) व गृह मन्त्रालय आदि मुख्य मन्त्रालयों को छोड़कर शेष सभी मन्त्रालयों की शक्ति का विकेन्द्रीकरण करके राज्यों को अधिक से अधिक शक्ति, सम्पन्नता, अधिकार व दायित्व दिलाएंगे। इसके साथ ही हम लोकसभा एवं विधानसभा के चुनावों को भी एक साथ करवाकर देश के करोड़ों रुपयों की बर्बादी को रुकवाएंगे। हम राजनीति को जवाबदेह बनाने के लिए प्रधानमन्त्री का सीधा चुनाव देशवासियों से करवाने के लिए कानून बनवाएंगे जिससे लोकतन्त्र में शक्ति का सर्वोच्च केन्द्र सर्वाधिकार-सम्पन्न व्यक्ति किसी व्यक्ति-विशेष का गुलाम न होकर सम्पूर्ण देशवासियों का हित-चिन्तन कर सके। विश्व में भारत के नागरिकों व हमारी मुद्रा की प्रतिष्ठा घटने के पीछे भी हमारी गलत नीतियाँ ही मुख्य रूप से जिम्मेदार हैं। आज भारत की दयनीय दशा या विश्वसनीयता का स्तर यह है कि एक-दो देशों को छोड़कर दुनिया का छोटे से छोटा देश भी हमें बिना वीजा के अपने देश में प्रवेश की अनुमति नहीं देता, जबकि अमेरिका व ब्रिटेन के नागरिकों को दुनिया के एक दो देशों को छोड़कर शेष कहीं भी वीजा की आवश्यकता नहीं पड़ती।

५. प्रत्येक गाँव में एक लघु, कुछ घरेलू उद्योग व प्रत्येक जिले में एक बड़ा औद्योगिक परिसर विकसित करके हम प्रत्येक गाँव व जिले को स्वावलम्बी व आत्मनिर्भर बनायेंगे। इस प्रकार हम देश भर में ६ लाख ३८ हजार ३६५ गाँवों में लघु एवं घरेलू उद्योगों व जिलों में लगभग ६०० से अधिक बड़े औद्योगिक परिसर तैयार करवाएंगे तथा इनकी सुरक्षा व संरक्षण के लिए विशेष कानून भी बनवाएंगे और इन्हीं उद्योगों से अतिरिक्त उत्पादन करके हम अपना निर्यात बढ़ाएंगे। हमारी इस स्वदेशी अर्थ-व्यवस्था की नीति पर चलकर भारतवर्ष दुनिया की आर्थिक महाशक्ति बनेगा। उदारीकरण व वैश्वीकरण की नीतियों से देश का १०० लाख करोड़ से अधिक का नुकसान हुआ है तथा देश की मुद्रा का आजादी के ६३ वर्षों में पौंड के मुकाबले ८० गुणा अवमूल्यन हुआ है। तो ये ६३ वर्षों की आजादी की आर्थिक नीतियाँ हमें ८० साल पीछे लेकर गई हैं, यदि इसी को आजादी कहते हैं तो फिर गुलामी किसे कहेंगे? आजादी के इन ६३ वर्षों में लगता है चेहरे बदले हैं, चरित्र, नीतियाँ व व्यवस्थाएँ नहीं बदलीं, इसीलिए पहले विदेशी लूटते थे अब अपने ही देश के लोगों के हाथ देश लुट रहा है और हम मौन होकर देश को लुटवा रहे हैं। अब उठो, जागो और देश की सम्पूर्ण व्यवस्थाओं को बदलने के लिए भारत-स्वाभिमान आन्दोलन के साथ पूर्णरूपेण संगठित होकर खड़े हो जाओ। अब देश की हालत इतनी खराब हो चुकी है कि छोटे-छोटे सुधारों या संशोधनों से काम नहीं चलेगा। अब तो जब तक पूरी व्यवस्था (सिस्टम) नहीं बदलेगी तब तक बात नहीं बनेगी व देश की दुर्दशा नहीं मिटेगी। अत: आओ, हम सब मिलकर एक नया इतिहास बनाएं और भारत को विश्व की सर्वोच्च महाशक्ति बनाएँ। अंग्रेज व अंग्रेजी तन्त्र की गुलाम इन राजनैतिक पार्टियों ने इस देश की बहुत तबाही की है। अब तो इनसे तौबा करो और एक नया इतिहास रचो।

राजनैतिक पार्टियों के पास देश के समग्र तथा सर्वांगीण विकास की न तो नीतियाँ हैं और न ही उनकी नीयत ही ठीक है। कोई चेहरे दिखाकर वोट माँगता नजर आता है, तो कोई जाति व मजहब की आग लगाकर देश को जलाता हुआ देश को तोड़ने का षड्यन्त्र करता दिखता है। देश का विकास चेहरों से नहीं, चरित्र से होता है।

## ( ङ ) कृषि-व्यवस्था

१. हम देश के प्रत्येक किसान के खेत को पानी, बिजली, उन्नत बीज, प्राकृतिक कीटनाशक व हानिरहित उच्च कोटि की उत्पादकता बढ़ाने वाला खाद उपलब्ध करायेंगे। इसके लिए हमें गाँव के गोधन व पशुधन की रक्षा करनी होगी। इससे देश का अन्नदाता किसान व स्वदेशी अर्थ-व्यवस्था से देश का निर्माता कारीगर व मजदूर खुशहाल, सुखी व समृद्ध बनेगा। आजादी के इन ६३ वर्षों में हमारी गलत नीतियों एवं कानूनों के कारण सबसे अधिक अपमान, बेबसी, लाचारी व दरिद्रता का शिकार देश का किसान, गरीब, मजदूर व कारीगर ही हुआ है। स्वदेशी अर्थ-व्यवस्था व स्वदेशी कृषि-व्यवस्था से हम इनको सुख, समृद्धि व स्वाभिमान के साथ जीने का हक दिलायेंगे। जहरीली खेती व प्रदूषण के कारण करोड़ों लोग कैंसर, टी.बी., गठिया, हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा व उच्च रक्तचाप व अस्थमा जैसे घातक रोगों के शिकार हो गए हैं। हम विषमुक्त कृषि से सम्पूर्ण देशवासियों को आरोग्य देंगे और महामारियों की तरह बढ़ रही बीमारियों की सभी प्रकार से रोकथाम करेंगे।

२. हम परम्परागत उपायों से जल-प्रबन्धन की दिशा में कार्य करेंगे और एक स्वस्थ, निर्दोष, प्रभावी व वैज्ञानिक जल-प्रबन्धन नीति का निर्माण कराएंगे। हम मुख्य रूप से वर्षा के जल जो ९० से ९९% तक समुद्र में ही बह जाता है, को संरक्षित करेंगे तथा पानी की एक-एक बूँन्द को धरती माता के उदर में उतारेंगे, जिससे भूमि में जल-स्तर बढ़े। कहीं बाढ़ तो कहीं सूखे से पूरे देश में संकट पैदा होता रहता है, हम इस बाढ़ व सूखे की समस्या का स्थायी समाधान निकालेंगे। यदि वक्त रहते हमने प्रभावी जल-नीति नहीं बनाई तो जल के लिए देश में युद्ध जैसे हालात हो जाएंगे और यदि हमने जल-प्रबन्धन की नीति पर ठीक से काम किया तो हम देश को खाद्यान्नों, दालों, खाद्य तेलों व दुग्धादि में तो आत्मनिर्भर बनाएंगे, साथ ही दुनिया के अन्य देशों की भी खाद्य आवश्यकताओं की पूर्ति कर पायेंगे और देश का निर्यात बढ़ाकर देश को आर्थिक दृष्टि से मजबूत बना सकेंगे।

३. हम कृषि के औद्योगीकरण, खाद्य-प्रसंस्करण व फसलों के मूल्यांकन की एक स्वस्थ व नई नीति बनवायेंगे, जिससे खेती घाटे का सौदा न रहे, गाँवों से पलायन रुके, साथ ही किसान आत्महत्या के लिए मजबूर न हों।

## देश की दुर्दशा व गलत नीतियों के लिए जिम्मेदार कौन?

**१– राजनेता २– ईमानदार लोगों की राजनीति से घृणा ३– प्रतिष्ठित व स्थापित लोगों में साहस का अभाव**

१. आत्मग्लानि, हीनभावना, छोटी व खोटी सोच के कारण यह विचार हमारे अधिकांश राजनेताओं का रहा है कि अंग्रेजों से अच्छी शिक्षा-व्यवस्था, स्वास्थ्य-व्यवस्था, कानून-व्यवस्था, अर्थ-व्यवस्था व कृषि-व्यवस्था आदि हम नहीं बना सकते। यही मुख्य कारण रहा कि हम आजादी के ६३ वर्षों के बाद भी स्वतन्त्र भारत में अंग्रेजी तन्त्र को ही ढो रहे हैं; अर्थात् जो नीतियाँ हमें गुलाम बनाने व लूटने के लिए अंग्रेजों ने बनाई थीं, ट्रांसफर ऑफ पावर एग्रीमेण्ट के तहत, आजादी के बाद उन्हीं अंग्रेजी नीतियों के आधार पर देश की व्यवस्था चला रहे हैं। यह हमारे देश की अव्यवस्था, दुर्दशा, गरीबी, बेरोजगारी, भूख, अभाव व अशिक्षा आदि का मुख्य कारण है और शहीदों के खून से मिली आजादी का अपमान है। लोकतान्त्रिक शासन प्रणाली में किसी भी देश की समृद्धि या दरिद्रता या दुर्दशा के लिए वहाँ की सरकारों की नीतियाँ और कानून ही मुख्य रूप से जिम्मेदार होते हैं, क्योंकि पूरा देश सरकार द्वारा निर्धारित नीतियों व कानूनों के अनुसार चलने के लिए बाध्य होता है। यदि हमारी नीतियाँ और कानून अच्छे होते तो देश की यह दुर्दशा कभी नहीं होती। यदि देश में हिंसा, अपराध, भ्रष्टाचार, बलात्कार, शोषण, सामाजिक अन्याय, अशिक्षा, अभाव, आर्थिक असंतुलन व संघर्ष बढ़ रहा है तो इसके लिये भी हमारी गलत नीतियाँ ही मुख्य रूप से जवाबदेह हैं, क्योंकि आखिर इन विषमताओं के लिए जिम्मेदार व्यक्तियों को हमने दण्डित नहीं किया। उच्च चरित्र व दृढ़ इच्छाशक्ति के अभाव के कारण ही बने हुए अच्छे कानून भी देश में क्रियान्वित नहीं हो पाते।

२. आजादी के इन ६३ वर्षों में देश की सरकारों की गलत नीतियों, भ्रष्ट-व्यवस्थाओं, भ्रष्टाचार व लूट-खसोट को देखकर देशभक्त, सच्चे, अच्छे, ईमानदार व कर्त्तव्यनिष्ठ लोगों के मन में सरकार चलाने व नीतियाँ बनाने के लिए जिम्मेदार व भ्रष्टाचार करके देश को लूटने वाले इन अधिकांश नेताओं व राजनीति से घृणा पैदा हो गई है। अच्छे, सच्चे व ईमानदार लोग राजनीति की उपेक्षा व निन्दा करने लगे हैं। इसके चलते अधिकांशत: भ्रष्ट व बेईमान नेताओं के हौंसले और अधिक बुलन्द हो गए हैं और वे अब लगभग पूरी तरह निरंकुश होकर देश को लूट रहे हैं तथा देश की नीतियों के बदलने के बारे में न उनके पास समय है न

नीयत, न दृष्टिकोण और न ही इसकी चिन्ता। अधिकांश राजनेताओं के पास तो ऐसी योग्यता ही नहीं है कि वे देश के बारे में अच्छा सोच सकें व सही नीतियाँ बना सकें।

३. राजनीति से लेकर जीवन व दुनिया के प्रत्येक क्षेत्र में विश्वास बहुत बड़ा काम करता है। पहले तो किसी एक व्यक्ति के प्रति सम्पूर्ण देशवासियों का विश्वास या भरोसा पैदा होना बहुत ही कठिन बात है और यदि किसी एक व्यक्ति के प्रति देश के करोड़ों लोगों का भरोसा पैदा हो भी जाए तो उस प्रतिष्ठापित व्यक्ति के मन में यह भाव, साहस व हिम्मत पैदा होना कि वह यह चुनौती स्वीकार करे कि मुझे इस भ्रष्ट व्यवस्था व गलत नीतियों को बदलवाना है, यह काम इसलिए और भी अधिक कठिन है, क्योंकि भ्रष्टाचार करके व देश को बेरहमी, बेदर्दी से लूटकर ये बेईमान व भ्रष्ट लोग आर्थिक दृष्टि से बहुत शक्तिशाली बन गए हैं। एक प्रतिष्ठापित व्यक्ति यह जोखिम मोल लेने को तैयार नहीं होता कि वह इन भ्रष्ट व शक्तिशाली लोगों से सीधा संघर्ष मोल ले या उनको चुनौती दे और प्रतिष्ठा दांव पर लगाए। मुझे तो मुख्यरूप से ये तीन कारण ही लग रहे हैं, जिससे आजादी के ६३ वर्षों के बाद भी देश की दुर्दशा, गरीबी, भूख, अशिक्षा व अभाव आदि दिन-प्रतिदिन बढ़ ही रहे हैं। मात्र चन्द लोग हैं, जो खुद के दम पर सरकार द्वारा प्रताड़ित होने, सताने, लूटने, रिश्वत लेने, दबाने व कुचलने के बाद भी आगे बढ़ रहे हैं। उन्हीं के कारण इस देश में यह कुछ विकास, रोशनी, आशा व विश्वास नजर आता है, अन्यथा भ्रष्ट लोगों ने देश को बर्बाद करने में कोई कसर बाकी नहीं छोड़ी है।

प्रत्येक राजनैतिक दल में देशभक्त, ईमानदार व चरित्रवान् लोग भी हैं, उनका हम हृदय से सम्मान करते हैं और आह्वान करते हैं कि वे भ्रष्टाचार की समाप्ति एवं व्यवस्था-परिवर्तन के इस आन्दोलन में सहयोग करने के लिए पहल करें। राजनैतिक दल व दलों में सम्मिलित देशभक्त व ईमानदार लोगों के अलावा हम देश के सभी सामाजिक, आध्यात्मिक व धार्मिक संगठनों व उनसे जुड़े जागरूक लोगों का भी आह्वान करते हैं कि आओ! हम सब राष्ट्र-निर्माण के इस यज्ञ में 'संगच्छध्वम् संवदध्वम् ....' के अनुसार एक साथ मिलकर आगे बढ़े और भ्रष्टाचारमुक्त एवं वैभवशाली भारत बनायें। अकेले-अकेले संघर्ष करने से विजय नहीं मिलेगी, सबको मिलकर संघर्ष करना है।

## मैंने यह अभियान क्यों शुरू किया ?

मैंने अपनी सम्पूर्ण प्रतिष्ठा दाँव पर लगाकर कि लोग क्या कहेंगे? या जमाना क्या कहेगा? इसकी परवाह किए बिना इन अधिकांश भ्रष्ट, बेईमान व ताकतवर लोगों को चुनौती दी है और इन भ्रष्ट राजनैतिक व्यवस्थाओं व नीतियों को बदलने का एकतरफा दृढ़ संकल्प किया है। सच बात तो यह है कि हमारा यह अभियान किसी के खिलाफ बगावत नहीं है और न ही कोई विद्रोह या बखेड़ा। मैंने देश के प्रति अपना कर्त्तव्य, धर्म, जिम्मेदारी या राष्ट्रधर्म मानकर इस आन्दोलन को प्रारम्भ किया है। हमारा उद्देश्य देश की नीतियों एवं कानूनों को अच्छा बनवाकर गरीबी, भूख, अभाव, बेरोजगारी, अशिक्षा व भ्रष्टाचार से मुक्त शक्तिशाली भारत बनाना है। लेकिन मुझे पूरी आशंका है कि सरकारें चलाने वाले व देश की नीतियाँ बनाने के लिए जिम्मेदार अधिकांश भ्रष्ट व बेईमान नेता इस आन्दोलन को अपने खिलाफ ही मानेंगे। लेकिन फिर भी मैं मानता हूँ कि देशभक्त व ईमानदार नेता व देश के करोड़ों लोग हमारे साथ खड़े होंगे और अन्तत: देवत्व विजयी होगा व असुरत्व पराजित होगा। असत्य, अधर्म, पाप व अन्याय हमेशा से पराजित होते आये हैं तथा आगे भी पराजित ही होंगे। मर्यादा पुरुषोत्तम भगवान् श्रीराम, योगेश्वर श्रीकृष्ण, महर्षि वसिष्ठ, महर्षि विश्वामित्र व महान् कूटनीतिज्ञ चाणक्य से लेकर महर्षि दयानन्द आदि हमारे सभी पूर्वजों ने सदैव पाप, अन्याय, अधर्म व असत्य का प्रखर विरोध किया है। अन्याय व पाप के विरोध व विनाश के अतिरिक्त हमारे सभी महापुरुषों ने और किया ही क्या है?

## एक सामूहिक भय या डर

भारत-स्वाभिमान आन्दोलन के लक्ष्य, उद्देश्य व नीतियों आदि के बारे में सब-कुछ सुनकर लोग कहते हैं, "बाबा! आप कर तो सब-कुछ ठीक रहे हैं, हम सब भारतीय भी यही चाहते हैं कि यह स्वाभिमान का काम तो होना ही चाहिए।" फिर मैं पूछता हूँ कि तुम डरते क्यों हो? तो वे उत्तर देते हैं:

१. बाबा ये भ्रष्ट व बेईमान लोग आपके जीवन को कहीं खतरा पैदा न कर दें । हम आपको खोना नहीं चाहते।
२. ये लोग बहुत ताकतवर हैं, इनके पास अकूत धन-सम्पत्ति है; ये लोग बाहुबली हैं, ये बड़े पापी व निर्दयी हैं, ये कुछ भी कर सकते हैं।
३. ये बेईमान लोग आपके खिलाफ चरित्रहनन का कोई भी खतरनाक षड्यन्त्र रच सकते हैं और आप पर झूठे आरोप लगाकर अथवा कानूनी दाव-पेचों में फँसाकर आपको बदनाम करने का घृणित प्रयास कर सकते हैं। सरकारों के पास बहुत ताकत होती है, उसका दुरुपयोग करके आपको बदनाम करने, कुचलने या दबाने का कोई भी असफल घृणित प्रयास कर सकते हैं अथवा झूठे मुकद्दमों द्वारा खतरनाक धाराओं में फँसाकर आपकी प्रतिष्ठा पर प्रहार कर सकते हैं।

## मेरा उत्तर है

पापी लोगों के तन, मन, विचार व जीवन, पाप से इतने कमजोर हो जाते हैं कि वे शक्ति व सम्पत्ति युक्त होते हुए भी शक्तिहीन रहते हैं और वे खुद ही अपने पाप से मरे हुए होते हैं, वे कभी भी किसी पुण्यात्मा को नहीं मार सकते। उदाहरण के लिए– रावण, कंस, दुर्योधन व शिशुपाल आदि भगवान् श्रीराम व योगेश्वर श्रीकृष्ण का कुछ भी नहीं बिगाड़ पाए, जबकि शक्ति, सम्पत्ति व संख्या में रावण व कंस आदि अधिक शक्तिशाली थे। आप कहेंगे कि वे तो महापुरुष या भगवान् थे, आप तो एक अदने से संन्यासी या इंसान हो, तो मैं आपसे कहूँगा मैं भगवान् नहीं हूँ लेकिन मुझे भगवान् ने इसी कार्य के लिए उत्पन्न किया है, मैं ईश्वर का अमृत पुत्र हूँ। मैं इन पापियों से नहीं मरूँगा और यदि इतने से भी तुम सन्तुष्ट नहीं हो पाते हो तो अन्त में आप सबकी शक्ति, सम्पत्ति व देश के ११५ करोड़ लोगों की संख्या जब मेरे साथ है तो शक्ति, सम्पत्ति व संख्या में भी इनसे हम कम नहीं, अपितु अधिक ही हैं, ये पापी मेरे जीवन का अन्त नहीं कर पायेंगे, अपितु ऐसा सोचने वालों का अपने पाप से स्वतः ही अन्त हो जायेगा। यदि कोई मेरे इस भौतिक शरीर का अन्त भी कर दे, तो भी राष्ट्रहित में मैंने जो वैचारिक क्रान्ति पैदा की है, उसे दुनिया की कोई ताकत नहीं मिटा सकती।

## हमारा संकल्प

- ❖ मैं सत्ता व सम्पत्ति के प्रलोभन से दूर रहकर भारत-स्वाभिमान आन्दोलन की नीतियों के अनुरूप शक्तिशाली भारत बनाने के लिए अपनी सम्पूर्ण ऊर्जा लगाऊँगा तथा इसके लिए मैं आत्मबलिदान (कुर्बानी, शहादत) के लिये भी तैयार रहूँगा।
- ❖ मैं स्वदेशी का पूर्ण आग्रह रखूँगा तथा शून्य तकनीकी से बनी किसी भी विदेशी वस्तु का प्रयोग नहीं करूँगा।
- ❖ मैं स्वयं भ्रष्टाचार से दूर रहूँगा तथा देश से भ्रष्टाचार को मिटाने के लिए पूर्ण संघर्ष करूँगा।
- ❖ मैं किसान, मजदूर, गरीब व अमीर सबको समान रूप से शिक्षा, स्वास्थ्य, न्याय, समृद्धि एवं सम्मान दिलाने के लिए संकल्पित रहूँगा तथा नियमित योगाभ्यास करते हुए स्वयं स्वस्थ रहूँगा एवं स्वस्थ समाज व राष्ट्र का निर्माण करूँगा।
- ❖ मैं भ्रष्टाचार, बेरोजगारी, गन्दगी, गरीबी, भूख, अभाव व अशिक्षा आदि से मुक्त वैभवशाली भारत बनाने के लिए चुनाव के समय राष्ट्रहित में मतदान अवश्य करूँगा तथा दूसरों को भी मतदान के लिए प्रेरित करूँगा।

## वैदिक शौर्य मन्त्र

❖ **उत्तिष्ठत सं नह्यध्वमुदाराः केतुभिः सह।**
**सर्पा इतरजना रक्षांस्यमित्राननु धावत॥** –अथर्व० ११/१०/१

वीरों उठो, कमर कस लो, झण्डे (धर्मध्वज या राष्ट्रध्वज) हाथों में पकड़ लो। जो भुजङ्ग हैं, लम्पट हैं, देशद्रोही हैं, राक्षस हैं, शत्रु हैं, उनको परास्त करके देवत्व की विजय व असुरत्व की पराजय करो।

❖ **अहं स यो नववास्त्वं बृहद्रथं स वृत्रेव दासं वृत्रहाऽरुजम्।**
**यद् वर्धयन्त प्रथयन्तमानुषग्दूरे पारे रजसो रोचनाऽकरम्॥** –ऋग्० १०/४९/६

सुनो, मैं वह हूँ जिसने गरीबों का खून चूस-चूस कर, भ्रष्टाचार करके देश को लूटकर नयी-नयी हवेलियाँ या महल खड़ी कर लेने वाले, बड़े-बड़े रथ-बग्घियों या गाड़ियों पर सैर-सपाटे करने वाले दस्युओं, भ्रष्टाचारियों व अपराधियों को बात ही बात में धूल में मिला छोड़ा है। अत्याचार के बल पर फूलने-फलने वाले दुष्ट चोरों को मैंने टाँग पकड़ कर ऐसा उछाला है कि वे आकाश के भी परली पार जाकर गिरे हैं।

❖ **कृतं मे दक्षिणे हस्ते जयो मे सव्य आहितः।** –अथर्व० ७/५०/८

मैं हाथ पर हाथ धर कर बैठने वाला नहीं हूँ। मेरे दाहिने हाथ में कर्म है और बाएँ हाथ में विजय रखी है।

❖ **एक एवाऽग्निर्बहुधा समिद्धः, एकः सूर्यो विश्वमनु प्रभूतः।**
**एकैवोषाः सर्वमिदं वि भात्येकं वा इदं वि बभूव सर्वम्॥** –ऋग्० ८/५८/२

'अकेली आग कितनी चमक से चमकती है! अकेला सूर्य विश्व को प्रकाशित करता है। अकेली उषा सब दृश्यमान वस्तुओं को चमका रही है। अकेला परमेश्वर सर्वत्र व्याप्त है।'

❖ **बाहू मे बलमिन्द्रियं हस्तौ मे कर्म वीर्यम्। आत्मा क्षत्रमुरो मम॥** –यजुः० २०/७

मेरी भुजाओं में इन्द्र का-सा बल है, हाथों में कर्म और सामर्थ्य है। मेरी आत्मा दुःखियों का कष्ट दूर करने वाली है, मेरी छाती स्वयं चोटें खाकर दूसरों को बचाने वाली है।

❖ **अहमिन्द्रो न परा जिग्य इद्धनं न मृत्यवेऽव तस्थे कदाचन।** –ऋग्० १०/४८/५

सुनो, मेरा परिचय सुनो! मैं इन्द्र हूँ, बाँका वीर हूँ, धन-दौलत का प्रलोभन व मृत्यु मुझे परास्त नहीं कर सकते।

❖ **इन्द्रं वर्धन्तो अप्तुरः कृण्वन्तो विश्वमार्यम्। अपघ्नन्तो अराव्णः॥** –ऋग्० ९/६३/५

हे कर्मशील जन सुनो! शौर्य व ऐश्वर्य को बढ़ाओ, स्वयं को पूर्ण रूप से श्रेष्ठ बनाओ और असुरत्व का संहार करो।

❖ **अग्निरस्मि जन्मना जातवेदा घृतं मे चक्षुरमृतं म आसन्।**

**अर्कस्त्रिधातू रजसो विमानोऽजस्त्रो घर्मो: हविरस्मि नाम॥** –यजु:० १८/६६

'मैं अग्नि हूँ, दहकता हुआ देदीप्यमान अङ्गारा हूँ, स्वभाव से ही जागरूक हूँ। मेरी आँखों में तेज है, मेरे मुख में अमृत है। मैं सूर्य हूँ, शरीर, मन व आत्मा के तीनों तेजों से युक्त हूँ, सारे भूमण्डल को अपने कदमों से माप लेने वाला हूँ, अक्षय हूँ, जलता हुआ यज्ञकुण्ड हूँ व आहुति हूँ।

❖ **यद्वदामि मधुमत्तद्वदामि यदीक्षे तद्वनन्ति मा।**
**त्विषीमानस्मि जूतिमान् अवान्यान् हन्मि दोधत:॥** –अथर्व १२/१/५८

जिससे बात करता हूँ, मीठा बोलता हूँ; जिसकी ओर दृष्टि करता हूँ, वह मुझसे स्नेह करने लगता है। एक ओर तो मेरा यह मधुर रूप है; किन्तु साथ ही ऐसा तेजस्वी और वेगवान् भी हूँ कि जो दुष्ट मुझे अपना क्रोध दिखाते हैं, उन असुरों का मैं तत्काल अन्त कर देता हूँ।

वेदों के ये मन्त्र हमारे हृदय में शौर्य, उत्साह, पराक्रम व आत्मविश्वास का भाव जाग्रत करने वाले हैं। भ्रष्टाचारियों, असुरों व नरपिशाचों को अपने-आप दण्ड देना तो कानून के अनुसार अपराध है, परन्तु ऐसे अपराधियों के लिये मृत्युदण्ड का कानून बनवाने के लिए हम संगठित होकर संघर्ष करेंगे।

## सद्विचार-प्रवाह

❖ योग एवं यज्ञ जीवन के दो पुण्य प्रवाह हैं, दो पंख हैं, जो हमारे जीवन को निरन्तर उत्कर्ष की ओर ले जाते हैं तथा भोग जीवन का अपुण्य प्रवाह है जो मनुष्य को निरन्तर पाप एवं पतन की ओर ले जाता है।

❖ **संश्रुतेन गमेमहि मा श्रुतेन विराधिषि। मयि एव अस्तु मयि श्रुतम्॥** (अथर्ववेद १/१/४
हम वेदोक्त पथ पर ही सदा आगे बढ़ें। मेरा श्रुत-ज्ञान मुझमें स्थिर रहे।

❖ गुरुदर्शन या गुरुभक्ति का अर्थ है– गुरु के चरित्र को आत्मसात् करना तथा दक्षिणा का उद्देश्य है– गुरु द्वारा संचालित सेवा-यज्ञ में सहयोग करना।

❖ **निन्दन्तु नीतिनिपुणा यदि वा स्तुवन्तु, लक्ष्मीः समाविशतु गच्छतु वा यथेष्टम्।**
**अद्यैव वा मरणमस्तु युगान्तरे वा, न्याय्यात्पथः प्रविचलन्ति पदं न धीराः॥**

जग चाहे निन्दा करे या स्तुति, लक्ष्मी (धन) आये या जाए व मृत्यु आज हो जाये या युगों के बाद, परन्तु सत्य व धर्म के पथ से धैर्यवान् व्यक्ति विचलित नहीं होते।

**प्रारभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः, प्रारभ्य विघ्नविहिता विरमन्ति मध्याः।**
**विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः, प्रारभ्य चोत्तमजना न परित्यजन्ति॥**

कुछ लोग विघ्न-बाधाओं से भयभीत होकर किसी पुण्य कार्य को प्रारम्भ ही नहीं करते, कुछ प्रारम्भ करके बीच में ही विघ्नों से भयभीत होकर रुक जाते हैं, उत्तम कोटि के लोग वे हैं जो विघ्न-बाधाओं, भयंकर संकटों व प्रतिकूलताओं में भी नहीं रुकते और वे अन्त में विजयी होकर ही विराम लेते हैं।

❖ जीवन एक खेत की तरह है एवं विचार उसमें एक बीज की तरह है। जैसे हमारे विचार होंगे, वैसा ही हमारा व्यक्तित्व, व्यवहार, स्वभाव व आचरण होगा।

❖ देश एवं देशवासियों की सेवा का सबसे श्रेष्ठतम माध्यम योग है।

❖ जीवन भगवान् की कृपा का प्रसाद व मृत्यु उसके घर का आमन्त्रण है। न भोगो, न भागो, बस जागो; ज्ञान ही समाधान है।

❖ अपने हृदय में यह विचार अखण्ड बनाए रखो कि यह जीवन देश की सेवा एवं भगवान् की भक्ति के लिए है।

❖ देश में नेतृत्व हमेशा लगभग १% लोग करते हैं। ९% लोग उन १% लोगों की मुख्य शक्ति होते हैं तथा ८०% लोग इन १०% लोगों का अनुसरण करते हैं। तथा शेष १०% लोग अज्ञान, दुराग्रह, स्वार्थ व अहंकार के वशीभूत होकर सदा श्रेष्ठ एवं सात्विक लोगों का विरोध करते हैं।

❖ भारत-स्वाभिमान आन्दोलन के माध्यम से जो संकल्प हमने लिया है और जो स्वर्णिम भारत का सपना हमने देखा है, यही संकल्प और सपना था – महर्षि दयानन्द, तात्या टोपे, नाना साहेब पेशवा, मंगल पाण्डे, रानी लक्ष्मीबाई, तिलक, गोखले, महात्मा गाँधी, भगतसिंह, चन्द्रशेखर आजाद व रामप्रसाद बिस्मिल आदि शहीदों अथवा क्रान्तिवीरों का। देश व देशवासियों से प्रेम करने वाला कोई भी व्यक्ति या संगठन इस आन्दोलन से जुड़े बिना नहीं रह सकता। हर सच्चे भारतीय के हृदय का संकल्प है– भारत-स्वाभिमान। यदि मां भारती के इन महान् सपूतों का यह सपना, संकल्प, विचार व आन्दोलन उचित था तो भारत स्वाभिमान का सामाजिक व आध्यात्मिक आन्दोलन भी उचित है। हम क्रान्तिवीरों व महापुरुषों के स्वप्नों व संकल्पों का भारत बनाएंगे। इसी उद्देश्य के लिये इस समय इस युग में भगवान् ने हमें जन्म दिया है।

❖ जिन पवित्र विचारों ने मुझे ऊँचा उठाया, मेरा आत्मविश्वास बढ़ाया व अग्निपथ पर आगे बढ़ाया, मैं आश्वस्त हूँ कि उन्हीं पवित्र

विचारों से मेरे देश का प्रत्येक व्यक्ति जागेगा व देश का स्वाभिमान जागेगा।

❖ देश से मुझे धन, सत्ता, सम्पत्ति, सम्मान व जीवन मिला है। इस देश की माँ, बहन, बेटियों, बच्चों व बुजुर्गों की आँखों के आँसू मेरी पीड़ा हैं व देश की खुशहाली मेरी प्रसन्नता है।

❖ ऐ मेरे प्यारे भारतवासियों ! असम्भव को सम्भव करने की अपार क्षमता, सामर्थ्य व ऊर्जा तुम्हारे भीतर सन्निहित है। काल के भाल पर अपनी शक्ति, साहस व शौर्य से नया इतिहास लिखो। आजादी कुर्बानी, शहादत या आत्मबलिदान माँगती है।

❖ देश की हानि दुष्टों की दुष्टता से कम तथा सज्जन व्यक्तियों की उदासीनता से अधिक होती है। अत: अब मौन तोड़ो! स्वयं जागो! और देश को जगाओ!! और देश से आसुरी शक्तियों को परास्त करने के लिए आगे आओ।

❖ विकास की कसौटी यह नहीं कि एक समृद्ध व्यक्ति ने कितनी सारी सम्पत्ति अर्जित कर ली है, अपितु यह है कि देश व दुनिया के अन्तिम (आम) आदमी को शिक्षा, चिकित्सा, सामाजिक न्याय व सम्मान हम कितना दे पा रहे हैं।

❖ मैं अकेला क्या कर सकता हूँ, इसके बजाय हमेशा यह सोचें कि मैं क्या नहीं कर सकता! दुनिया में कुछ भी असम्भव नहीं, सब-कुछ सम्भव है।

❖ सत्य, सदाचार एवं मर्यादा के बन्धन में स्वयं को सदा बाँधे रखना, यह बन्धन सुख-शान्ति, समृद्धि एवं मुक्ति के लिए है। हमारा सामूहिक राष्ट्रीय जीवन वैभवपूर्ण तथा वैयक्तिक जीवन तप व संयमपूर्ण होना चाहिये। इससे समाज व राष्ट्र में समरसता, सुख-समृद्धि व शान्ति बढ़ेगी व देश की दरिद्रता दूर होगी। हम दरिद्रता को आध्यात्मिकता नहीं मानते।

❖ मैं समाज की भ्रष्ट व्यवस्थाओं से व्यथित होकर हार मानकर बैठने वाला व्यक्ति नहीं हूँ। मैं अन्तिम श्वास तक सत्य के लिए संघर्ष करके विजय पाने वाला योद्धा हूँ।

❖ भारत की स्वतन्त्रता के सम्पूर्ण संग्राम में ७ लाख २५ हजार ८५० क्रान्तिवीरों की शहादत हुई। ये सभी क्रान्तिवीर अंग्रेजों की जेलों में या तो सीधे फाँसी चढ़ाये गए या अंग्रेजी तोपों से बाँधकर उनके शरीर उड़ाए गए या फिर अंग्रेजी अत्याचारों को सहन न कर पाने के कारण तड़प-तड़प कर मर गए। भारत की आजादी, लगभग सवा ४ करोड़ (४ करोड़ २५ लाख) लोगों के अभिक्रम, परिश्रम, तपस्या व त्याग का परिणाम है।

❖ जिस देश का नेतृत्व पराक्रमी, स्वाभिमानी, विनयशील, संयमी, सदाचारी, पारदर्शी व दूरदर्शी नहीं होता वह राष्ट्र कभी भी सुरक्षित नहीं रह सकता।

❖ मेरे सम्पूर्ण अस्तित्व में मुझे अपना वतन दिखता है। मेरे वतन से मेरा तन है। अपना हृदय, मन, मस्तिष्क, आपकी अस्थियाँ, मांसपेशियाँ व अपने रक्त की एक-एक बूँद मैंने देश की मिट्टी से पायी है। अत: जब तक देह में प्राण रहेंगे तथा खून की आखिरी बूँद शेष रहेगी, मैं तब तक देश के लिए काम करूँगा। देश के लिए जिऊँगा तथा देश के सम्मान व स्वाभिमान के लिए मुझे अपने प्राणों की भी आहुति देनी पड़े तो भी पीछे नहीं हटूँगा।

❖ अपनी प्रसुप्त शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक, संगठनात्मक शक्ति का कभी भी मूल्यांकन कम करके नहीं आँकना। अपना उचित मूल्यांकन न करने के कारण ही हमारे भीतर बार-बार निराशा, अविश्वास व आत्मग्लानि का भाव पैदा होता है।

❁ **मैं जीवन में कभी भी राजनैतिक पद ग्रहण नहीं करूँगा, यह मेरी दृढ़ प्रतिज्ञा है। मैं राष्ट्रहित में देशभक्त, ईमानदार व कर्त्तव्यनिष्ठ लोगों को सत्ता के शीर्ष पर स्थापित करने के लिए अपने पवित्र राष्ट्रधर्म का निर्वहन कर रहा हूँ और करता रहूँगा।**

❁ **मेरे जीवन का एकमात्र ध्येय देवत्व की विजय व असुरत्व की पराजय है और इसके लिए मैं जीवन पर्यन्त संघर्ष करने व आत्मबलिदान के लिए तैयार हूँ।**

❁ स्वदेशी उत्पादों के प्रयोग में भी संस्थान द्वारा निर्मित उत्पादों को प्राथमिकता देना, क्योंकि संस्थान आपको न्यूनतम मूल्य पर अच्छी से अच्छी दवा व स्वस्थ उत्पाद (दैनिक जीवन में उपयोगी च्यवनप्राश, मंजन, टूथपेस्ट, साबुन व शैम्पू आदि) उपलब्ध कराता है तथा उत्पादों के विक्रय से प्राप्त लाभांश का पूरा उपयोग गरीबों व जनसामान्य की सेवा एवं राष्ट्र-निर्माण के पवित्र उद्देश्य के लिए ही किया जाता है।

# दान से जीवन-दान व राष्ट्रोत्थान

❁ देशवासियों से प्राप्त सम्पूर्ण दान, धन व संसाधनों का उपयोग हमने पतंजलि योगपीठ ट्रस्ट व भारत-स्वाभिमान आन्दोलन के माध्यम से पूर्ण पवित्रता व ईमानदारी के साथ देश एवं देशवासियों की भलाई के लिए किया है। यही आर्थिक व चारित्रिक शुचिता व ईमानदारी देश व दुनिया में हमारे संस्थान एवं संगठन की सबसे बड़ी ताकत है। संस्थान व संगठन को प्राप्त दान व धन का कभी भी व्यक्तिगत सुख व स्वार्थों के लिए प्रयोग नहीं किया है। यही हमारा लगभग दो दशकों का गौरवशाली, विश्वसनीय इतिहास है।

❁ हमने रोगियों को दवा उपलब्ध कराकर अपना स्वार्थ सिद्ध नहीं किया, अपितु रोगों से सन्तप्त करोड़ों लोगों की जिन्दगी बचाई है। संस्थान के समर्थकों, प्रशंसकों व समर्थ लोगों से दान लेकर हमने लाखों-करोड़ों लोगों को जीवन-दान दिया है तथा राष्ट्र का उत्थान किया है। सत्कर्मों हेतु दान देना पुण्य व धर्म है तथा सेवा-कार्यों हेतु दान न देना पाप व अधर्म है।

- जब पाप, अन्याय, अधर्म, भ्रष्टाचार, अपराध, असुरक्षा व अव्यवस्था शिखर पर होती है, तभी किसी क्रान्ति का जन्म होता है। पाप का विकराल रूप ही उसका काल बन जाता है और वह क्रान्ति सफल होती है। भ्रष्टाचार व पाप का चरम-उत्कर्ष ही हमारे इस संघर्ष की सफलता का सूचक है।
- किसी भी व्यक्ति, धार्मिक, आध्यात्मिक व सामाजिक संस्था या संगठन की नीतियों, सिद्धान्तों व मान्यताओं के बारे में व्यक्तिगत टिप्पणी करना हमारे संगठन की संस्कृति नहीं है।
- श्रीराम जैसी मर्यादा व चरित्र तथा श्रीकृष्ण जैसी नीति व कार्यकुशलता इस संगठन के आदर्श हैं।
- बाधाओं में रुकना नहीं, प्रलोभनों में झुकना नहीं, निन्दाओं से विचलित नहीं होना। बड़ी सोच, कड़ी मेहनत व पक्के इरादे के साथ 'चरैवेति चरैवेति' निरन्तर जीवन-पथ पर आगे बढ़ते रहना, एक दिन सफलता अवश्य मिलेगी।
- मैं एक व्यक्ति नहीं, सम्पूर्ण राष्ट्र का प्रतिनिधि हूँ, मैं ऋषिपुत्र, आर्यपुत्र व भारतमाता तथा ईश्वर का पुत्र हूँ। मेरे प्रत्येक अच्छे या बुरे आचरण से पूरा राष्ट्र प्रभावित होता है।
- मैं पहले भारतीय हूँ, बाद में हिन्दू, मुसलमान, सिख व ईसाई आदि हूँ। मनुष्यता मेरी जाति, मानवता मेरा धर्म व राष्ट्रहित में कर्म करना मेरे जीवन का लक्ष्य है।
- इस पत्रक में वर्णित विचारधारा, सिद्धान्त व मान्यताओं के अलावा हमारा न तो कोई दूसरा गुप्त एजेण्डा है और न ही कोई साम्प्रदायिक अवधारणा है।

## संगठन-उद्घोष

**१– सत्ता बदली बार-बार, व्यवस्था बदलेंगे इस बार। २– स्वदेशी अपनायेंगे, स्वावलम्बी भारत बनाएंगे।**
**३– गो-हत्या बन्द करायेंगे, भारत समृद्ध बनाएंगे। ४– युवा शक्ति जगायेंगे, भारत का भविष्य बनाएंगे।**
**५– यदि न जगे हम इस बार, हानि होगी बेशुमार। ६– भ्रूण हत्या बन्द करायेंगे, नारी सम्मान बढ़ाएंगे।**
**७– गाँव-गाँव में जायेंगे, सबको योग सिखाएंगे। ८– जन-जन को योग सिखायेंगे, भारत को स्वस्थ बनाएंगे।**
**९– योग की अलख जगायेंगे, निर्व्यसनी भारत बनाएंगे। १०– सबका एक विचार समान, मेरा भारत बने महान्।**
**११– वन्देमातरम् – भारत माता की जय।**
**१२. संगठन में अभिवादन एवं अभिनन्दन में प्रयोज्य शब्द – ओ३म्, ॐ, ੴ**

## प्रकाशक


**भारत स्वाभिमान, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)**
**फोन : ०१३३४-२४०००८, २४४१०७, २४६७३७ फैक्स : ०१३३४-२४४८०५, २४०६६४**
E-mail : divyayoga@rediffmail.com


### हमारे संगठन

१. युवा-संगठन, २. शिक्षक-संगठन, ३. चिकित्सक-संगठन, ४. वित्तीय व्यवसायी-संगठन ५. अधिवक्ता एवं पूर्व न्यायाधीशों का न्यायविद्-संगठन, ६. पूर्व-सैनिक संगठन, ७. किसान-संगठन, ८. उद्योग एवं वाणिज्य संगठन, ९. कर्मचारी-संगठन, १०. अधिकारी-संगठन, ११. श्रमिक-संगठन, १२. विज्ञान एवं तकनीकी संगठन, १३. कला-संस्कृति संगठन, १४. मीडिया-संगठन, १५. वरिष्ठ नागरिक-संगठन।

**नोट –** १– भारत स्वाभिमान आंदोलन के कार्यक्रमों, नीतियों, उद्देश्यों की तात्कालिक (करेण्ट) व अधिक जानकारी के लिए प्रतिदिन प्रात: ५ से ८ व सायंकाल ८ से ९.३० **आस्था चैनल** पर **योग व आयुर्वेद कार्यक्रम** अवश्य देखें।

२– व्यवस्था-परिवर्तन तथा राष्ट्र-निर्माण के इस यज्ञ को आगे बढ़ाने के लिए इस प्रपत्र को राष्ट्रभाषा व अन्य भारतीय भाषाओं में छपवाकर दानस्वरूप वितरित कर सकते हैं तथा वितरक के रूप में अपना या अपने संस्थान का नाम प्रकाशित कर सकते हैं।

स्वच्छ, समृद्ध एवं संस्कारवान् भारत के निर्माण हेतु श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज के पांच प्रमुख लक्ष्य हैं- स्वस्थ भारत, स्वच्छ भारत, स्वदेशी से स्वावलम्बी भारत, नियंत्रित जनसंख्या से भूख, बेरोजगारी व गरीबी से मुक्त भारत एवं सौ प्रतिशत मतदान से राजनैतिक भ्रष्टाचार से मुक्त भारत। इन सब की कल्पना के तहत समूचे भारतीय की समृद्धि और सम्मान के लिए भारत में 'व्यवस्था परिवर्तन' नितान्त आवश्यक है। इसलिए 'योग संदेश' का फरवरी अंक 'व्यवस्था परिवर्तन' विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। इस अंक में श्रद्धेय स्वामीजी महाराज के उद्गार, देश के प्रति पीड़ा तथा आदर्श भारत के लिए एक सम्यक् सोच है। यह अंक संग्रहणीय होगा, इससे देश की दशा और दिशा दोनों बदलेगी। **संपादक**

# गीतामृत

-स्वामी रामदेव

योग ऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज ने 'गीतामृत' के रूप में गीता की व्याख्या की है। हम 'योग सन्देश' के पाठकों हेतु पूज्य महाराजजी द्वारा कृत इस व्याख्या को क्रमशः प्रकाशित कर रहे हैं।

**...सम्पादक**

श्रीकृष्ण तथा अर्जुन का संवाद मानव-जीवन में चल रहे प्रत्येक व्यक्ति के मानसिक अन्तर्द्वन्द्व का प्रतीक है। इस अन्तर्द्वन्द्व में फंसा व्यक्ति कैसे इस संघर्ष से बाहर निकल सकता है-इसी का दिग्दर्शन मिलता है हमें इस शास्त्र से। अतएव यह शास्त्र उपनिषद्, ब्रह्मविद्या या योगशास्त्र नाम से अभिहित हुआ है। अन्यथा इस शास्त्र को इन नामों से क्यों पुकारते?

विचार करें - मनुष्य के मन में ऐसा कौन सा अन्तर्द्वन्द्व चलता रहता है? वह वही अन्तर्द्वन्द्व है - जिसे उपनिषद्कार ऋषियों ने 'देवासुर संग्राम' के नाम से कहा है। एक तरफ धर्म है, कर्तव्यनिष्ठा है - दूसरी तरफ अधर्म है, मोहमाया जाल है। धर्मभाव जब प्रबल होता है तो व्यक्ति अपने कर्तव्य पर ध्यान देता है किन्तु दूसरे ही क्षण मोह आकर व्यक्ति को ढीला कर देता है। मन में उठने वाली दैवी और आसुरी वृत्तियों का सतत प्रवाह ही संघर्ष या द्वन्द्व का रूप धारण किए रहता है प्रकटतः मोह की शक्ति अधिक प्रतीत होती है, सदा ही दल-बल सहित आँधी की तरह उमड़ती रहती है, जैसे कुरुक्षेत्र के मैदान में कौरवों की सेना उमड़ पड़ी। आन्तरिक संघर्ष के ऐसे समय में मनुष्य की आत्मा दुर्बल पड़ जाती है, अर्जुन की तरह उसके हाथ से धनुष छूटने लगता है, और उस निराशा की स्थिति में व्यक्ति अपनी निर्बलता को छुपाने के लिए मोह-माया की फँसावट को उच्च आदर्शों का जामा पहनाने लगता है, ऐसी युक्तियाँ अपने मन के समक्ष प्रस्तुत करता है कि जिनके जोर पर उस संघर्ष से बाहर निकल सके। अर्जुन को भी हम यही करता हुआ पाते हैं। वह मोह के कारण उत्पन्न हुए संघर्ष से बचना चाहता है और उससे बचने के लिए ही बड़े ऊँचे-ऊँचे आदर्श की बातें करने लगा है।

थोड़ा शान्ति से जब हम सोचते हैं तो पता लगता है-जिस अर्जुन ने युद्ध में हजारों को मारा था, अकेले ने ही जाने कितने योद्धओं से युद्ध किया था और विजय भी प्राप्त की थी। आज वही अर्जुन युद्ध के विरोध में खड़ा होकर सुन्दर से सुन्दर युक्तियाँ प्रस्तुत कर रहा है। वह अर्जुन जो युद्ध के लिए सदा ही तैयार बैठा रहता था क्यों आज कुरुक्षेत्र के मैदान में खड़ा होकर उन सब युक्तियों को देने लगा जो युद्धविरोधी लोग सदा से देते आये हैं और आज भी देते हैं।

परन्तु आखिर अर्जुन युद्ध के विरुद्ध क्यों बोल रहा था? वह एकदम अशोक ही तो बन नहीं गया था। वस्तुतः युद्ध तो उसकी प्रकृति में पूर्णरूप से रचा-वसा था, उसके स्वभाव का हिस्सा था, परन्तु जब उसने अपनी ही आँखों से अपने सगे-सम्बन्धियों को देखा, यह देखा कि यहाँ तो अपने ही सगे सम्बन्धियों को मार कर उनके खून से लथपथ भोगों को भोगना पड़ेगा तो उसके स्वजन हत्या के मोह ने युद्ध के पारिणामिक दृश्य को उसके समक्ष उपस्थित कर दिया। आचार्य विनोबा ने इस स्थिति का विश्लेषण करते हुए लिखा है कि इस समय अर्जुन की वही मनः स्थिति बन गयी जो किसी न्यायाधीश की होती है, जिस न्यायाधीश ने हजारों बार अपराधियों को फाँसी की सजा सुनायी थी-दुर्भाग्य से आज जब स्वयं उसी का बेटा किसी हत्या के अपराध में उसके समक्ष प्रस्तुत किया जाता है तो वही न्यायाधीश सजा-ए-मौत के विरोध में अनेकानेक युक्तियाँ पेश करने लगता है कि 'फाँसी की सजा' मानवता पर कलंक है, एक अभिशाप है, इससे अपराधी का कदापि सुधार नहीं होता, यह सजा एक अमानुषी सजा है। किन्तु यह सब उसे इसी समय क्यों याद आया? उत्तर स्पष्ट है-पुत्रमोह के कारण। अर्जुन भी खून बहाने से तो कभी नहीं हिचकिचाया, किन्तु अब जब अपने ही निकट सम्बन्धियों पर हाथ उठाने की नौबत आ गई, तब उस पर भी मोह छा गया, उसकी अन्तरात्मा में संघर्ष, अन्तर्द्वन्द्व उठ खड़ा हुआ, और वह अपनी कमजोरी को छुपाने के लिए बड़ी ऊँची-ऊँची बातें करने लगा। कृष्ण से उपदेश लेने की बजाय उसे ही देने लगा।

परन्तु जीवन के मार्ग में प्रकाश देखने के लिये, इस प्रकार के

संघर्ष की, अन्तर्द्वन्द्व की, अर्जुन की तरह ही विषाद की स्थिति का उत्पन्न होना आवश्यक है। जब तक मनुष्य ऐसे दुविधा भरे बिन्दु पर आकर खड़ा नहीं हो जाता-जहाँ से दो रास्ते फटते हैं और उनमें से एक का चुनाव करना ही होता है तब तक वह एक पथ का चुनाव और उस पर आगे बढ़ना कैसे शुरु कर पायेगा? व्यक्ति के समक्ष जितना बड़ा चैलेंज होता है उतना ही बड़ा उसका समाधान उसे खोजना होता है। अर्जुन उन सब जिज्ञासुओं का प्रतिनिधि है जो जीवन के अन्धकारमय मार्ग में प्रकाश की खोज में शोकाकुल भटक रहे हैं। मनुष्य की अन्तरात्मा का देवासुर-संग्राम जब अपनी चरमसीमा पर पहुँच जाता है, जब उसके हृदयाकाश में विषाद के अंधकार की घनघोर घटाएँ उमड़-घुमड़ पड़ती हैं, तब कहीं से प्रकाश की रेखा फूट कर उसे सही मार्ग दिखलाती है? अर्जुन जब विषाद के कारण सब ओर से हार मान कर बैठ गया तभी श्रीकृष्ण ने उसका मार्ग-दर्शन किया।

जैसे मनुष्य के मानस में अन्तर्द्वन्द्व चलता है वैसे समाज में भी हमें विकट परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है। अर्जुन के जीवन में भी तो यही हुआ। अर्जुन के समक्ष एक तरफ धर्म था दूसरी तरफ अधर्म; एक तरफ कर्तव्य था तो दूसरी तरफ अकर्तव्य। द्रोणाचार्य, कृपाचार्य, भीष्म आदि सभी अधर्म-पक्ष में खड़े थे, अर्जुन को उन सबके साथ युद्ध करना था। अर्जुन यदि उनके साथ युद्ध करता है तो उसके हाथ से सभी स्वजन (सगे-सम्बन्धी) चले जाते हैं, युद्ध नहीं करता है तो धर्म हाथ से छूट जाता है। मोह और कर्तव्य के बीच इस संघर्ष की घड़ी में गीता ने अपना अभिमत प्रकट किया कि कर्तव्य ही सर्वोपरि है।

उच्चकोटि के स्थिर साहित्य के दो पहलू होते हैं-एक तो अपने समय की समस्या के हल पर प्रकाश डालना, दूसरा कुछ ऐसे तथ्यों को प्रकट करना जो हर देश-काल के लिए स्थिरतत्त्व हैं। गीता ने महाभारत के युद्ध के समय अर्जुन के मन में मोहवश जो उथल-पुथल मच गई थी उस समस्या का हल किया, यह इस साहित्य का सामाजिक पहलू था, परन्तु साथ ही गीता ने अर्जुन को साधन बनाकर हर व्यक्ति के मानस में चल रहे मोहजनित अन्तर्द्वन्द्व तथा मानव-समाज में हो रहे संघर्ष का मनोवैज्ञानिक विश्लेषण करके ऐसे तथ्यों को प्रकट किया जो हर देश-काल के लिए उपयोगी है, यह इस साहित्य का स्थिर पहलू था।

'कृष्ण'-शब्द 'कृष् विलेखने' धातु से बना है, जिसका अर्थ है गहरा खोदने वाला। 'कृषि' शब्द भी इसी धातु से बना है क्योंकि वहाँ भी गहरा ही खोदा जाता है। 'अर्जुन'-शब्द निष्पन्न होता है ऋजु-शब्द से जिसका अर्थ है-सरल। अर्जुन जिस प्रकार अपनी मनोदशा को प्रकट कर रहा है उससे सरल मनोदशा और क्या हो सकती है। सरल प्रकृति के व्यक्ति की उपजाऊ हृदयरूपी भूमि में खोद-खोद करके ज्ञान का बीज बोया गया है इस 'कृष्णार्जुनसंवाद' में।

कहना अनावश्यक है श्रीकृष्ण ने अर्जुन की दुविधा के मूल कारण 'मोह' को काट दिया। सम्पूर्ण उपदेश सुनने के बाद अर्जुन खुशी में भरकर कह उठता है - '**नष्टो मोहः स्मृतिर्लब्धा**'। इसी प्रकार गीता के प्रारम्भ में भी अर्जुन स्वीकार करता है-मैं '**धर्मसंमूढचेताः**' हूँ। धर्म के विषय में मोहग्रस्त चित्तवाला है। इस प्रकार उपक्रम और उपसंहार दोनों से पता चलता है-गीता का प्रतिपाद्य विषय है-'मोहनाश'।

आखिर यह मोह है क्या? 'मुह वेचित्त्ये' इस धातु से यह शब्द बनता है। मन की वह भाव दशा जिसमें सोचने समझने, उचित-अनुचित के बीच भेद करने की सामर्थ्य समाप्त हो जाये उसे पाणिनि ने मोह कहा है। विपरीत शब्दों से भी हम किसी शब्द के अर्थ को जाना करते हैं। मन की चैतन्य से परिपूर्ण एक अवस्था होती है जिसमें सब कुछ ठीक-ठीक दिखाई देता है, इससे विपरीत स्थिति ही 'मोह' है। योगदर्शन के अनुसार विवेक के अभाव में मन को सदा ही पाँच क्लेश घेरे रहते हैं - अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष और अभिनिवेश। अविद्या का अर्थ है मिथ्याज्ञान अर्थात् विपरीतज्ञान। अविद्या के रहने से आगे वाले सभी क्लेश स्वतः ही पैदा हो जाते हैं। अस्मिता का अर्थ है-देखने वाला दिखने वाली चीजों से इतनी एकात्मता कर लेता है कि उन्हें अपना आपा (अपना स्वरूप) ही समझने लगता है। यही तो मोह है। अर्जुन की तरह हम सब भी तो 'अस्मिता' से 'मोह' से ग्रस्त हैं। प्रश्न यह है कि हमारा मोह कैसे दूर हो? हमारी दुविधा कैसे मिटे? इसके लिये हमें भी 'अर्जुन' जैसे ऋजु=सरल होना चाहिए। जो अर्जुन जैसा सरल शिष्य बन जाता है उसे श्रीकृष्ण जैसा गुरु मिल ही जाता है। गुरु का काम शिष्य के चित्त को चारों तरफ से घेर लेने वाली 'अस्मिता' को, उसे 'विचित्त' कर देने वाले 'मोह' को, 'लगाव' को, 'संग' को, आसक्ति को 'अनासक्ति' के उपदेश से काट देना है। गीता का यही मर्म है।

***इति श्रीमद्भगवद्गीतासूपनिषत्सु ब्रह्मविद्यायां योगशास्त्रे श्रीकृष्णार्जुनसंवादेऽर्जुनविषादयोगो नाम प्रथमोऽध्यायः॥1॥***

## अथ द्वितीयोऽध्यायः

## साँख्ययोग

**-: सञ्जय उवाच :-**

**तं तथा कृपयाविष्टमश्रुपूर्णाकुलेक्षणम्।**
**विषीदन्तमिदं वाक्यमुवाच मधुसूदनः॥1॥**

1. संजय ने कहा : इस प्रकार करुणा से व्याप्त आंखों में आंसू भरे हुए और दुःख से सन्तप्त अर्जुन से मधुसूदन (श्रीकृष्ण) ने ये शब्द बोले।

**-: श्रीभगवानुवाच :-**

**कुतस्त्वा कश्मलमिदं विषमे समुपस्थितम्।**
**अनार्यजुष्टमस्वर्ग्यमकीर्तिकरमर्जुन॥2॥**
**क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते।**
**क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परन्तप॥3॥**

(2-3) श्री कृष्ण ने कहा- हे अर्जुन! इस विषम संकट के समय तेरे मन में यह मलिनता (मोह रूपी दोष) कहां से उत्पन्न हो गया, जिसका कभी श्रेष्ठ पुरुषों ने आचरण नहीं किया, जो अधोगति को पहुंचाने वाला और कीर्ति को नष्ट करने वाला है? शत्रुओं को पीड़ा पहुँचाने वाले हे पार्थ! ऐसे कायर मत बनो। अपने हृदय की इस क्षुद्र दुर्बलता को छोड़कर युद्ध के लिए खड़े हो जाओ।

**-: अर्जुन उवाच :-**

**कथं भीष्ममहं सङ्ख्ये द्रोणं च मधुसूदन।**
**इषुभिः प्रतियोत्स्यामि पूजार्हावरिसूदन॥4॥**
**गुरूनहत्वा हि महानुभावान् श्रेयो भोक्तुं भैक्ष्यमपीह लोके।**
**हत्वार्थकामांसतु गुरूनिहैव भुञ्जीय भोगान् रुधिरप्रदिग्धान्॥5॥**
**न चैतद्विद्मः कतरन्नो गरीयो यद्वा जयेम यदि वा नो जयेयुः।**
**यानेव हत्वा न जिजीविषामस्तेऽवस्थिताः प्रमुखे धार्तराष्ट्राः॥6॥**
**कार्पण्यदोषोपहतस्वभावः पृच्छामि त्वां धर्मसम्मूढचेताः।**
**यच्छ्रेयः स्यान्निश्चितं ब्रूहि तन्मे शिष्यस्तेऽहं शाधि मां त्वां प्रपन्नम्॥7॥**
**न हि प्रपश्यामि ममापनुद्याद् यच्छोकमुच्छोषणमिन्द्रियाणाम्।**
**अवाप्य भूमावसपन्तमृद्धं राज्यं सुराणामपि चाधिपत्यम्॥8॥**

(4-5) अर्जुन ने कहा-हे मधुसूदन! मैं परमपूज्य भीष्म और द्रोण के साथ बाणों से कैसे युद्ध करूंगा? महात्मा गुरु लोगों को, यद्यपि वे अर्थ लोलुप ही क्यों न हों, पर मारने की अपेक्षा भीख मांगकर पेट पालना ही श्रेयस्कर है। गुरु लोगों को मारकर तो इसी जगत् में उनके रक्त से सने भोग भोगने पड़ेंगे (और धर्म एवं मोक्षयप श्रेयः को खो देना होगा)।

'गुरु लोगों' इस शब्द से अर्थ बड़े बूढ़ों से लिया जाना चाहिए क्योंकि द्रोणाचार्य और कृपाचार्य के अतिरिक्त विद्या देने वाला कौरव सेना में और कोई नहीं था। युद्ध शुरू होने से पहले युधिष्ठिर पितामह भीष्म, आचार्य द्रोण एवं मामा शल्य की पाद वन्दना कर, आशीर्वाद लेने रणांगण में अपना कवच उतार कर नम्रता से उनके पास गये थे, तब शिष्टाचार का उचित पालन करने वाले युधिष्ठिर का अभिनन्दन कर, सबने कौरवों (दुर्योधन) की ओर से लड़ने का कारण बताया था।

**अर्थस्य पुरुषो दासो दासस्त्वर्थो न कस्यचित्।**
**इति सत्यं महाराज बद्धोऽस्म्यर्थेन कौरवैः॥**

म.भा.भी.प.अ. 43, 35, 50, 76

सत्य तो यह है कि इस संसार में मनुष्य धन का गुलाम है, अर्थ (धन) किसी का नहीं। कौरवों ने हमें अर्थ बन्धन से जकड़ रक्खा है, अतः दुर्योधन की ओर से युद्ध करने को विवश हैं, यद्यपि हृदय से हम तुम्हारे साथ हैं पांचवे श्लोक में जो अर्थलोलुप शब्द का प्रयोग हुआ है, वह हमें इसी ओर इंगित करता है।

(6-7) अर्जुन आगे कहता है कि-हम जय प्राप्त कर लें या वे जीत जायें इसमें कौन सी बात ज्यादा हितकर है, यह बात भी समझ में नहीं आती। जिन आदरणीय गुरुजनों को मारकर जीवित रहने की भी आकांक्षा नहीं, वे ही ये कौरव युद्ध में हमारे सन्मुख खड़े हैं। 'गरीय' शब्द से यह ध्वनित होता है कि अर्जुन के मन में अधिकांश लोगों के लिए अधिक सुख का भाव था, वह अनिर्णय की स्थिति में था कि किसकी जीत से अधिक लोगों को सुख मिलेगा?

दीनता से मेरी स्वाभाविक कर्तव्याकर्तव्य का निश्चय करने की शक्ति नष्ट हो गई है और अपने धर्म (कर्तव्य) के प्रति अनिर्णय (मूढ़) की स्थिति में आ गया हूँ। हे कृष्ण! मैं तुम्हारा शिष्य हूँ, मुझे शरणागत आया हुआ समझ इस परिस्थिति में जो हितकर हो, कर्तव्य हो, वह मुझे बतलाओ। क्योंकि इस सम्पूर्ण पृथ्वी का निष्कंटक राज्य भी मुझे मिल जाए या देवताओं के स्वर्ग का स्वामित्व भी मुझे मिल जाय तो भी ऐसा कोई कारण मुझे नजर नहीं आता जो इन्द्रियों को पीड़ित करने वाले शोक से मुझे मुक्ति दिला सके।

**-: संजय उवाच :-**

**एवमुक्त्वा हृषीकेशं गुडाकेशः परन्तप।**
**न योत्स्य इति गोविन्दमुक्त्वा तूष्णीं बभूव ह॥9॥**
**तमुवाच हृषीकेशः प्रहसन्निव भारत।**
**सेनयोरुभयोर्मध्ये विषीदन्तमिदं वचः॥10॥**

(9-10) संजय ने कहा - इस प्रकार शत्रुसंतापी गुडाकेश (अर्जुन) हृषीकेश (श्रीकृष्ण) को 'मैं नहीं लडूंगा' ऐसा कहकर चुप हो गया। हे धृतराष्ट्र! तब दोनों सेनाओं के मध्य रथ में बैठे शोकाकुल अस्थिर चित्त अर्जुन से श्रीकृष्ण हंसते हुए से बोले।

प्रश्न है कि समस्याओं ने अर्जुन के चित्त को अशांत एवं शोकसंतप्त कर दिया है। सर्वप्रथम बंधु बांधवों-विशेषकर गुरुजनों के प्रति मोह ने। दूसरा वह युद्ध कर्म को भयंकर व अहितकर मानता है। उसकी बुद्धि में अधिकाधिक श्रेय के बारे में शंकाएं हैं। वह युद्ध कर, स्वजनों की हत्या कर, राज्य प्राप्त कर, यहाँ तक कि स्वर्ग का एकछत्र राज्य व सुख मिल जाने पर भी हत्याओं की अपेक्षा भीख मांगकर यति का जीवन जीना ज्यादा श्रेयस्कर समझता है। उसे इस बात की भी परवाह नहीं कि उसे निःशस्त्र पाकर कौरव उसकी हत्या कर देंगे। वह विचलित हो श्रीकृष्ण से सही मार्ग-दर्शन के लिए प्रार्थना करता है और यहीं से शुरु होता है गीता का संवाद-'अर्जुन का पथ प्रदर्शन'।

इस पथ प्रदर्शन ने न केवल अर्जुन को वरन् इस विश्व के सभी मनुष्यों के लिए एक अनुकरणीय सार्वकालिक जीवन दर्शन दिया है, जिसका विश्व साहित्य में कोई सानी नहीं। विश्व को कोई भी काव्य, धर्मग्रन्थ, दर्शनग्रन्थ मानव जीवन को दिशा प्रदान करने में इससे अधिक समर्थ नहीं है। हर दृष्टि से गीता का संवादात्मक पथ प्रदर्शन सर्वकालीन अनुपम है। समय की सीमा का गीता के लिए कोई बन्धन नहीं। आज के वैज्ञानिक युग में भी यह उपदेश उतना ही महत्वपूर्ण है, जितना आज से पांच हजार से अधिक वर्ष पूर्व जब अर्जुन को कुरुक्षेत्र के युद्धक्षेत्र में दिया गया था। इससे केवल अर्जुन ही लाभान्वित नहीं हुआ, बल्कि जिस-जिस ने भी इसका मनन किया, आचरण किया उन सबने अपना जीवन सफल बना लिया। यह उपदेश तर्क की हर कसौटी पर खरा उतरता है। आइये चलें हम भी गीता के उस संदेश का अवगाहन, मनन कर अर्जुन की भांति कर्तव्य भूमि में अपने कर्तव्य का इस सन्देश के अनुसार पालन कर, अपने जीवन को सफल बनायें। हर मनुष्य को जीवन में ऐसी ही समस्याओं से दो-दो हाथ होना पड़ता है, जैसे कि अर्जुन को सामना करना पड़ा था। कर्तव्याकर्तव्य में द्वन्द्व हो सकता है, व्यक्ति कर्तव्य विमूढ़ हो सकता है, मन अशान्त हो भ्रमित और दुखी हो सकता है ऐसे में अवश्य ही गीता सही पथ प्रदर्शन कर कर्तव्य पथ पर बढ़ने का साहस प्रदान करती है। ●

**27 फरवरी से 5 मार्च तक अंधतानिवारण सप्ताह**

# आँखें रहें सदा स्वस्थ

- डॉ. मनोरमा अग्रवाल ( नेत्र चिकित्सक )

हमारे शरीर में आंखों का बहुत महत्वपूर्ण स्थान है। यह ओं ही तो हैं जिनके द्वारा हम इस संसार की सुंदरता से परिचित होते हैं। धुंआ, धूल, प्रदूषण, व अनेक प्रकार के अदृश्य कीटाणुओं की वजह से अक्सर हमारी आंखें रोगग्रस्त हो जाया करती हैं, ऐसे में हमारा कर्तव्य बनता है कि हम अपनी आंखों की सुरक्षा के प्रति हमेशा सचेत रहें और इनकी सुरक्षा में जरा सी भी लापरवाही न बरतें।

जरा सोचिये कि अगर किसी दुर्घटनावश कोई व्यक्ति अंधा हो जाये तो क्या होगा? ऐसे में उसके लिये सारी दुनिया अंधकार से भर जायेगी। जैसे ही आपको यह महसूस हो कि आंखों को कुछ परेशानी का अनुभव हो रहा है तो तुरन्त उसके उपचार की तरफ ध्यान देना चाहिए। प्राकृतिक प्रक्रियाओं के तहत बढ़ती उम्र के साथ-साथ दृष्टि दोष की समस्या भी उत्पन्न होने लगती है।

वैसे तो आंखों से संबंधित बहुत से रोग हैं, पर हम इस लेख में केवल आंखों से संबंधित दो रोगों के बारे में ही चर्चा करेंगे।

1. मोतियाबिन्द व काला मोतिया (ग्लूकोमा), 2. रतौंधी

**मोतियाबिन्द व काला मोतिया ( ग्लूकोमा ) :**

अधिक उम्र हो जाने पर अक्सर लोगों को 'मोतियाबिन्द' नाम की आंखों की बीमारी सताने लगती है। आंखों में यह रोग होने पर आंखों के देखने की क्षमता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। एक तरह से आज के संदर्भ में कहा जाए तो मोतियाबिन्द आज अंधता का एक कारण है। बाकी कारणों में एजरिलेटेड मैक्युलर डीजनरेशन, काला मोतिया (ग्लूकोमा), डायबिटिक रैटिनोपैथी, माढ़ा, ट्रैकोमा, आंखों में लगी कोई चोट व विटामिन 'ए' की कमी है। आज हमारे देश में लगभग 50 प्रतिशत लोग मोतियाबिन्द रोग की वजह से ही अंधे हो जाते हैं।

जेनेवा स्थित विश्व स्वास्थ्य संगठन ने सबसे पहले 1999 में देखने की क्षमता, अंधता व दृष्टि से जुड़े विकारों के बारे में आकलन किया था। संगठन के द्वारा इस संबंध में जो आंकड़े एकत्रित किये गये, उनके अनुसार सारे विश्व में लगभग 20 प्रतिशत लोग दृष्टि दोष से पीड़ित हैं, वहीं लगभग 50 करोड़ लोग अंधता की गिरफ्त में आ चुके हैं। 2020 तक इन आकड़ों में और ज्यादा इजाफा होने की संभावना विश्व स्वास्थ्य संगठन ने दर्शाते हुए चिंता व्यक्त की है। वैसे तो मोतियाबिन्द का उपचार आपरेशन से ही संभव है, पर आरम्भ में ही सजगता बरतते हुए इस रोग का उपचार कर लिया जाये तो आपरेशन से बचा जा सकता है। काला मोतियाबिन्द की रोकथाम के लिए समय-समय पर आंखों की जांच करवाते रहना ठीक रहता है।

आंखें व आंखों के देखने की क्षमता पर मधुमेह रोग का काफी नकारात्मक असर पड़ता है। मधुमेह रोगियों को ब्लड शुगर पर नियंत्रण रखते हुए अपनी आंखों की हिफाजत करनी चाहिए।

आंखों के स्वास्थ्य के लिए पर्याप्त नींद लेना भी बहुत जरूरी है। 6 से आठ घंटे तक की नींद तो हर व्यक्ति को लेनी चाहिए। भरपूर नींद लेने से आंखों की नाड़ियां (ऑप्टिक नर्व्स) को बहुत आराम मिलता है, जिससे आंखें ठीक रहती हैं। अगर आपको पास या दूर तक देखने में कोई कठिनाई आ रही है तो आपको नेत्र विशेषज्ञ से आंखों की जांच कराकर चश्मा लेना ठीक रहेगा।

**व्यायाम :**

शरीर के बाकी हिस्सों की तरह आंखों में भी रक्त संचार की प्रक्रिया हरदम होती रहती है। अगर आंखों को सही रूप से रक्त की आपूर्ति होगी, तभी उसकी कार्य प्रणाली सही ढंग से चल पाएगी। आंखों की सुरक्षा के लिए आप किसी योग्य योग गुरू के निर्देशन में सर्वांगासन कर सकते हैं।

**आहार :**

संतुलित और पौष्टिक आहार के सेवन से आप अपने शरीर के साथ आंखों को भी स्वस्थ रख सकते हैं। ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करें जिनसे आपको विटामिन 'ए' की प्राप्ति हो। पपीता, गाजर, टमाटर के द्वारा आप विटामिन 'ए' प्राप्त कर सकते हैं। आहार में फल व हरी सब्जियों को शामिल करें। ड्राई फ्रूट्स, मौसमी फलों के द्वारा आप विटामिन्स और मिनरल्स की प्राप्ति कर सकते हैं। साबुत अनाज को अपने आहार में शामिल करें।

**सुझाव**

- ❖ आंख में कोई चीज धसने पर, चोट लगने पर, आतिशबाजी की कोई चिंगारी आंखों में चली जाने पर तुरन्त किसी न किसी नेत्र विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।
- ❖ आंख को किसी कारणवश रासायनिक चोट पहुंचती है तो ऐसे में आंखों को बिना हाथ धोए न छुएं, न ही जबरन खोलने की कोशिश करें।
- ❖ सुबह दांत साफ करने के बाद अपने मुंह में इतना पानी भर लें कि गालों पर फूलने की वजह से दबाव महसूस हो। अब आप आंखों पर साफ पानी के छींटे मारें। कई बार छींटे मारने के बाद मुंह में भरे पानी का कुल्ला कर दें। इस क्रिया को करने से आंख तो साफ होती ही है साथ ही आंखों की सही प्रकार से रक्त की आपूर्ति होती है।
- ❖ अगर आपको कोई ऐसा कार्य करना पड़ता है जिससे आपकी आंखों

पर जोर पड़ता है तो दिन में कई बार साफ पानी से आंखों को धोएं। इसके साथ-साथ आंखों की पुतलियों को दायें-बायें, ऊपर-नीचे, घड़ी की सूई की दिशा में और विपरीत दिशा में गोल-गोल घुमाएं। पलकें बन्द करके, हथेलियों के सहारे, हल्के-हल्के सहाते हुए भी यह क्रिया की जा सकती है।

**मोतियाबिन्द, काला मोतियाबिन्द (ग्लूकोमा) का उपचार :**

❖ दिव्य आमल की रसायन 200 ग्राम, दिव्य सप्तामृत 20 ग्राम, लौह 20 ग्राम, दिव्य मुक्ता शुक्ति 10 ग्राम को मिलाकर रख लें। एक-एक चम्मच सुबह नाश्ते से पहले, सायं खाना खाने से पहले ताजा पानी या शहद से लें।

❖ दिव्य महात्रिफला घृत 200 ग्राम ले लें। इसको सुबह-शाम दूध के साथ एक-एक चम्मच की मात्रा में लें।

❖ दिव्य नेत्र ज्योति दवा की आंखों में सुबह-शाम एक-एक बूंद डालें।

❖ सफेद प्याज का रस 10 मिली0, नीबू का रस 10 मिली0 अदरक का रस 10 मिली, शहद 50 मिली की मात्रा में लेकर आपस में मिला लें। इसको नियमित रूप से 2-2 बूंद आंखों में डालने से मोतियाबिन्द कट जाता है। ग्लूकोमा के रोगी का आंख का दबाव कम हो जाने से धीरे-धीरे ठीक हो जाता है।

❖ किसी पत्थर पर कुचल कर एक आलू का रस निकाल लें। इस रस को आंख की पुतली पर लगाने से आंखों का धुंधलापन तो दूर होगा ही साथ ही मोतियाबिन्द भी कट जायेगा। इस क्रिया को तब तक लगातार करते रहना चाहिए, जब तक कि बिल्कुल साफ नजर न आने लगे।

**रतौंधी :**

रतौंधी को नाइट ब्लाइंडनेस और निक्टोलोपिया (Nyctalopia) भी कहते हैं। इस रोग के होने पर रोगी की आंखों की रोशनी धीरे-धीरे कम होने लगती है। इस रोग के रोगी को दिन में तो ठीक दिखाई देता है, पर शाम को या कम रोशनी में उसे देखने में असुविधा होती है। इस वक्त चलते समय वह किसी से भी टकरा सकता है। जब शरीर में विटामिन 'ए' की कमी हो जाती है तब रतौंधी की समस्या उत्पन्न होती है।

**कारण :**

जन्म से पूर्व ही रेटिना मे विकृति, क्रोनिक सिंपल ग्लूकोमा, ग्लूकोमा दृष्टि का छोटा हो जाना, निकट दृष्टि रोग, डिजनरेटिव मायोपिया, बाहरी कोरियो रेटिनाइटिस, रेटिना के पिगमेंट में गड़बड़ी, रेटिना का अपना स्थान छोड़ देना, जॉन्डिस, पेट में कीड़े, यकृत में सूजन, हिस्टीरिया जैसी बीमारियों की वजह से भी रतौंधी की समस्या पैदा हो जाया करती है। कुपोषण भी इस रोग को बढ़ाता है।

**सुरक्षा :**

❖ तीव्र रोशनी और वैल्डिंग की मशीन की तरफ नहीं देखना चाहिए। आंखों में किसी भी प्रकार से चोट न लगे।

❖ डायबिटीज के रोगियों को आंखों के रोग होने का अंदेशा ज्यादा रहता है। इसलिए डायबिटीज के रोगियों को नियमित रूप से दवाई लेनी चाहिए और अपने खानपान पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए।

**आहार :**

टमाटर, आम, गोभी और शहद का सेवन खूब करना चाहिए। इन सभी में ऐसे तत्व होते हैं, जो आंखों की रोशनी में बढ़ोतरी करते हैं। इनका सेवन करने से रतौंधी के रोगियों को लाभ पहुंचता है। पत्तेदार सब्जियों, पत्तागोभी, गाजर, सेव, संतरा, दूध, दही, मक्खन आदि का सेवन करें। अंकुरित आहार व फलों के रस का सेवन करें।

❖ सफेद प्याज का रस 10 मिली ली0, शहद 10 मिली लेकर मिला लें। इसकी 2-2 बूंद आंखों में डालने से रतौंधी में फायदा होता है। तुलसी के पत्तों का स्वरस 5-10 मिली ग्राम दिन में कई बार आंखों में डालने से रतौंधी नष्ट होती है।

**आंखों व अन्य रोगों का घरेलू उपचार :**

❖ रात को सोते समय पलकों पर गाय के दूध की मलाई लगानी चाहिए। ऐसा करने से आंखों की जलन दूर होती है।

❖ अगर रात में कम दिखाई दे तो खूब छाछ का सेवन करें।

❖ गुलाब जल में फिटकरी मिलाकर आंखों में डालने से दुखती आंखों में आराम मिलता है।

❖ थोड़ा सा कपूर काजल में मिला लें। अब इसे आंखों में लगायें।

❖ कड़वे तेल से बना काजल आंखों में लगाने से आंखों की लाली दूर होती है।

❖ बच्चों की आंख दुखनी आने पर उसकी आंखों में मां के दूध की 1-2 बूंद डालनी चाहिए।

**आंखों की रोशनी बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ :**

फलों में सेब, संतरा, अंगूर, चकोतरा, केला, बेल, खरबूजा, पपीता, खूबानी, आम, अमरूद का सेवन करना चाहिए। इन सभी फलों में आंखों की रोशनी बढ़ाने वाले तत्व होते हैं। सब्जियों में चौलाई, फुलका, शलजम, पालक, मेथी, बैंगन, टमाटर, गाजर, करेला, पत्ता गोभी, आलू, सेम का सेवन करना चाहिए। मेवों में बादाम, काजू, अखरोट, सफेद इलायची, चिलकोजे, खजूर, छुआरे, व मॉलसिरी का सेवन लाभप्रद रहता है। नीबू और मौसमी का रस गन्ने के रस में मिला कर पीना चाहिए। सभी तरह के आंखों के रोगों से बचाव के लिए हल्का, पौष्टिक व सुपाच्य भोजन करना चाहिए। तरबूज, शराब, धूम्रपान, ज्यादा चटपटे व ज्यादा तले-भुने खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए।

इसी के साथ ही ज्यादा रात तक जागकर नहीं पढ़ना चाहिए। ज्यादा धूप व ज्यादा ठंडे स्थान पर भ्रमण नहीं करना चाहिए। गुस्सा, क्रोध, शोक व ज्यादा मैथुन नहीं करना चाहिए।

याद रखें कि आंखें हमारे लिए प्रकृति के एक अनमोल उपहार की तरह हैं। इनकी सुरक्षा में ही हमारे जीवन की सुरक्षा है, इसलिए कभी भी इनकी सुरक्षा में कोताही न बरतें। ऐसा करने पर ही आंखों के द्वारा संसार को देखा जा सकता है। ❑

# सूर्य चिकित्सा

- डॉ. नागेन्द्र कुमार नीरज

पृथ्वीवासियों के लिए ऊर्जा का महान् स्रोत है सूर्य। जलचर, थलचर, नभचर यानि समस्त प्राणी सूर्य से ही ऊर्जा प्राप्त करते हैं। सौर ऊर्जा का उपयोग विविध रूपों में हो रहा है। स्वास्थ्य की दृष्टि से प्रतिदिन गर्मियों में प्रात:काल 5.30 से 7.30 तथा सायं काल 5.30 से 7.00 बजे तक सूर्य स्नान ले सकते हैं। सूर्य से दूर रहने के कारण ही प्राय: शहरी लोग विशेष रूप से महिलाएं ऑस्टियोपोरोसिस, मोटापा, कैल्सियम एवं विटामिन डी के अभाव से जूझ रहीं हैं। सूर्य की किरणें त्वचा के नीचे स्थित सुरक्षा स्तर अर्गोस्टरॉल (7 dehydro cholesterol) कैल्सियम एवं फॉसफोरस की उपस्थिति में अल्ट्रावायलेट के सहयोग से अर्गोकैल्सिफेरॉल (विटामिन डी$_2$) तथा कोले कैल्सिफेरॉल (विटामिन डी$_3$) का निर्माण होता है। कोले कैल्सिफेरोल या विटामिन डी$_3$ मात्र विटामिन ही नहीं हैं बल्कि यह एक ऐसा स्टीरौयड हार्मोन है जो कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि को रोकता है। कोलन रेक्टल कैंसर प्रोस्टेट कैन्सर, ओवरी कैन्सर तथा ब्रेस्ट कैन्सर में 30 से 40 प्रतिशत तक लाभ मिलता है इसके अतिरिक्त सूर्य स्नान मल्टिपलएस्केलेरोसिस ऑस्टियोपोरोसिस, आर्थराइटिस, रिकेट्स, कैल्सियम डिफिशिएंसी, मोटापा, हार्मोन असंतुलन को दूर करता है। कुछ लोगों का त्वचा संवेदनशील होती है वे सूर्य स्नान का लाभ सूर्योदय एवं सूर्यास्त के समय ले सकते हैं। तीव्र धूप उनके लिए हानिकारक होता है। धूप की अधिकता से त्वचा का रंग गहरा, मेलोनोमा कैंसर, झुर्रिया, सनस्ट्रोक तथा लू लगना आदि हो सकते हैं। सूर्य स्नान लेने के सरल तरीके :-

1. सिर पर गीला तौलिया बांधकर मंद सुहानी धूप में पानी पीकर नंगे बदन बायें-दायें, पेट एवं पीठ के बल लेट कर 15 से 45 मिनट तक धूप स्नान लें। विश्राम करें।
2. धूप स्नान लेते समय रोयेंदार सूखा तौलिए से एक-एक अंग को घर्षण स्नान लें यानि रगड़ें। शरीर लाल हो जाने पर स्नान करें।
3. सूर्य स्नान लेते समय मुलायम ब्रश को पानी में भीगो-भीगोकर सारे शरीर का घर्षण करें।
4. सूर्य स्नान के समय सारे शरीर में तेल से मालिश करें।
5. निर्वस्त्र शरीर को केले के पत्ते तथा नीम के पत्ते से ढककर हल्का तीव्र धूप स्नान लें।
6. सारे शरीर पर मिट्टी लेपन कर के धूप स्नान लें।
7. धूप में गर्दन तक चारों तरफ प्लास्टिक चादर लपेट कर धूप स्नान लें। इसमें ग्रीनहाऊस इफेक्ट होने में इसे ग्रीन हाऊस थमोलियम उपचार कहते हैं।
8. धूप में गीली चादर भी लपेट दिया जाता है।

**कलर थर्मोलियम :**

सूर्य की किरणें प्रिज्म से गुजरती हैं तो सात रंगों में विभक्त हो जाती हैं। इन सात किरणों का शरीर पर पृथक-पृथक प्रभाव होता है। इसी आधार पर रंगीन रश्मि चिकित्सा की जाती है। हमारे यहाँ एक कहावत है पैर गरम, पेट नरम, सिर ठण्डा, रोग घर आये तो मारो डण्डा। आरोग्य के इस मूल दर्शन पर आधारित है कलर थर्मोलियम। इसमें आराम से बैठने तथा सोने लायक लकड़ी का बना केबिन होता है, जिसमे सिर से पैर की ओर नौ इंच तक ढलान होता है ताकि सूर्य की किरणें शरीर पर अच्छी तरह तिरछी पड़ें। उनमें रंगीन कांच, एक्रेलिक या प्लास्टिक की प्लेटें लगायी जाती है। पैरों की तरफ लाल, पेट की तरफ हरा या नीला, छाती की तरफ नारंगी या पीला तथा सिर की तरफ हरा या बैगनी प्लेटें लगायी जाती है। धूप में रखी कलर थर्मोलियम में 20-25 मिनट के बाद पसीना आने पर शावर बाथ दें। आर्थराइटिस, चर्मरोग, लकवा, वातव्याधि, औस्टियोपोरोसिस कैल्सियम का अभाव जन्य बीमारी में लाभ करता है।

**विभिन्न रंगों का जल तैयार करना :**

उबाल कर ठण्डा किये गये जल को विभिन्न रंगों के बोतलों में भर दें। लकड़ी का कार्क लगा दें। सुबह 9 बजे से 5 बजे तक धूप में रखें। पानी एक दिन में तैयार हो जाता है। तिल का तेल तैयार होने में 15 से 90 दिन तक लगते हैं। आविष्ट पानी 4 घंटे के अन्तर से आधा कप पिएं। आवेशित जल का उपयोग पीने, लपेट, पट्टी और एनिमा के रूप में तथा आवेशित तैल मालिश के रूप में प्रयुक्त होता है।

**लाल रंग :**

गर्मी पैदा करने वाला होता है। अति उत्तेजक होता है। रक्त प्रवाह तथा स्नायु प्रवाह को तेज करता है। दर्द व सूजन को दूर करता है। सिर्फ लाल रंग आविष्ट तैल काम में आता है।

**नारंगी तथा पीला :**

दोनों रंगों के गुण एक समान होते हैं। यह लकवा, संधिवात, गठिया, सर्दी, जुकाम, खांसी, यक्ष्मा, स्नानु दौर्बल्य, नपुंसकता, मोटापा, अवसाद रोग, पोलियो, सूखा तथा गीला एक्जिमा में पीला नारंगी आविष्ट जल पीने तथा पट्टी के रूप में करें।

**हरा रंग :**

मूत्र संस्थान प्रदाह, खुजली, नेत्र रोग, हैजा, अतिसार, पेशाब रुकना, कान बहना, सिर दर्द, खूनी बवासीर आर्टिकेरिया, दुर्गन्ध

युक्त घाव, टायफायड, नासूर, बहता एक्जिमा, गर्भपात, गंजापन में लाभदायक।

**आसमानी रंग :**

अनिद्रा, अतिसार, मूर्च्छा, वमन, हैजा, डिसेन्ट्री, धातुदौर्बल्य, पीलिया, कुष्ठरोग, चर्मरोग अग्निमंदता, नेत्ररोग, यकृत् व आंत्र शोथ, सिर दर्द, अधिक मासिकस्राव व छाले आदि रोगों में उपयोगी।

**नीला रंग :**

सभी प्रकार के चर्मरोग, अल्सर, दाँतों की पीड़ा, बदहजमी, पेट की गरमी, क्षय, स्वप्नदोष, सभी प्रकार के ज्वर, क्षय, स्वप्नदोष, कमजोरी, सिरदर्द, अधिक मासिक स्राव, मिरगी, कान के रोग, मुहाँसे, फोड़े-फुंसी, मुंह में छाले, अनियमित माहवारी में लाभदायी।

**बैंगनी या जामुनी रंग :**

अनिद्रा, क्षय, रोगाणुजन्य बीमारी, कुष्ठ, श्वेत कुष्ठ, चर्मरोग, उन्माद, मूर्छा, उच्चरक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, गैंग्रीन तथा स्नायु संबंधी बीमारी।

**सेक-लालबती विकिरण ( Infra red rays radiation ) :**

गठियादि वात व्याधि, सर्दी जुकाम, खांसी, यक्ष्मा, मोच, सूजन, पोलियो, एक्जिमा, दांत दर्द, मुहांसे, नाड़ीशोथ, टॉन्सिलाइटिस, पसली का दर्द, सभी प्रकार के दर्द में 3 से 5 मिनट तक दें। सावधानी रखें। ●

**21 फरवरी : निर्वाण दिवस**

# अंग्रेजों के दांत खट्टे कर दिये थे रानी चेनम्मा ने

सन् 1857 के स्वाधीनता आंदोलन को देश का पहला स्वतंत्रता संग्राम माना जाता है, लेकिन उससे करीब 33 साल पहले ही कर्नाटक में कित्तूर की रानी चेनम्मा ने अंग्रेजों की विभिन्न नीतियों का विरोध करते हुए उनके साथ सशस्त्र संघर्ष किया था। रानी चेनम्मा को इस जंग में कामयाबी नहीं मिली लेकिन उनके प्रयास से देश के विभिन्न हिस्सों में लोगों को अंग्रेजों का विरोध करने के लिए प्रेरणा मिली। रानी चेनम्मा ने 1857 के 33 साल पहले 1824 में ही अंग्रेजों से लोहा लिया था और अपने साहस एवं पराक्रम से उन्हें चकित कर दिया था।

रानी चेनम्मा के साहस एवं उनकी वीरता के कारण देश के विभिन्न हिस्सों खासकर कर्नाटक में उन्हें विशेष सम्मान हासिल है और उनका नाम आदर के साथ लिया जाता है। झांसी की रानी लक्ष्मीबाई के संघर्ष के पहले ही रानी चेनम्मा ने युद्ध में अंग्रेजों के दांत खट्टे कर दिए थे। हालांकि उन्हें युद्ध में कामयाबी नहीं मिली और उन्हें कैद कर लिया गया। अंग्रेजों के कैद में ही रानी चेनम्मा का निधन हो गया। कर्नाटक में बेलगाँम के पास एक गांव ककती में 1778 को पैदा हुई चेनम्मा के जीवन में प्रकृति ने कई बार क्रूर मजाक किया। पहले पति का निधन हो गया। कुछ साल बाद एकलौते पुत्र का भी निधन हो गया, वह अपनी माँ को अंग्रेजों से लड़ने के लिए अकेला छोड़ गया।

बचपन से ही घुड़सवारी, तलवारबाजी, तीरंदाजी में विशेष रुचि रखने वाली रानी चेनम्मा की शादी बेलगाँम में कित्तूर राजघराने में हुई। राजा मललासरता की रानी चेनम्मा ने पुत्र की मौत के बाद शिवलिंगप्पा को अपना उत्तराधिकारी बनाया। अंग्रेजों ने रानी के इस कदम को स्वीकार नहीं किया और शिवलिंगप्पा को पद से हटाने का आदेश दिया। यहीं से उनका अंग्रेजों से टकराव शुरु हुआ और उन्होंने अंग्रेजों का आदेश स्वीकार करने से इनकार कर दिया।

इतिहास विशेषज्ञ आलोक कुमार के अनुसार अंग्रेजों की नीति डाक्ट्रिन आफ लैप्स के तहत दत्तक पुत्रों को राज करने का अधिकार नहीं था। ऐसी स्थिति आने पर अंग्रेज उस राज्य को अपने साम्राज्य में मिला लेते थे। कुमार के अनुसार रानी चेनम्मा और अंग्रेजों के बीच हुए युद्ध में इस नीति की अहम् भूमिका थी। 1857 के आंदोलन में भी इस नीति की अहम् भूमिका थी और अंग्रेजों की इस नीति सहित विभिन्न नीतियों का विरोध करते हुए कई रजवाड़ों ने स्वतंत्रता संग्राम में भाग लिया था।

कुमार के अनुसार डाक्ट्रिन आफ लैप्स के अलावा रानी चेनम्मा का अंग्रेजों की कर नीति को लेकर भी विरोध था और उन्होंने उसे मुखर आवाज दी। रानी चेनम्मा पहली महिलाओं में से थीं जिन्होंने अनावश्यक हस्तक्षेप और 'कर संग्रह प्रणाली' को लेकर अंग्रेजों का विरोध किया।

अंग्रेजों के खिलाफ युद्ध में रानी चेनम्मा ने अपूर्व शौर्य का प्रदर्शन किया, लेकिन वह लंबे समय तक अंग्रेजी सेना का मुकाबला नहीं कर सकीं। उन्हें कैद कर बेलहोंगल किले में रखा गया जहां उनकी 21 फरवरी 1829 को मौत हो गई। पुणे बेंगलूर राष्ट्रीय राजमार्ग पर बेलगाम के पास कित्तूर के पास कित्तूर का राजमहल तथा अन्य इमारतें गौरवशाली अतीत की याद दिलाने के लिए मौजूद हैं। उनके सम्मान में उनकी एक प्रतिमा संसद भवन परिसर में भी लगाई गई है। ●

# सुगम प्रसव के उपयोगी सूत्र

– डॉ. मोनिषा मोदी, *(स्त्री रोग विशेषज्ञ)*

***अधिकांश औरतों का मानना होता है कि प्रसव पीड़ा जान लेवा होती है, जबकि ऐसा कुछ भी नहीं है। आपकी तकलीफ आपकी सोच और नौ माह के आपके क्रिया-कलाप, खान-पान, सोच-विचार आदि पर निर्भर करती है। यदि आपने अपने मनोमस्तिष्क में यह बात अच्छी तरह से बिठा ली है कि मां बनना दुनिया की सबसे बड़ी उपलब्धि है और मैं मां बनने जा रही हूं तो ये नौ माह हंसते-हंसते बीत जायेंगे। आपकी इस सोच से प्रसव बिलकुल ही आसान होता चला जायेगा। नौ माह का सफर आप खुशी-खुशी बिता लेंगी।***

गर्भावस्था स्त्री के लिए बहुत ही नाजुक और संवेदनशील अवस्था होती है। यही वह समय है जब उसे अपने स्वास्थ्य के प्रति सबसे अधिक सजग रहने की जरूरत होती है। जरा सी भी असावधानी जीवन के लिए खतरा बन जाती है। एक अनजाना सा भय भी बना रहता है और शिशु के आने की खुशी भी मन में होती है। आप क्या करें कि गर्भावस्था का निर्भय होकर सामना कर सकें, आइए हम आपको बताते हैं–

गर्भावस्था के शुरुआती 2-3 महीनों में अधिकांश महिलाओं को उल्टियां होती हैं। खाने से अरुचि हो जाती है।

गर्भ ठहरते ही गर्भवती महिला के स्वभाव में बदलाव आ जाता है। कुछ महिलाएं डर जाती हैं और कुछ तनाव में रहने लगती हैं। घर के बड़े बुजुर्ग या पति को चाहिए कि वे हर पल उसे यह समझाते रहें कि गर्भावस्था कोई बोझ नहीं है यह तो जीवन का एक सुखद पल है जो औरत को मां बनाता है। समय-समय पर डॉक्टरी जांच करवाते रहें। इससे आपको रक्तचाप, बच्चे के हृदय की धड़कन, वजन आदि का अंदाजा रहेगा। इससे आप अपने स्वास्थ्य के प्रति सजग रहेंगी।

रक्तचाप को बढ़ने न दें। रक्तचाप के बढ़ने पर बच्चे के विकास पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है। आप पहले से ही रक्तचाप से ग्रस्त हैं तो डॉक्टर आपको आयरन व फॉलिक एसिड की दवाईयां देंगे, इन्हें रोजाना लेना जरूरी है।

गर्भावस्था में तनाव व मानसिक दबाव से बचें। मन को शांत रखें। अच्छा सोचें। अच्छा संगीत सुनें। अच्छी किताबें पढ़ें। इन सबका बच्चे के विकास पर अच्छा प्रभाव पड़ेगा।

अपने स्तनों की जांच भी कराती रहें ताकि इसका पता चलता रहे कि प्रसव के बाद आपके स्तनों में दूध आयेगा या नहीं।

पेशाब की जांच भी जरूरी है ताकि एलब्यूमिन, शुगर और पससेल्स का पता चल सके। इस अवस्था में इन पर नियंत्रण रखना आवश्यक है।

खून की जांच भी जरूरी है। कई बार बच्चों में वंशानुगत कई रोग चले जाते हैं, जो बच्चे के मस्तिष्क या रीढ़ की हड्डी को प्रभावित कर सकते हैं। ऐसे में खून की जांच से उनका पता चल जाता है और रोकथाम के उपाय शुरुआत में ही शुरू हो जाते हैं।

गर्भावस्था में दूध और दूध से बने पदार्थों और ताजा नारियल पानी का सेवन करें।

भोजन संतुलित और पौष्टिक लें और इस तरह से भोजन की व्यवस्था करें कि हर माह एक किलो वजन बढ़े। गर्भवती महिला का वजन प्रसव के दौरान उसके सामान्य वजन से 10-12 किलो बढ़ना चाहिए।

शाकाहार भोजन सबसे उत्तम रहता है। बस इतना ध्यान रखें कि भोजन संतुलित ही रहे और वजन ज्यादा न बढ़ सके। अंतिम महीनों में बढ़ते वजन के कारण रात को लेटने में दिक्कत आ सकती है ऐसे में शाम के समय फलों का ही सेवन करें।

हरी सब्जियों और फलों का सेवन करें। तैलीय व मसालेदार भोजन के सेवन से बचें क्योंकि बच्चे को कोई असाध्य रोग हो सकता है।

सर्दी, खांसी या बुखार होने पर अपने आप कोई दवा न लें। सर्दी, जुकाम की दवाओं में कैफीन होता है। इनके सेवन से हर हाल में बचें।

गर्भ धारण करने के बाद सुपाच्य, हल्का भोजन करें। कब्जकारक भारी भोजन से बचें। इससे गर्भस्थ शिशु का विकास ठीक से नहीं हो पाता है।

चक्की, पानी खींचना, भोजन बनाना, टहलना आदि हल्के व्यायाम प्रतिदिन करें। इससे प्रसव आसान हो जाता है।

सामर्थ्य से अधिक परिश्रम करने से बचें। हाथों से अधिक वजन न उठाएं। वजन लेकर जीने पर न चढें। इससे गर्भस्थ शिशु पर दबाव पड़ता है और वह नीचे की ओर खिसकता है।

गर्भावस्था में सहवास से दूर रहने से गर्भस्थ शिशु पर अनावश्यक दबाव नहीं पड़ता।

गर्भावस्था के अंतिम महीनों में महिलाएं भोजन नहीं कर पाती हैं। उन्हें फल, दूध आदि का सेवन अधिक करना चाहिए ताकि शरीर को पोषक तत्व मिलते रहें।

भोजन पचने में गड़बड़ी हो तो आयरन वाली हरी सब्जियों का सेवन अधिक करें।

**ये गलतियां न करें :**

- सहवास से बचें। पेट के बल लेटकर न सोएं। रात में अधिक देर तक न जागें। कठोर आसन पर न

बैठें अर्थात् गलत मुद्रा में न बैठें। असमय यानी दिन में सिर्फ आराम करें। सोएं नहीं।

- अधिक आराम या बेडरेस्ट से बचें। अपना दैनिक कार्य करते रहें। भारी कार्य अपनी क्षमता से अधिक न करें, अधिक सीढ़ियां न चढ़ें।
- शोक, क्रोध, भय, उपवास, लम्बी यात्रा, लम्बी दूरी तक पैदल चलना, झटके लगाने वाली सवारी पर सफर करना, अधिक ऊंचाई से झांकना, दौड़कर चलना आदि सब गर्भावस्था में न करें।
- बच्चे के जन्म के बाद मां ठण्डे पानी का सेवन न करे तथा सीधे हवा के संपर्क में न आए।
- गर्भवती के पेट में प्राय: खुजली होती है। इसे नाखूनों से न खुजलाएं बल्कि हाथों से सहलाएं।
- भोजन करने के तुरंत बाद न सोएं। बस थोड़ा सा लेटकर आराम कर लें, फिर थोड़ा सैर कर लें। इसके बाद सोएं।
- गर्भधारण के प्रारंभ के चार महीनों में खाली पेट न रहें। उल्टियां आने पर भी खाना न छोड़ें। पानी अधिक पीएं।
- गर्भवती को अगर मूर्छा आने लगे तो फौरन डॉक्टर से मिलें। यह स्थिति मां और गर्भस्थ शिशु दोनों के लिए ही खतरनाक हो सकती है। जिन महिलाओं को बार-बार गर्भपात होने की समस्या हो, उन्हें व्यायाम नहीं करना चाहिए।
- यदि गर्भपात हो गया हो तो ध्यान रखें कि गर्भाशय में गर्भ के टुकड़े या खून आदि बिल्कुल न रहने पाए अन्यथा भीतर ही भीतर जहर या मोप्टिक फैल सकता है।

**आसान प्रसव के उपाय :**

- प्रसव सुगमता से हो जाए, यह हर स्त्री का सपना होता है क्योंकि प्रसव के दौरान स्त्री को असहनीय पीड़ा होती है। प्रसव को प्राकृतिक क्रिया समझकर सकारात्मक दृष्टि से देखें। यह न सोचें कि मैं कैसे सब कुछ मैनेज करूंगी या कैसे पीड़ा सह पाऊंगी। नाना प्रकार के विचार और परेशानियों को मन में न बैठने दें। गर्भाधान को खुशी के साथ स्वीकार करें।
- अधिकांश औरतों का मानना होता है कि प्रसव पीड़ा जान लेवा होती है, जबकि ऐसा कुछ भी नहीं है। आपकी तकलीफ आपकी सोच और नौ माह के आपके क्रिया-कलाप, खान-पान, सोच-विचार आदि पर निर्भर करती है। यदि आपने अपने मनोमस्तिष्क में यह बात अच्छी तरह से बिठा ली है कि मां बनना दुनिया की सबसे बड़ी उपलब्धि है और मैं मां बनने जा रही हूं तो ये नौ माह हंसते-हंसते बीत जाएगा। आपकी इस सोच से प्रसव बिलकुल ही आसान होता चला जाएगा। नौ माह का सफर आप खुशी-खुशी बिता लेंगी।
- आप जैसा आसान जीवन जी रही हैं, ठीक वैसा ही गर्भवती होने के बाद भी जीती रहें तो प्रसव की प्रक्रिया सहज हो जाती है।
- दिन भर में 4-5 बार प्राकृतिक एवं खुले स्थान पर लंबी-लंबी गहरी-गहरी सांस लें। इसे कम से कम 10-15 बार करें। इसका नियमित रूप से अभ्यास करने से प्रसव के दौरान पीड़ा कम होती है।
- बेडरूम में मनभावन, आकर्षक और खूबसूरत तस्वीर लटकाएं तथा उसे दिनभर में दो तीन बार देखें। सुबह आंख खुलने पर पहले इस तस्वीर को ही देखें।
- आठ घंटे की नींद लें या दिन में 2-3 घंटे आराम करें तथा रात को 5-6 घंटे की गहरी नींद लें। इससे प्रसव आसान हो जाता है।
- गर्भावस्था में हीमोग्लोबिन ओर कैल्सियम की मात्रा संतुलित होनी चाहिए क्योंकि इनके बेहतर संतुलन से प्रसव में परेशानी नहीं होती है।
- गर्भावस्था में सोने के पोजीशन का विशेष रूप से खयाल रखें। जब भी सोएं बायीं करवट सोएं, जिससे गर्भाशय पर दबाव न पड़े। गर्भाशय पर दबाव पड़ने से कई दिक्कतों का सामना करना पड़ सकता है।
- कभी भी प्रेगनेंसी प्लांड करके चलें। गर्भ धारण करने के निर्णय में देर न करें और न ही वक्त के पहले गर्भधारण करें। मां बनने की सही उम्र 20 से 35 के बीच है।
- आसान प्रसव के लिए आहार बहुत ही जरूरी है। भोजन में ताजे फल, सब्जियां, दालें आदि का सही संतुलन होना चाहिए। साथ ही दूध, प्रोटीन, फाइबर युक्त पदार्थ, सोयाबीन, मूंग की दाल, आयरन युक्त चीजें-पालक, खजूर, किशमिश आदि अधिक दें। भोजन में फैट वाली चीजें न हों। इससे कब्ज की शिकायत हो सकती है।
- गर्भावस्था में भूख भी ज्यादा लगती है। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में बार-बार भोजन लें। एक साथ बहुत सारा खाना खाने से हाजमा भी खराब हो सकता है। जो भी खाएं सही मात्रा में लें।
- कैल्सियम की पूर्ति के लिए दूध और दूध के अन्य प्रोडक्ट जैसे चीज, दही, पनीर और केला भी ले सकती हैं। दूध प्रोटीन का मुख्य स्रोत है। वैसे आप दूध पीना चाहें तो अनाज, सीताफल, सूप लें या फिर दही या चीज खाएं।

**प्रसव पीड़ा हरने वाले घरेलू नुस्खे :**

- बथुआ के 10 ग्राम बीज को 500 ग्राम पानी में औटाएं, जब आधा रह जाये तो उसे उतार कर छान लें। इस पानी को गर्भवती को पिलाने से प्रसव पीड़ा कम होती है और प्रसव आसानी से हो जाता है।
- स्त्री प्रसव पीड़ा से तड़प रही हो और उपचार के बाद भी उसका प्रसव न हो रहा हो तो ऊंट कटारा की जड़ को पानी के साथ घिसकर थोड़ी मात्रा में पिलाने से प्रसव शीघ्र हो जाता है।
- प्रसूता प्रसव पीड़ा से बेचैन हो तो नीम की जड़ को कमर में बांध ने से प्रसव तुरंत हो जाता है लेकिन प्रसव होने पर उसी क्षण जड़ को निकाल दें।
- मकोय की जड़ पीसकर नाभि के नीचे लेप करने से गर्भ आसानी से बाहर आ जाता है लेकिन यह योग तभी प्रयोग में लाएं जब प्रसव वेदना प्राकृतिक रूप से शुरू हो, इसके पहले नहीं।

**गर्भवती स्त्रियों के लिए योगासन :**

योगासन गर्भावस्था में आंतरिक और वाह्य दोनों ही तरह से स्त्री को फिट रखते हैं और शरीर का लचीलापन भी बना रहता है, जिससे प्रसव के समय काफी सहायता मिलती है।

भ्रामरी प्राणायाम, पद्मासन, सिद्धासन तथा वज्रासन में बैठें तथा शवासन करें। भ्रामरी प्राणायाम गर्भवती महिलाएं करें। ❑

# स्नायु -दुर्बलता का यौगिक-उपचार

- ***वैद्य राकेश अग्रवाल*** *पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार*

आपने ऐसे अनेक लोगों को देखा होगा, जो ठीक-ठाक दिखते हुए भी आत्मविश्वास से कमजोर रहते हैं, उनमें किसी मसले पर निर्णय लेने की क्षमता का अभाव देखा जा सकता है। ऐसे व्यक्तियों का मन अस्थिर रहता है, मन में नाना प्रकार की दुश्चिन्ताएं व असुरक्षा का भय बना रहता है। यह एक ऐसा रोग है, जो बाहर से तो दिखाई नहीं देता, मगर अंदर-ही-अंदर रोगी की जान लेते रहता है। रोगी मानसिक व शारीरिक दुर्बलता अनुभव करता है। इसके कई कारण हैं :-

काम-वासना में रत रहना, जरा-जरा सी तकलीफ होने पर एलोपैथिक दवाइयों का सेवन या पेनकिलर्स का अत्यधिक मात्रा में निरंतर प्रयोग, पूरी नींद न लेना तथा रात में देर तक जागना, शराब-अफीम का अत्यधिक सेवन, फास्ट-फूड का सेवन आदि इस रोग के मुख्य कारण हैं।

**इस रोग के लक्षण हैं :-** बात-बात पर गुस्सा करना, छोटी-छोटी बात पर लड़ाई-झगड़ा-मारपीट आदि इसके लक्षण हो सकते हैं। हर समय रोगी के मन में यह रहता है कि वह किसी योग्य नहीं रहा। बात-बात पर झूठ बोलना, अपनी किसी बात पर दृढ़ न रहना आदि। प्राय: रोगी के मन में अवसाद छिपा रहता है। वह हर समय आत्महत्या की बात सोचता है। डिप्रेशन की अवस्था में कई रोगी आत्महत्या कर भी लेते हैं। इस रोग से हम पूर्णरूप से मुक्त हो सकते हैं।

**प्राकृतिक उपचार :**

- सर्दियों में धूप-स्नान, बदन की मालिश, या बदन का मसाज काफी लाभ पहुंचाता है।
- रोगी की पीठ पर गर्म-ठंडा सेंक आवश्यक है।
- पेट को साफ रखने के लिए एनिमा लिया जा सकता है।
- रोगी के पेट विशेषकर यकृत के भागों में गर्म-ठंडा सेंक करके, पेट पर ठंडी पट्टी बांध दें। सप्ताह में तीन दिन ऐसा करें।
- रोगी को ठंडे-पानी से स्नान करना चाहिए। सर्दियों में गुनगुने जल से, फिर ठंडे जल से स्नान करें तथा बदन को रगड़-रगड़ कर साफ करें। उसके बाद कम से कम 15 मिनट तक योग निद्रा करें।

**योग-उपचार :**

- ध्यान-योग इस रोग का रामबाण उपचार है।
- योग-निद्रा का नियमित अभ्यास करें।
- प्राणायाम, कमर चक्रासन, वज्रासन, भुजंगासन, मकरासन, शलभासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन आदि का अभ्यास करें।
- कपालभाति, नाड़ी-शोधन व भ्रामरी का नियमित अभ्यास करें।

**आहार-चिकित्सा :**

- रोगी को इस प्रकार का आहार लेना चाहिए जो हल्का और आसानी से पचने वाला हो। साथ ही क्षारधर्मी हो। अर्थात् भोजन तत्वों में ऐसे पदार्थों को शामिल करें, जिनमें सोडियम, विटामिन बी-1 तथा फास्फोरस पाया जाता हो। सरल रूप में कह सकते हैं कि रोगी को फल, दूध, दाल, हरी सब्जियों आदि का प्रचुर मात्रा में सेवन करना चाहिए।
- रोगी फलों में संतरा, पपीता, केला, अमरूद, अंगूर व ड्राई फ्रूड्स जैसे सूखे मेवे, किशमिश, बादाम, खजूर, अंजीर वगैरह का सेवन कर सकता है।
- सब्जियों में पालक, बथुआ, खीरा, ककड़ी, मटर, गाजर, करेला, टमाटर, शलजम, आदि का सेवन करें।
- रोगी नाश्ते में दलिया, दूध, अंकुरित चना या मूंग आदि ले सकता है।
- दोपहर के भोजन के समय सलाद में जैतून का तेल दो चम्मच मिलाकर लेने से काफी लाभ होता है।
- केवल आंवला चूर्ण को ही रात के समय घी या शहद अथवा पानी के साथ सेवन करने से स्नायु-दुर्बलता दूर होती है। यह जठराग्नि को तेज करता है तथा शरीर को मजबूत बनाता है। ●

## मातृभूमि तुमको प्रणाम

- देवेन्द्र सक्सेना 'प्रज्ञापुत्र'

*शत-शत तुमको प्रणाम, मातृ भूमि तुमको प्रणाम!*
*हर श्वाँस में माँ तुमको पुकारूँ, हर प्राण में माँ तुमको निहारूँ।*
*जीवन लगे तुझ काम - मातृ भूमि तुमको प्रणाम*
*शत-शत............*
*शुभ यज्ञमय हो जीवन हमारा, बढ़े हम स्वयं राष्ट्र को दें सहारा।*
*करे हर पल शुभ काम, मातृभूमि तुमको प्रणाम!*
*शत-शत............*
*लोभ मोह रहे ना यहाँ माँ। मनो में बसी हो सद्भावना माँ।*
*करें राष्ट्रहित सब काम, मातृभूमि तुमको प्रणाम्!*
*शत-शत............*
*ऐसा जगा दो फिर सो न जायें, जागे स्वयं राष्ट्र को भी जगायें,*
*कि जन-जन चले योगग्राम, मातृभूमि तुमको प्रणाम!*
*शत-शत............*
*हे राष्ट्र माता ऐसी कृपा हो, घर-घर में योगपीठ बना हो*
*कि धरती बने सुख धाम, मातृभूमि तुमको प्रणाम!*
*शत-शत............*

# स्वप्नदोष के प्राकृतिक उपचार

*- वैद्य अरुण कुमार पाण्डेय,* *पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार*

**प्रा**यः अविवाहित युवकों तथा किशोरों को रात में सोते समय स्वप्न में वीर्यपात होने लगता है, इसी को स्वप्न दोष कहते हैं। वास्तव में स्वप्नदोष कोई रोग नहीं है। पर जब इसके कारण व्यक्ति के दिमाग में तनाव घिर जाता है, तो यह रोग का रूप धारण कर लेता है। शुरू-शुरू में यह रोग स्वप्न से संबंधित होता है, परंतु कुछ समय बाद जननेन्द्रिय तथा मानसिक स्थिति इतनी कमजोर हो जाती है कि वैसे ही सोये रहने पर लिंग उत्तेजित हो जाता है और बिना स्वप्न के ही वीर्य-स्खलन होने लगता है।

**इसके मुख्य कारण हैं कि** किशोरावस्था में विपरीत लिंग के प्रति आकर्षण, कामुकता, अश्लील साहित्य व अश्लील चलचित्रों का अवलोकन, खाने में तली-भुनी चीजों का ज्यादा इस्तेमाल, तेल-मसालेदार वस्तुओं का अत्यधिक सेवन, अधिक गर्म वस्तुएं चाय, कॉफी आदि का अधिक प्रयोग, व्यायाम का अभाव व मानसिक तनाव ही इस रोग के कारण हैं। रात-दिन कामुक विचारों में रत रहने के कारण स्वप्न में भी युवक यही सब देखता है। परिणामस्वरूप लिंग से वीर्यपात होता रहता है। हालांकि स्वप्नदोष एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, पर जब इसके बाद सिरदर्द, चक्कर आना, कमजोरी, शिथिलता आदि दिखाई दे, तो इसके इलाज की ओर उन्मुख हो जाना चाहिए।

**रोग के लक्षण क्या हैं :** हस्तमैथुन के बाद होने वाले स्वप्न दोष में रोगी बेहद कमजोरी महसूस करने लगता है। रोगी का तनाव बढ़ता जाता है। घबराहट, एकाग्रता की कमी, किसी भी कार्य में उत्साह न रहना, शिथिलता, स्नायु दुर्बलता, धातुक्षीणता, राह चलते-चलते अचानक आंखों के आगे अंधेरा छा जाना (कमजोरी) आदि के लक्षण रोगी में पाये जा सकते हैं।

**रोग के उपचार-संयमित आहार, योगासन, ध्यान व सात्विक विचार हैं :**

- पेट व पीठ के निचले भाग पर गर्म-ठंडा सेंक करते रहने से स्वप्नदोष में विशेष लाभ मिलता है।
- नपुंसकता वाले सारे आसन, योग व ध्यान करना चाहिए।
- सात्विक भोजन, गर्म, तली-भुनी, मसालेदार युक्त चीजों से परहेज; सूप (सब्जियों के) व फलों के जूस का अधिक इस्तेमाल, दूध, दही का सेवन, खाने में सलाद का प्रयोग आदि रोगी को कहें।

**रोग निवारण का आसान उपाय :**

इस सच को रोगी मन में बिठाए कि स्वप्नदोष कोई रोग नहीं है। यह एक प्राकृतिक कारण है। शरीर की आवश्यकता है। अपना ध्यान पढ़ाई में लगाकर अच्छे परिणाम के लिए कड़ी मेहनत करने से यह रोग स्वतः दूर हो जाता है।

**रोग के उपचार-जड़ी बूटियों द्वारा :**

- अत्यधिक हस्तमैथुन के कारण वीर्य पतला हो जाता है। यह पतला वीर्य ही स्वप्नदोष के जरिये बाहर आता है। वीर्य को गाढ़ा करने के लिए शिरीष के बीजों का 2 ग्राम चूर्ण, 4 ग्राम शक्कर मिलाकर प्रतिदिन गरम दूध के साथ प्रातः-सायं लेने से बहुत लाभ होता है।
- ताजी शतावर की जड़ का चूर्ण 250 ग्राम, मिश्री 250 ग्राम, दोनों को कूट-पीस लें तथा 6-11 ग्राम की मात्रा 250 ग्राम दूध के साथ सुबह-सायं लेने से स्वप्नदोष दूर होता है तथा शरीर बलवान् होता है।
- प्याज का रस 6 ग्राम, गाय का घी 4 ग्राम और शहद 3 ग्राम प्रातः सायं चाटने से स्वप्नदोष से निजात मिलती है।
- कसौंदी की मूलवक के चूर्ण को महीन पीसकर 1-4 ग्राम की मात्रा में 5-10 ग्राम मधु के साथ मिलाकर सुबह-शाम एक गिलास दूध के साथ लेने से वीर्य का पतलापन दूर होकर वीर्य पुष्ट होता है। धातु क्षय भी ठीक होता है।
- इमली को पानी में भिगोकर इसके छिलके उतार लें। सफेद बीजों को सुखाकर बारीक चूर्ण बनाएं तथा इसे एक शीशी में बंद करके रख दें। एक चम्मच की मात्रा में दिन में तीन बार दूध के साथ सेवन करने से स्वप्न दोष नहीं होता। वीर्य का पतलापन भी दूर होता है।
- मुंडी की ताजी जड़ों के पीसे हुए कल्क, कलईदार पीतल की कड़ाही में रखकर चौगुना काले तिल का तेल और सोलह गुना पानी डालकर पकाएं। तेल केवल शेष रहने पर छान लें। इस तेल को कामेन्द्रियों पर मालिश करने से तथा 10-30 बूंद तक पान में लगाकर दिन में 2-3 बार खाने से स्वप्नदोष में विशेष लाभ होता है। इसके साथ-साथ नपुंसकता भी दूर होती है।
- आंवले के 20 मिलीलीटर रस में 1 ग्राम इलायची के दाने और ईसबगोल बराबर-बराबर की मात्रा में मिलाकर एक-एक चम्मच सुबह-शाम नियमित रूप से जल के साथ सेवन करने से स्वप्नदोष नहीं होता, साथ ही वीर्य भी गाढ़ा होता है।
- बबूल की फलियों को छाया में सुखाकर पीस लें और बराबर की मात्रा में मिश्री मिला लें। एक चम्मच की मात्रा में सुबह-शाम नियमित रूप से जल के साथ सेवन करने से स्वप्नदोष नहीं होता। साथ ही वीर्य भी गाढ़ा होता है।
- अखरोट के छिलकों की भस्म बना लें। इसमें बराबर की मात्रा में खांड मिलाकर 10 ग्राम तक की मात्रा में जल के साथ 10 दिन प्रातः सायं सेवन करने से स्वप्नदोष दूर होता है।
- 3 ग्राम अजवाइन को सफेद प्याज के रस में (लगभग 10 मिलीलीटर) 3 बार 10-10 ग्राम शक्कर मिलाकर सेवन करें। 21 दिनों में पूर्ण लाभ होगा। इस प्रयोग से स्वप्नदोष के अलावा नपुंसकता, शीघ्रपतन व शुक्राणु अल्पता के रोग में भी लाभ होता है। ❑❑❑

# शीत ऋतु में आहार-विहार

**- आचार्य बालकृष्ण**

हमारे शरीर पर खान-पान के अलावा ऋतुओं और जलवायु का भी प्रभाव पड़ता है एक ऋतु में कोई एक दोष बढ़ता है तो कोई शान्त होता है और दूसरी ऋतु में कोई दूसरा दोष बढ़ता और अन्य शान्त होता है। इस प्रकार, मनुष्य के स्वास्थ्य के साथ ऋतुओं का गहरा सम्बन्ध है। अत: आयुर्वेद में प्रत्येक ऋतु में दोषों में होने वाली वृद्धि, प्रकोप या शान्ति के अनुसार सब ऋतुओं के लिए अलग-अलग प्रकार के खान-पान और रहन-सहन (आहार-विहार) का उल्लेख किया गया है। इसके अनुसार आहार-विहार का पालन करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है तथा मनुष्य रोगों से बचा रहता है। हमारे देश की भौगोलिक स्थिति के अनुसार एक वर्ष में मुख्य रूप से तीन ऋतुएँ (मौसम) आती हैं-गर्मी, सर्दी और वर्षा। इन तीनों मौसमों में शरीर के अन्दर अनेक प्रकार के परिवर्तन आते हैं। ये तीन मौसम भी छ: ऋतुओं में बँटे होते हैं। ये ऋतुएँ हैं- वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद्, हेमन्त और शिशिर। इन ऋतुओं का आधार सूर्य की गति है, जिसे अयन कहा जाता है। अयन दो प्रकार के हैं -

1. उत्तरायण अर्थात् जब सूर्य उत्तर दिशा की ओर गति करता है यह आदान काल भी कहलाता है, क्योंकि इस समय सूर्य की किरणें और हवाएँ तीव्र, गर्म और रूक्ष होती है और पृथ्वी के जलीय अंश को सोख लेती है अत: इसका प्रभाव सभी औषधियों के साथ-साथ मनुष्य के शरीर पर भी पड़ता है। इससे शारीरिक शक्ति में कमी होने लगती है और व्यक्ति दुर्बलता का अनुभव करता है इस अवधि में शिशिर, वसन्त और ग्रीष्म ऋतुएँ आती हैं।
2. दक्षिणायन अर्थात् जब सूर्य दक्षिण दिशा की ओर गति करता है। इस समय सूर्य की किरणें तथा हवाएँ आदान काल की तरह शुष्क, गर्म और रूक्ष नहीं होती। वातावरण में चन्द्रमा के सौम्य गुणों की प्रधानता होती है तथा ताप कम हो जाता है। हवाओं, बादलों और वर्षा में ठण्डक आ जाती है। सब जगह चन्द्रमा की शीतलता रहती है। यह विसर्ग काल कहलाता है। वातावरण की शीतलता के कारण औषधियों और खाद्य पदार्थों में स्निग्धता आ जाती है। इससे मनुष्यों एवं अन्य प्राणियों की शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है।

दक्षिण भारत में वर्षा अधिक होती है। अत: वर्षा ऋतु के दो भाग किये गये हैं-पहले भाग को प्रावृट् और दूसरे भाग को वर्षा ऋतु कहा गया है। जबकि उत्तर भारत में वर्षा कम होती है तथा ठण्ड अधिक पड़ती है। अत: यहाँ प्रावृट् ऋतु न मान कर शीतकाल की दो ऋतुएँ-हेमन्त और शिशिर मानी जाती है।

विसर्ग और आदान काल के प्रभावों के कारण आदान काल के अन्त और विसर्ग काल के प्रारम्भ में दुर्बलता अधिक रहती है। इन दोनों कालों के बीच के समय में मनुष्यों में बल भी मध्यम प्रकार का रहता है अर्थात् न अधिक दुर्बलता और न अधिक शक्ति रहती है तथा विसर्ग काल के अन्त एवं आदान काल के आरम्भ में शरीर में बल की प्राप्ति अधिक होती है। समय की इन सभी विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए ही आयुर्वेद ने सभी ऋतुओं में अलग-अलग आहार-विहार का वर्णन किया है।

स्वास्थ्य की दृष्टि से शीत काल की ये दोनों ऋतुएँ मनुष्य के लिए सबसे अधिक अच्छी मानी गई हैं। इस समय शरीर सबसे अधिक बलयुक्त होता है। दिन छोटे तथा रातें लम्बी होने के कारण शरीर को आराम करने के साथ-साथ भोजन को हजम होने के लिए भी अधिक समय मिल जाता है। इन दोनों कारणों से सर्दी में अधिक पुष्टि मिलती है तथा भूख भी अधिक लगती है। इस प्रकार पाचन-शक्ति तेज होने से भारी और अधिक मात्रा में लिया गया आहार भी आसानी से पच जाता है। अत: इस काल में भूखा रहना और रूखा-सूखा भोजन खाना हानिकारक है। पर्याप्त मात्रा में भोजन रूपी ईधन न मिलने पर पाचक-अग्नि शरीर के पोषक द्रव्यों का ही भक्षण करने लगती हैं इससे शरीर में वायु दोष बढ़ जाता है जिसमें शीतल और रूक्ष गुणों की अधिकता होती है।

शुद्ध घी, मक्खन, तैल, दूध, दूध-चावल की खीर, उड़द-दूध की खीर, मिश्री, रबड़ी, मलाई, ठण्डे दूध के साथ शहद, गन्ने का रस, दलिया, हलवा, आँवले व सेब का मुरब्बा, पिट्ठी व मेवों से बने पदार्थ मिठाई आदि उपयोगी हैं। अनाजों में अंकुरित चना, मूँग, उड़द, गेहूँ या चने की रोटी, कार्नफ्लैक्स, नये चावल, मौसमी फल जैसे-सेब, ऑवला, संतरा आदि। सब्जियों में परवल, बैंगन, गोभी, जिमीकन्द, पके लाल टमाटर, गाजर, सेम, मटर, पालक, बथुआ, मेथी आदि हरे शाक, सोंठ, गर्म जल व गर्म पदार्थ स्वास्थ्य वर्धक और पोषक हैं।

**पथ्य विहार :**

पथ्य आहार के साथ पथ्य विहार (रहन-सहन) का भी ठीक तरह से पालन करना जरूरी है। सबसे पहले, तो मन प्रसन्न और चिन्तारहित होना चाहिए। प्रात: काल सूर्योदय से पहले उठकर उषापान, शौच, स्नानादि करके शुद्ध वायु सेवन के लिए भ्रमण करना चाहिए। अपनी शक्ति के अनुसार तेज चाल से चलना उचित है। लौट

कर थोड़ा विश्राम करके व्यायाम और योगासन आदि करने चाहिए। इस ऋतु में व्यायाम का विशेष रूप से लाभ होता है और शरीर बलवान एवं सुडौल बनता है, खाया-पिया ठीक प्रकार से पच जाता है। तैल मालिश, उबटन (हल्दी का) व सिर पर तैल मलना खास उपयोगी है। सरसों के तैल की मालिश से त्वचा सुन्दर और निरोग बनती है तथा फोड़े, फुंसियाँ नष्ट होते हैं। तैल में कपूर डालकर मालिश करने से जोड़ों का दर्द और गठिया आदि में आराम मिलता है, मालिश के बाद उबटन करना चाहिए। व्यायाम तैल-मालिश के बाद भी किया जा सकता है। इस मौसम में ठण्ड लगने से जुकाम, बुखार, निमोनिया आदि हो सकते है। त्वचा रूखी होती है तथा शीतल वायु से खाँसी, श्वास, गठिया जोड़ों का दर्द, खुजली आदि हो सकते है। अतः ठण्डी हवा से बच कर रहना चाहिए। अधिक ताप वाले स्थान में रहना व सोना चाहिए। भारी, गर्म कपड़ों, कम्बल, रजाई, रेशमी व ऊनी वस्त्रों को पहनना व ओढ़ना चाहिए। बिस्तर व वाहन आदि अच्छी तरह ढके होने चाहिए। अग्नि और धूप सेकना लाभदायक है। धूप पीठ की ओर से तथा आग आगे की ओर से सेंकनी चाहिए। कमरा गर्म करने के लिए रूम हीटर आदि का प्रयोग किया जा सकता है इस ऋतु में मैथुन किया जा सकता है। रात को सोते समय दूध के पदार्थो का सेवन लाभदायक है।

**अपथ्य आहार-विहार :**

शीत ऋतु में हलके, रूखे, वायुवर्द्धक पदार्थो, कटु, तिक्त और कषाय रस वाले खाद्य एवं पेय-पदार्थो, बासी तथा ठण्डे पदार्थो (आइसक्रीम व ठण्डी प्रकृति के) का सेवन नहीं करना चाहिए। खटाई में इमली, अमचूर, खट्टा दही, आम के अचार आदि का सेवन कम से कम ही करना चाहिए।

देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोये रहना, आलस्य करना, श्रम और व्यायाम न करना, देर तक भूखे रहना, अधिक स्नान, बहुत ठण्ड सहना, रात को देर से भोजन करना और भोजन के तुरन्त बाद सो जाना ये सब अपथ्य विहार है, जिनसे बचकर रहना चाहिए। ●

# गर्भाशय शोथ का घरेलू उपचार

**- डॉ. सुधा शर्मा**

गर्भाशय शोथ महिलाओं को होने वाला एक ऐसा रोग है जो मासिक धर्म बंद होने या कम आने, अत्यधिक सहवास करने, चोट लग जाने, प्रदर काल में सर्दी लग जाने या ठण्डे पानी से नहाने- धोने या ठण्डी वस्तुओं का सेवन करने, गर्भाशय में तेज औषधियों के स्थानीय प्रयोग, सुजाक, उपदंश तथा प्रसव काल में असावधानियों की वजह से हो जाता है। आधुनिक चिकित्सक इस रोग का कारण शोथ उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं को मानते हैं।

नई शोथ में पेड़ू में बहुत तेज दर्द और जलन होती है। सर्दी लगकर ज्वर हो जाता है। बार-बार मल-मूत्र का त्याग होता है। प्यास लगती है, जी मिचलाता है, कमर और सीने में दर्द होता है। यदि गर्भाशय के पिछले भाग में शोथ अधिक हो तो पाखाना करते समय कष्ट होता है। दो-चार दिनों के बाद पीले रंग का लेसयुक्त पानी आना आरंभ हो जाता है। फिर 8-10 दिन के बाद लक्षणों में कमी आ जाती है और उचित उपचार से रोगिणी ठीक हो जाती है।

लेकिन उचित चिकित्सा व्यवस्था के अभाव में यह रोग पुराना हो जाता है। गर्भाशय की पुराने शोथ में ज्वर नहीं होता है, पर पेड़ू पर बोझ महसूस होता है। हल्का-हल्का सिर दर्द रहता है तथा शोथ के स्थान पर ऊपर से उभार दिखलाई पड़ता है। शोथ जितना अधिक पुराना होता जाता है, उतना ही दर्द में कमी और पेड़ू में सख्ती(कड़ापन)होती चली जाती है। रोगिणी को अजीर्ण हो जाता है। मासिक अनियमित हो जाता है। तथा पीड़ित स्त्री दुर्बल एवं कमजोर हो जाती है।

**उपचार :**

- रोगिणी को अधिक परिश्रम और सहवास से बचना चाहिए तथा सुपाच्य एवं पौष्टिक भोजन लेना चाहिए।
- सूखे आंवलों को कूटपीसकर चूर्ण बनाकर 3 ग्राम चूर्ण सुबह-शाम जल के साथ कुछ महीने सेवन करने से लाभ होता है।
- पके हुए झरबेरों को सुखाकर बारीक चूर्ण बनाकर रखें। प्रतिदिन 3 ग्राम चूर्ण शक्कर और मधु मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें, फायदा होगा।
- नागकेसर 3 ग्राम प्रतिदिन मट्ठे के साथ सेवन करें।
- गुलाब के फूलों को छाया में सुखाकर बारीक चूर्ण बना लें। 3 ग्राम चूर्ण सुबह गाय के दूध के साथ सेवन करें।
- मुलहठी का चूर्ण एक ग्राम की मात्रा में जल के साथ सुबह-शाम सेवन करें।
- फिटकरी को जल में मिलाकर जननांग प्रक्षालन करें। नीम के पत्तों को जल में उबालकर उस जल को छानकर जननांग धोने से लाभ होता है।
- तिल को पीसकर चूर्ण बना लें। दस ग्राम चूर्ण मधु मिलाकर खाने से बहुत लाभ होता है।
- ताजे आंवलों का रस निकालकर 10 मिली ली. की मात्रा में शहद मिलाकर सेवन करने से लाभ होता है। ●

27 फरवरी : आजाद की पुण्यतिथि

# अमर क्रांतिकारी चंद्रशेखर 'आजाद'

– सतीश उपाध्याय

तमाम देशों के इतिहास में आजादी के लिए अपने प्राणों की बलि देने वाले वीरों के असंख्य उदाहरण हैं। भारत की आजादी के लिए जिन वीरों ने अपने प्राण बलिवेदी पर चढ़ा दिए उसमें चन्द्रशेखर आजाद का स्थान सबसे ऊँचा है। आजाद के नाम से अंग्रेजी सत्ता हिल गई थी और उन्होंने यह प्रण किया था कि जीते जी उन्हें अंग्रेज पकड़ नहीं सकता। इस प्रण को उन्होंने बखूबी निभाया और अंग्रेजों के फंदे में कभी भी न फंस सके। निश्चय ही भारत माँ के आजादी के लिए अपने प्राणों की आहुति देने वाले क्रांतिकारियों में चन्द्रशेखर आजाद अग्रणी हैं।

आजाद का जन्म एक अत्यंत साधारण ब्राह्मण परिवार में हुआ था। पिता मध्यप्रदेश के झाबुआ जिले के एक साधारण गाँव में रहते थे। पिता का नाम पं. सीताराम और माता का नाम जगरानी देवी था। बचपन से ही वे अत्यंत साहसी थे। जिस कार्य को करने की वह मन में ठान लेते थे उसे पूरा करके ही दम लेते थे।

उनकी उम्र जब ग्यारह-बारह वर्ष की थी तभी एक ऐसी घटना हुई जिसने उनका जीवन का क्रम बदल दिया यह घटना थी जलियाँवाला बाग का भीषण हत्याकाण्ड जिसमें सैकड़ों निरपराध भारतीयों को एक अंग्रेज के आदेश पर मौत के घाट उतार दिया गया था। जलियाँवाला बाग चारों तरफ दीवारों से घिरा हुआ एक मैदान था जिसमें बाहर निकलने के लिए मात्र एक संकरा सा रास्ता बना था वह रास्ता इतना छोटा था कि एक-साथ तीन आदमी भी नहीं निकल सकते थे। इस मैदान में एक आम सभा हो रही थी और उस समय के पंजाब के गवर्नर के जुल्मों के विरुद्ध कई स्थानीय नेता जनता को सम्बोधित कर रहे थे। सभा चल रही थी कि सशस्त्र सेना की एक टुकड़ी के साथ निकलने का एक ही रास्ता था और उस पर बंदूकधारी सैनिक तैनात थे, अत: लगातार गोलियाँ चलती रही और लोग वहीं घिरे निरुपाय हो उन गोलियों को झेलते रहे। इस तरह सभा में आए हुए अनेक लोग शहीद हो गए। सैकड़ों की संख्या में आदमी मारे गए और हजारों घायल हुए इस हत्याकाण्ड की देशव्यापी प्रतिक्रिया हुई। सारे भारत में अंग्रेजों के विरुद्ध क्रोध की एक लहर दौड़ गई। आजाद के बाल-मस्तिष्क में इस घटना का अप्रतिम प्रभाव पड़ा और अंग्रेजों के विरुद्ध कुछ कर दिखाने की भावना उनके हृदय में दृढ़ हो गई।

इन्हीं दिनों एक घटना आजाद के निजी जीवन में घटित हुई। इसी घटना ने उन्हें सक्रिय क्रांति के लिए प्रेरणा दी। यह घटना थी, कांग्रेस के निश्चय पर भारत में आए हुए अंग्रेज युवराज का बहिष्कार। युवराज काशी आने वाले थे और उनके आगमन का बहिष्कार करने वालों में बालक चन्द्रशेखर भी थे। विरोध करने वाली भीड़ के साथ आजाद भी पकड़े गए। उनको मजिस्ट्रेट के सामने पेश किया गया। मजिस्ट्रेट ने पूछा-क्या नाम है तुम्हारा? उन्होंने रौब से जवाब दिया-'आजाद' तुम्हारे पिता का क्या नाम है? 'आजादी' तुम्हारा घर कहाँ है? 'जेलखाना' मजिस्ट्रेट इस बालक के उत्तर से बहुत चिढ़ गया उसने आदेश दिया कि इसको पन्द्रह बेंत लगाकर छोड़ दिया जाए। उन दिनों बेंत की सजा बहुत की क्रूरतापूर्ण ढंग से दी जाती थी। एक-एक बेंत के साथ पीठ की तमाम चमड़ी उधड़ जाती थी। दस-बारह बेतों तक आजाद केवल उफ करते रहे साथ ही 'भारत माँ की जय' बोलते रहे और अंतिम बेंत की मार खाकर उनका शरीर शिथिल पड़ गया और वे बेहोश हो गए।

इस अमानवीय व्यवहार को वे कभी भुला न सके और अंग्रेजों को अपना परम शत्रु मानकर देश को आजादी के लिए संकल्प लिया। इस घटना के बाद ही चन्द्रशेखर ने अपना नाम 'आजाद' रख लिया, क्योंकि उन्होंने जज के समक्ष अकड़कर कहा था कि, 'मेरा नाम आजाद है'। यह वह समय था जबकि भारत के विभिन्न स्थानों में क्रान्तिकारियों ने अपने गुप्त दल स्थापित कर लिए थे। आजाद भी क्रान्तिकारियों के एक दल में मिल गए। वह यह मानने लगे थे कि अंग्रेजों को अहिंसात्मक तरीकों से भारत से नहीं निकाला जा सकता। इसके लिए सशस्त्र क्रांति जरूरी है। उनकी वीरता, दृढ़ निश्चय एवं आजादी के लिए समर्पण की भावना देखकर शीघ्र ही क्रान्तिकारियों ने उन्हें अपना प्रमुख सदस्य बना लिया। क्रान्तिकारियों के सामने उन दिनों कुछ कठिनाईयाँ थी। उनके सामने सबसे बड़ी कठिनाई थी धन एकत्रित करने की। आजाद ने इसके लिए सरकारी खजाना लूटने का निश्चय किया और 1925 में अपने साथियों के साथ उत्तरप्रदेश के काकोरी स्टेशन पर ट्रेन रोककर खजाना लूट लिया गया। ब्रिटिश सरकार की ओर से तमाम स्थानों पर इन क्रान्तिकारियों की तलाश हुई और बहुत से युवक पकड़े गए, किन्तु चन्द्रशेखर आजाद गिरफ्तार न किए जा सके। वे झांसी के आसपास चुपचाप घूमते रहे और बम

तथा पिस्तौल चलाने का अभ्यास करते रहे। काकोरी षड्यंत्र के मुकदमें की खबरें मिलती रहीं और उस दिन वह अत्यंत क्रोध से भर गए जिस दिन उनके प्रिय साथी रामप्रसाद बिस्मिल, रोशन सिंह, अशफाकउल्ला और राजेन्द्र लाहिड़ी को फाँसी दे दी गई। इन वीरों की शहादत के बाद उत्तर भारत के क्रांतिकारी दल के नेतृत्व का भार आजाद पर आ गया। उनको कई वीर साथी मिल गए। भगत सिंह, यशपाल आदि उनके दल में आ मिले। संगठन का काम तेजी से होने लगा।

इन्हीं दिनों ब्रिटिश सरकार ने साइमन कमीशन को भारत भेजा। इस कमीशन के आगमन के विरुद्ध कई संस्थाओं के तमाम शहरों में प्रदर्शन किए गए। जब यह कमीशन लाहौर पहुँचा तो एक प्रदर्शन में भगत सिंह और उनके साथी लाला लाजपतराय के नेतृत्व में सम्मिलित हुए। इसी प्रदर्शन में प्रदर्शनकारियों पर लाठियाँ बरसाई गईं। उसकी चपेट में आकर लाला लाजपतराय का कुछ दिनों बाद प्राणान्त हो गया। लाला लाजपतराय उस स्वाधीनता-संग्राम के वयोवृद्ध सेनानी थे। उनकी मृत्यु से देश के युवक वर्ग में भीषण प्रतिक्रिया हुई। चन्द्रशेखर आजाद, भगत सिंह तथा उनके अन्य वीर साथियों ने यह तय किया कि लाला लाजपतराय की मृत्यु के लिए जिम्मेदार अंग्रेज अधिकारी सांडर्स को जान से मार दिया जाए। 27 सितम्बर 1928 को इनके द्वारा लाहौर के सुपरिटेण्डेण्ट सांडर्स की हत्या कर दी गई। पुलिस ने इन लोगों की बहुत तलाश की, लेकिन ये सब फरार हो गए। आजाद के साथी सरदार भगत सिंह और बटुकेश्वर दत्त ने सरकार की दमन नीति का विरोध करने के लिए दिल्ली में 7 अप्रैल, 1929 को असेम्बली हॉल में एक बम फेंका। यदि उनके साथी चाहते तो भाग निकल सकते थे, किन्तु वे असेम्बली हॉल में ही खड़े-खड़े बम फेंकने के बाद नारे लगाते रहे और अंग्रेज शासकों का विरोध करते रहे। उन दोनों को तुरंत गिरफ्तार करने के लिए कई इनाम घोषित किए गए पर आजाद पकड़े न जा सके। आजाद ने इस बीच कई स्थानों पर अंग्रेजी खजाने लूटे और कई जुल्म करने वाले अंग्रेजों को मौत के घाट उतारा।

1928 से 1931 के बीच आजाद का नाम अंग्रेजों के लिए भय पैदा करने वाला नाम था। उनके बारे में अंग्रेजों के मध्य विचित्र कथाएं प्रचलित थी। कहा जाता है कि उनको कोई देवी शक्ति प्राप्त है और समय पर उनको अंग्रेजों के हाथ से बचाती है। जब ब्रिटिश शासन आजाद को गिरफ्तार करने के लिए प्रयत्नशील था और वह किसी के हाथ नहीं आ रहे थे, तभी एक मनहूस घटना हुई। यह सन् 1931 की 27 फरवरी का दिन था। दिन के करीब 10.00 बजे थे। आजाद और उनका मित्र सुखदेवराज इलाहाबाद के अल्फ्रेड पार्क में बैठे थे। इतने में दो पुलिस अफसर उस पार्क में आए। इनमें से एक व्यक्ति आजाद को पहचानता था। उसने दूर से ही उनको देख लिया और तुरंत लौट पड़ा। उनकी उपस्थिति की खबर खुफिया विभाग के सुपरिटेण्डेण्ट नाट बावर को दी। नाट बावर नामक अंग्रेज अफसर ने अपनी मोटर उठाई और पूरे पुलिस दस्ते के साथ अल्फ्रेड पार्क (इलाहाबाद में) को घेर लिया। आजाद से मात्र दस गज के फासले पर वह अपनी मोटर से उतरा। पुलिस की मोटर देखकर आजाद स्थिति की विषमता को समझ गए। उन्होंने अपने साथी को भाग निकलने का इशारा किया और वे स्वयं एक वृक्ष की ओट में हो गए। आजाद ने पिस्तौल बाहर निकालना चाहा तो कई पुलिस वालों की गोलियाँ उनकी ओर चल पड़ी। नाट बावर दौड़कर एक पेड़ की ओट में छिप गया। आजाद भी एक पेड़ के पीछे छिप गए और कई पुलिस वालों के साथ अकेले गोलीबारी करते रहे। वह लगातार उस पेड़ की ओर गोलियाँ चलाते रहे जिसके पीछे नाट बावर छिपा था। अपनी मृत्यु के पूर्व वह अपने परम शत्रु को मार डालना चाहते थे। पूरे एक घंटे तक दोनों ओर से गोलियाँ चलती रहीं। आजाद अकेले थे और पुलिस दस्ता कई आदमियों का था। आजाद के पास की सारी गोलियाँ खत्म होने लगीं थीं, केवल एक अंतिम गोली रह गई थी। वह थोड़ी देर तक सोचते रहे और फिर उन्होंने पिस्तौल का मुँह अपने सीने की ओर कर लिया। अपनी गोली का निशाना वे स्वयं बन गए। इस प्रकार हमारे देश का एक महान् योद्धा मातृभूमि के लिए अपने प्राणों की आहुति देकर चिरनिद्रा में सो गया। उन्होंने अपनी यह प्रतिज्ञा अन्त तक निभाई कि वे अंग्रेज के हाथों जिन्दा नहीं पकड़े जाएंगे। उनके व्यक्तित्व का इतना आतंक अंग्रेज पुलिस अधिकारियों पर था कि उनकी मृत्यु के कई घण्टे बाद भी उनके मृत शरीर के पास जाने की किसी की हिम्मत नहीं पड़ी, काफी समय के बाद कुछ अधिकारी आगे बढ़े और उन्होंने मृत शरीर पर गोली चलाकर यह निश्चय किया कि उनका प्राणान्त हो चुका है।

आजाद की मृत्यु से क्रान्तिकारी दल को अपार क्षति हुई, लेकिन वह आने वाले शहीदों के लिए आजाद का एक प्रतीक बने, जिसकी प्रेरणा से कई युवक मातृभूमि की बलिवेदी पर अपने शीश चढ़ाने के लिए तैयार हुए। वस्तुतः आजाद भारत माँ के सच्चे सपूत थे उनकी गाथा भारतीय इतिहास में अमर रहेगी। ●

*25 वर्ष पूर्व 'भोपाल गैस त्रासदी' से संबंधित मुद्दों पर कर्नाटक के गृहमंत्री को ज्ञापन सौंपते हुए कर्नाटक के योग शिक्षक*

# जीवन पर्यन्त सत्य का प्रचार किया महर्षि दयानंद ने

- दामोदर सिंह परिहार

महर्षि दयानंद को प्रलोभन या भय सत्य से कभी भी नहीं डिगा पाया। निर्भीक होकर उन्होंने जीवन पर्यन्त सत्य का प्रचार किया। उनके जीवन में घटित अनेक घटनाओं में से कुछ प्रसिद्ध घटनाओं का उल्लेख निम्नानुसार है :-

14 वर्ष की आयु में मूलशंकर (बचपन का नाम) अपने पिता कर्षण तिवाड़ी के कहने पर शिव रात्रि का व्रत रखा था। पिताजी ने उन्हें कहा था कि शिवरात्रि का व्रत रखने व रात्रि जागरण से शिवजी प्रसन्न होकर दर्शन देते हैं। इसका मूल-शंकर पर बहुत प्रभाव पड़ा और व्रत रख रात्रि में अपने पिताजी के साथ शिव मंदिर जाकर शिव लिंग की पूजा अर्चना करके जागरण करने लगे। बाकि भक्त तो सो गये किन्तु मूलशंकर जागते रहे। मध्य रात्रि में चूहे आकर शिव लिंग पर उछल कूद करने लगे और चढ़ाये गये प्रसाद को खाने लगे। मूलशंकर के मन में प्रश्न उत्पन्न हुआ कि यह कैसा शिव है। जो अपनी रक्षा नहीं कर पा रहा है। वह हमारी रक्षा क्या करेगा? इस घटना से उनकी मूर्ति पूजा से श्रद्धा समाप्त हो गई और वे सच्चे शिव दर्शन के विषय में सोचने लगे। यह उनके बचपन से सत्य के प्रति जिज्ञासु होने का प्रतीक है, जो जीवन भर बना रहा। कालांतर में अपने घर की सुख-सुविधा को भरी जवानी में त्याग कर सत्य की खोज में निकल पड़े। भटकते-भटकते मथुरा में जाकर गुरु विरजानन्द से सद् शास्त्रों सहित वेदों की महत्ता से परिचत हुए। शिक्षा समाप्ति के पश्चात् वैदिक आर्ष ग्रन्थों के प्रचार का वचन दिया। आर्ष ग्रन्थ सार्वभौम सत्य का प्रतिपादक, विज्ञान बुद्धि संगत, लोकोपकारक और अनार्ष ग्रन्थ संकीर्ण बुद्धि विरुद्ध, अंधविश्वास-पाखंड युक्त भ्रमोत्पादक हैं।

गुरु दक्षिणा में दिये गये वचन का पालन करते हुए स्वामी दयानंद ने स्थान-स्थान पर जाकर बड़े-बड़े पंडितों मौलवियों और पादरियों से शास्त्रार्थ किया। इनमें काशी का शास्त्रार्थ विशेष प्रसिद्ध है। कुंभ आदि मेलों में वैदिक धर्म पर बड़े प्रभावी व्याख्यान देकर वेदों का प्रचार किया, अंधविश्वास-पाखंड का खंडन किया। स्वार्थी एवं धूर्त लोगों ने उन पर पत्थर बरसाये और कितनी ही बार विष दिये परंतु वे अपने उद्देश्य से पीछे नहीं हटे। मठ-मंदिरों के क्रियाकलापों-मिथ्या पाखंडों का नजदीक से अवलोकन किया। विभिन्न मत सम्प्रदायों के ग्रन्थों तथा इतिहास से परिचित होकर लिखी गई उनकी कृति सत्यार्थ प्रकाश गुरुडम, अंधविश्वास, रूढ़ियों, कुरीतियों, चमत्कारों, तर्कहीन अवैज्ञानिक अवैदिक मान्यताओं के विरुद्ध एक ऐसा प्रकाश स्तम्भ है जिसने विधर्मियों की मानसिकता बदलकर उन्हें धर्म, अध्यात्म व ईश्वर का सच्चा स्वरूप दिखाया।

भारत के सांस्कृतिक, सामाजिक, शैक्षिक, राजनीतिक आर्थिक और आध्यात्मिक पुनर्जागरण में सत्यार्थ प्रकाश का अमूल्य योगदान रहा है। सत्यार्थ प्रकाश वैचारिक क्रांति की मसाल है। ऋषि दयानंद के चिंतन में सत्य की खोज और मानव एकता का प्रयास अधिक मुखर है। उनकी सबसे बड़ी विशेषता यह थी कि उन्होंने यथा स्थितिवाद से कभी समझौता नहीं किया। उनकी मान्यताएं व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र और विश्व का कल्याण करने में पूर्णतः सक्षम हैं।

रायबरेली में भाषण देते हुए स्वामी जी ने कहा लोग कहते हैं कि सत्य को प्रकट न करो कलेक्टर क्रोधित होगा, कमिश्नर अप्रसन्न होगा, गर्वनर पीड़ा देगा, किन्तु चक्रवर्ती राजा भी क्यों न अप्रसन्न हो हम तो सत्य ही कहेंगे। फर्रूखाबाद पंजाब के व्याख्यान में देशी, यूरोपीय ईसाई पादरी तथा प्रधान सेनापति लार्डरार्बट की उपस्थिति में ईसाई मत की समालोचना में बाईबिल के परस्पर विरोध पर आक्षेप किये। रुष्ट होना तो दूर रहा प्रधान सेनापति अत्यन्त प्रसन्न हुए। व्याख्यान के पश्चात् पास आकर हाथ मिलाया और कहा निःसंदेह आप निर्भय पुरूष हैं। जोधपुर जाते हुए किसी ने कहा यह गवारों का देश है मुफ्त में प्राण हर लेंगे। इस पर स्वामी जी ने कहा, यदि हमारी उंगलियों की बत्तियां बनाकर जला दें तो भी कोई चिंता नहीं, मैं वहाँ जोधपुर जाकर सत्योपदेश करूंगा। आर्य कहीं बाहर से नहीं आये इसी देश के निवासी हैं, किसी भी भारतीय ग्रन्थ, इतिहास, रामायण-महाभारत में कहीं से भी आर्यो के बाहर से आकर आक्रमणकारी होने का उल्लेख नहीं हैं। फिर स्वार्थवश विदेशियों का लिखा इतिहास कैसे मान्य हो सकता है। मानव के वास्तविक रूप में दो प्रमुख जातियां आर्य और दस्यु गुण कर्म स्वभावानुसार होना बताया। आर्य कोई जाति, प्रजाति वर्ग सूचक नहीं बल्कि गुण सूचक है। आर्य श्रेष्ठ गुण वाले चरित्रवान्, परोपकारी और दस्यु अन्यायी, अत्याचारी, स्वार्थी।

भारत के तत्कालीन वायसराय लार्ड नार्थब्रुक ने बातचीत में

कहा, कि क्या आप इस देश में ब्रिटिश शासन द्वारा किये गये सुख और शांति के वरदान के संबंध में अपनी प्रशंसा के कुछ उदगार प्रकट करेंगे और भारत पर ब्रिटिश शासन की स्थिरता बनी रहने की चर्चा करेंगे? इस पर स्वामी दयानंद ने कहा "यह मेरा दृढ़ विश्वास है कि मेरे देशवासियों के विकास के लिए और संसार के राष्ट्रों में सम्मान पूर्वक स्थान प्राप्त करने के लिए भारत वर्ष शीघ्र स्वाधीनता प्राप्त करे। मैं प्रतिदिन प्रात: सायं भगवान् से प्रार्थना करते हुए यह मांगता हूँ कि भगवान् मेरे देश को विदेशी शासन से शीघ्र मुक्त करें।" लार्ड नार्थ ब्रुक को तो इस स्पष्ट और निर्भीक उत्तर की कल्पना भी नहीं थी। उन्हें संदेह हो गया और सरकार को इस विद्रोही फकीर से सावधान रहने की सलाह दी थी।

महर्षि दयानंद के वेद भाष्य पर अपनी सम्मति देते हुए श्री अरविन्द ने लिखा है- महर्षि दयानंद ने अपनी दिव्य दृष्टि से पुराने अज्ञान तथा भ्रम के मध्य में से सत्य का अन्वेषण किया है। जिन वेदों के द्वार को समय ने बंद कर रखा था उसकी चाबी को उसने पा लिया। ऋर्षि दयानंद ने किसी नये धर्म की स्थापना नहीं की बल्कि संसार के सर्वाधिक प्राचीन वैदिक धर्म की ओर हमारा ध्यान आकृष्ट किया जिसे हम भुला बैठे थे। उन्होंने घोषणा की थी यदि धर्म के वास्तविक स्वरूप को जानना हो तो वेदों की ओर चलो। वेद ही धर्म का आदि स्रोत है। वेद में केवल धर्म ही नहीं विज्ञान भी है। समस्त ज्ञान का मूल वेद है। स्वामी जी की सोच में कोई साम्प्रदायिकता और संकीर्णता नहीं है। वे तो भारतीय और अभारतीय सम्प्रदायों के अन्धविश्वासों रूढ़ियों तथा पाखंडों का खंडन करके बौद्धिक तर्क युक्त वैज्ञानिक विचार की प्रतिष्ठा चाहते हैं। वे यह जान गये थे कि ईश्वर के संबंध में गलत भ्रामक कल्पनाएं ही अनेकों बुराईयों, सम्प्रदायवाद तथा राग-द्वेष-ईर्ष्या की जड़ हैं। ऋग्वेद के मंत्र 1-164-41 **एकं सद् विप्रा बहुधा वदान्ति** परमात्मा एक हैं उसे अनेक नामों से स्मरण किया जाता है। यह एक बहुत बड़ी महत्वपूर्ण खोज ऋर्षि दयानंद ने की है। महर्षि से कहा गया कि यदि आप वेद का प्रमाण देना छोड़ दें और उनके स्थान पर यह कह दिया करें की परमात्मा ने मुझे यह कहा है तो लोगों की श्रद्धा आपके प्रति अधिक होगी। इस पर महर्षि दयानंद 'हंसे और कहा- सत्य का प्रचार झूठ से करूं?'

शरीर का संचालन देखकर आत्मा तथा सृष्टि रचना और सृष्टि के संचालन को देखकर परमात्मा को जानने का सुलभ उपाय हमें स्वामी दयानंद ने बताया। राम-कृष्ण आदि महापुरुषों के चित्र पूजा के स्थान पर उनके चरित्र का अनुसरण करने का मार्ग बताया। सृष्टि का संचालन किन्हीं नियमों के आधार पर हो रहा है। नियम बद्धता प्रकृति में परमात्मा का प्रगटीकरण है, इन्हीं नियमों की खोज करना विज्ञान का लक्ष्य है। परमात्म दर्शन की पहली सीढ़ी उनकी बनायी हुई वस्तुओं का निरीक्षण किया जाए। **जिस प्रक्रिया से ईश्वरीय गुणों का विकास हमारे जीवन में हो उसी का नाम उपासना है।** महर्षि द्वारा निर्मित आर्य समाज के दस नियम अपने आप में एक समता मूलक आस्तिक समाज की वैश्विक कल्पना को साकार करने के लिए पर्याप्त है। स्थान-दिशा और काल की गणना के व्यवहारिक उपयोग हेतु ग्रह नक्षत्रों की गति का उपयोग किया जाता है। दिन-रात-ऋतु जलवायु पर इनका सामान्य प्रभाव होता है। किसी व्यक्ति विशेष को ये जड़ ग्रह-नक्षत्र लाभ या हानि नहीं पहुंचा सकते। फलित ज्योतिष दिन-दिशा आदि दोष पूर्णतया भ्रमात्मक एवं अज्ञानता है कोई भी कर्मों का परिणाम भोगने से नहीं बच सकता। **ईश्वर के अटल नियमों में विश्वास ही मनुष्य को आशावादी, उत्तरदायी, साहसी और प्रगतिशील बना सकता है।**

उदयपुर के महाराणा सज्जन सिंह ने एक बार उनसे विनती की मेरा राज्य महादेव मंदिर के अधीन है, यदि आप मूर्तिपूजा का खंडन छोड़ यहां के महन्त बन जाएं तो कई लाख की जागीर जो उस मंदिर के साथ है वह आपकी होगी। स्वामी दयानंद ने कहा-राजन् तेरी रियासत से मैं परे हो सकता हूँ मैं परमात्मा के राज्य को कैसे छोड़ू जो सब जगह है, वह सर्वशक्तिमान् व सब कुछ कर सकता है। मैं उसकी आज्ञा मानूं या तेरी? राजा बोला आप धन्य हैं आपको न लोभ गिरा सकता है न भय। स्वामी दयानंद ने सत्यार्थ प्रकाश में उपदेश दिया है कि मेरे ग्रन्थों में जो मिथ्या जान पड़े उसे कभी स्वीकार मत करो। आर्य समाज के चौथे नियम में लिखते हैं कि सत्य को ग्रहण करने और असत्य को छोड़ने में सर्वदा तत्पर रहना चाहिए। संभवत: वे प्रथम धर्माचारी हैं, जिन्होंने अपने अनुयायियों को सत्य की खोज कर अपनाने के लिए ऐसी स्वतंत्रता देते हैं। ऋर्षि दयानंद ने सृष्टि नियमों को नित्य, अनादि और सार्वभौम बताया है। अत: सृष्टि नियम विरूद्ध कोई करामात-चमत्कार नहीं हो सकता यही सत्य को परखने की सबसे बड़ी कसौटी है। ●

## भजन

**ओ३म् नाम भज ले, सुबह शाम भज ले।**
**मन मेरे ओ भज मन मेरे॥**
**ओ३म् नाम...................।**
**भज ओ३म् नाम ईश्वर का वो दाता जगती भर का।**
**उस पे विश्वास कर, उसकी ही आस कर॥**
**मन मेरे ओ३म् भज मन मेरे॥**
**ओ३म् नाम...................।**
**बिन हाथों जगत् रचाया कण-कण में वो ही समाया।**
**गाते ज्ञानी-गुणी, संत योगी मुनि।**
**मन मेरे ओ३म् भज मन मेरे।**
**ओ३म् नाम...................।**
**जो चाहे तू सुख पाना उस प्रभु को ना तू भुलाना।**
**उससे प्रीत लगा, गीत उसके ही गाना॥**
**मन मेरे ओ३म् भज मन मेरे।**
**ओ३म् नाम...................।**

# आजादी के दीवानों के जंग की गाथा है 'चौरी चौरा कांड'

- **जयशंकर मिश्र 'सव्यसाची'** सह-संपादक / विभागाध्यक्ष
'योग संदेश', पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार

***घायल साथियों को देखकर स्वयंसेवकों का क्रोध भड़क गया। पुलिस की गोलियां भी समाप्त हो गयीं। गोली समाप्त होने पर पुलिसकर्मी जान बचाकर थाने के भीतर छिप गये। इसी बीच किसी ने मिट्टी का तेल डालकर थाने में आग लगा दी। अंदर छिपे पुलिसकर्मी और दारोगा जलकर राख हो गये।***

राष्ट्रीय आंदोलन की पृष्ठभूमि में क्षेत्रीय इतिहास की महत्वपूर्ण भूमिका है। वस्तुत: क्षेत्रीय इतिहास का वह मूल आधार है जो राष्ट्रीय इतिहास को स्वर देता और मुखर करता है। इस दृष्टि से देखा जाए तो भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में 'पूर्वांचल' का योगदान किसी से कम नहीं है।

चलिए चलते हैं एक ऐसे धरोहर की ओर जहां से भारत के मुक्ति आंदोलन की दिशा ही बदल गयी थी। यह ऐतिहासिक स्थल है 'चौरी चौरा'। उत्तर प्रदेश में गोरखपुर जिला से देवरिया मार्ग पर 25 किमी. दूर 'चौरी चौरा' स्थित है। 'चौरी चौरा काण्ड' को जानने के पहले वह जानना काफी जरूरी हो जाता है कि 'चौरी चौरा कांड' क्यों हुआ?

बात मार्च 1919 की है, जब महात्मा गांधी ने 'अहिंसक राज्य क्रांति' का शंखनाद किया था। सन् 1920 में गोरखपुर में बाले मियां के मैदान में विशाल जनसमूह को सम्बोधित करते हुए कहा कि- 'विदेशी वस्त्रों और अंग्रेजी पढ़ाई का बहिष्कार किया जाए। चर्खे से सूत कातकर कपड़ा बनाकर पहना जाए तो अंग्रेजों को यह देश छोड़ने में देर नहीं लगेगी।

उस समय गोरखपुर उत्तर प्रदेश का एक ऐसा जिला था जिसमें कांग्रेस संगठन नीचे से ऊपर तक मजबूत और पूर्ण था। यहां ताड़ी, शराब, गांजा और विदेशी कपड़ों की दुकानों पर सत्याग्रह शुरू किया गया।

इसी क्रम में सहजनवां (गोरखपुर जिले का एक हिस्सा) और 'चौरी चौरा' स्थित प्रमुख बाजारों में सत्याग्रह चलाने का निश्चय किया गया। चौरी चौरा उस समय विदेशी कपड़ों का बहुत बड़ा बाजार था। यहां सत्याग्रह शुरू करने के लिए काफी तैयारी की गयी थी। शराब, ताड़ी तथा विदेशी कपड़े की दुकानों पर वहां समाज सेवकों के जत्थों ने दो महीने तक धरना दिया। जमींदारों की मदद से पुलिस वाले इन पर लाठियां बरसाते थे। रिसाल से घोड़े मंगवाये गये, घोड़ों की टापों से कुचल जाने पर भी सत्याग्रहियों ने न तो साहस छोड़ा और न आतंकित हुए।

इस क्षेत्र के सत्याग्रह के सूत्रधार पंडित मोतीलाल नेहरू थे। उन्होंने आदेश दिया की सत्याग्रही छोटे-छोटे जत्थे में जाएं। जब एक जत्था पिट जाये तभी दूसरा जत्था आगे जाए। बाजार के दिन दो शनिवार तक यह क्रम चला।

4 फरवरी 1922 को तीसरा शनिवार पड़ता था। बड़ी तैयारी के साथ सत्याग्रही चौरी चौरा भेजे गये। यह निश्चय किया गया कि चाहे कितना भी अत्याचार क्यों न हो, पीछे नहीं हटा जायेगा। उस दिन 400 के लगभग स्वयंसेवक अलग-अलग जत्थों में बंट गये।

ब्रह्मपुर (चौरी-चौरा के पास) स्थित कांग्रेस कार्यालय से सत्याग्रहियों को चौरी चौरा के लिए प्रस्थान कराया गया। ज्यों ही पहला जत्था चौरी चौरा थाने के सामने पहुँचा त्यों ही सशस्त्र सिपाही, चौकीदार और घुड़सवार उन पर टूट पड़े। पुलिस कर्मियों ने स्वयंसेवकों के पहले जत्थे को मारपीट कर घायल कर दिया। अपने साथियों को घायल देखकर किसी ने खतरे के संकेत वाली सीटी बजा दी। खतरे की सीटी सुनकर बाकी बचे स्वयंसेवक भी वहां पहुँच गये। स्वयंसेवकों को आता देखकर पुलिसवालों ने उन पर गोलियां चलानी शुरू कर दी। गोलियों की आवाज और घायलों की कराह ने एक दु:खद माहौल पैदा कर दिया।

गोलियों की वर्षा से कई सत्याग्रहियों ने वहीं पर दम तोड़ दिया। घायल साथियों को देखकर स्वयंसेवकों का क्रोध भड़क गया। पुलिस की गोलियां भी समाप्त हो गयीं। गोली समाप्त होने पर पुलिसकर्मी जान बचाकर थाने के भीतर छिप गये। इसी बीच किसी ने मिट्टी का तेल डालकर थाने में आग लगा दी। अंदर छिपे पुलिसकर्मी और दारोगा जलकर राख हो गये।

जो लोग निकलकर भागने का प्रयास करते उन्हें भी पकड़कर सत्याग्रही आग में डालते गये। इस घटना में दारोगा की गर्भवती पत्नी बच गयी। चौकीदार समेत 23 पुलिस कर्मियों को 'अग्नि-समाधि' दी गयी। इस घटना से महात्मा गांधी ने विचलित होकर सत्याग्रह आंदोलन बीच में ही स्थगित कर दिया।

गांधी जी द्वारा असहयोग आंदोलन वापस लेने पर सुभाष चंद बोस ने कहा- 'जब जनता

का जोश उबाल पर था ऐसे समय पीछे हटने का बिगुल बजा देना पूरे राष्ट्र के लिए बहुत बड़ी दुर्घटना थी। महात्मा जी के प्रमुख सहायक देशबंधु चितरंजन दास, मोतीलाल नेहरू, लाला लाजपत राय सबके सब जेल में थे। सामान्य जन जीवन की तरह वे लोग भी इस निर्णय से काफी नाराज थे।

क्या चौरी चौरा कांड ने महात्मा गांधी के अरमानों पर पानी फेर दिया था या स्वयं गांधी जी इस ऐतिहासिक घटना का आकलन करने में चूक गये थे। यह सवाल आज भी अनुत्तरित है। परन्तु यह बात सच है कि इस घटना ने आजादी की लड़ाई का नक्शा ही बदल दिया था। चौरी चौरा में हुई हिंसा गांधीजी को बर्दाश्त नहीं हुई। उनका कहना था कि अहिंसात्मक आंदोलन के लिए उनकी आशा के अनुरूप देश की जनता तैयार नहीं है। ऐसी दशा में आंदोलन छेड़ना 'हिमालय जैसी भूल' होगी।

चौरी चौरा में जला पुलिस थाना के पास में बनी मजारें उन पुलिस कर्मियों की हैं जो थे तो हिन्दुस्तानी परन्तु उनके दिलों में राष्ट्र का जज्बा नहीं था। इन मजारों को देखकर उनकी याद तो आती है लेकिन राष्ट्रभक्त के रूप में नहीं, ब्रिटिश हुकूमत के नुमाइंदों के रूप में। यही रेलवे लाइन के उस पार बना 'शहीद स्मारक' गगन की तरफ इशारा करके देश पर शहीद स्वयंसेवकों की याद दिलाता है। जो अब बदहाली की स्थिति में हैं।

इस कांड के बाद ब्रिटिश शासन ने आस-पास के क्षेत्र में हिंसा का नग्न तांडव मचाया। राजद्रोह का आरोप लिये इस क्षेत्र के लोग वर्षों तक तमाम प्रकार का कष्ट और सजा भोगते रहे। अंग्रेजों ने सुनियोजित ढंग से एक मुकदमा 'चौरी चौरा' केस के नाम से सैकड़ों लोगों पर चलाया।

इसमें 192 लोगों को फांसी की सजा हुई। मुकदमें के दौरान 232 लोगों का चालान किया गया। जिसमें 228 लोग सेशन को सुपुर्द किये गये। उनमें से दो लोग बीच ही में मर गये। एक व्यक्ति के ऊपर से मुकदमा ही हटा लिया गया। 225 व्यक्तियों का फैसला किया गया जिसमें 192 व्यक्तियों को फांसी की सजा, दो को दो-दो वर्ष की सजा और शेष लोगों को आजन्म कालापानी की सजा दी गयी।

इस फैसले के विरुद्ध मदन मोहन मालवीय एवं पंडित मोतीलाल नेहरू ने हाईकोर्ट में अपील की। जिसमें 38 व्यक्तियों को आजन्म जेल एवं 19 व्यक्तियों को फांसी की सजा सुनायी गयी।

यह निर्णय 23 अप्रैल 1923 को सुनाया गया था और पहली जुलाई को सजा पाने वाले की प्रार्थना स्वीकार कर ली गयी। दो जुलाई 1923 को सभी 19 सत्याग्रहियों को फांसी की सजा दी गयी। इन शहीदों के शव को खद्दर में लपेटकर स्वयंसेवकों ने अंतिम संस्कार किया। आजादी के दीवानों के जंग की गाथा है 'चौरी चौरा कांड'।

'चौरी चौरा काण्ड' में शहीद पुलिसकर्मी जिन्हें थाने में जिन्दा जलाया गया था, उसी थाना के जगह पर कई लोगों की समाधि है-गुप्तेश्वर सिंह (थानाध्यक्ष), पृथ्वीपाल सिंह सहायक थानेदार, मोहम्मद वंशी खां (प्रधान लेखक), रघुवीर, रामलखन सिंह, विश्वेश्वर राम यादव, गदाबक्श खां, कपिल देव सिंह, लखई सिंह, हसन खां, मोहम्मद जमां खां, मगरू चौबे, रामबली पांडेय, जगदेव सिंह, जगई सिंह, मोहम्मद जकी, इन्द्रासन सिंह, मरदाना खां (सभी सिपाही), वजीर घोसई, जकई, कतवाहरू राम (सभी चौकीदार)।

खपरैल के थाने में पुलिसकर्मियों के साथ थाने के सभी अभिलेख जलकर नष्ट हो गये। 1922 में सत्याग्रहियों ने थाने को अपने कब्जे में लेकर इस पर 24 घंटे तक तिरंगा लहराया था।

आजादी का गीत गाकर प्राणोत्सर्ग करने वाले वीर स्वतंत्रता प्रेमी अपने नाम और यश के लिए काम नहीं किये। अगणित शहीद अनाम हैं, जिनकी आरती उतारना, उनके प्रति नमित होना हमारा कर्तव्य है। इन शहीदों के गीत पवन गाता है सूर्य की प्रभाती रश्मियां उनका वंदन करती हैं। शहीदों की स्मृति में स्थापित कीर्ति स्तम्भ पर शुभ्र चांदनी अपनी निरभ्र और शीतल छाया से उनका यशगान करती हैं। पीढ़ियां गर्व से इन अमर शहीदों का नित्य स्तवन गान करेंगी। देशभक्ति से ओतप्रोत भावी संततियां उनका निरंतर स्मरण, मातृभूमि और स्वतंत्रता की रक्षा के लिए प्रेरणा, शक्ति और संकल्पभाव ग्रहण करेंगी।

मीनार की इस नींव में उनकी साधें खोयी हैं। नेतृत्वों की जड़ें, इनके लहू से धोयी गयीं। आजादी के बुर्ज उठे हैं, उनके उत्सर्गों पर, इसके कण-कण में उनकी कुचली साधें सोयी हैं उनके पवित्र स्थल पर हम सभी साध्य दीप जलायें। उनके रक्त से सींचें पथों, मैदानों में मंडराएं।

दूसरा कीर्ति स्तम्भ जिन शहीद कांग्रेसी सत्याग्रहियों की याद दिलाता है वे हैं- दुधई पुत्र राम समुझावन (ग्राम चौरी), कालीचरन पुत्र निर्गुन कहार (ग्राम चौरा), आदि दर्जनों लोग हैं।

जिला स्वतंत्रता संग्राम शहीद स्मारक समिति द्वारा आयोजित 'पूर्वांचल स्वतंत्रता संग्राम सेनानी सम्मेलन के' अवसर पर चौरी चौरा काण्ड की 60वीं वर्षगांठ, 6 फरवरी 1982 तद्नुसार माघ शुक्ल त्रयोदशी, शनिवार संवत 2038 को प्रधानमंत्री श्रीमती इन्दिरा गांधी ने 'शहीद स्मारक' का शिलान्यास किया था।

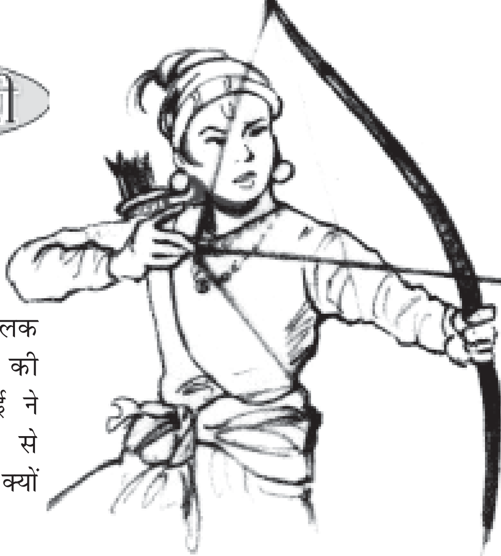
19 जुलाई 1993 में भारत के प्रधानमंत्री पी.वी. नरसिंह राव और उत्तर प्रदेश के राज्यपाल मोतीलाल वोरा ने शहीद स्मारक चौरी चौरा का लोकार्पण किया।

इन बलिदानियों के लहू के एक-एक बूँद की शक्ति अपरम्पार थी। वे स्वयं शहीद हो गये और देश के स्वतंत्र होने का स्वप्न साकार कर गये। यदि हमारे देश के महान् क्रांतिकारी स्वतंत्रता के लिए अपने प्राणों की आहुति न देते तो अंग्रेजी राज्य का जुआ हमारे कंधों पर धरा ही रहता।

1857 में जो स्वतंत्रता संग्राम शुरू हुआ, उसका अंत 15 अगस्त 1948 को आजादी मिलने पर ही हुआ। इन सौ वर्षों के महासंग्राम में अनेक वीरों ने हिस्सा लिया। कुछ का नाम तो इतिहास के पन्नों में दर्ज है। शेष खारिज है। ये सब कुर्बानियां जितनी तब प्रासंगिक थीं, उतनी आज भी हैं। उनके सामने देश की स्वतंत्रता का प्रश्न था और आज देश की रक्षा का प्रश्न है।

श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज द्वारा चलाया जा रहा 'भारत स्वाभिमान' आंदोलन भारत को वास्तव में आजादी दिलाने का शंखनाद है। भारत के ज्ञात और अज्ञात शहीदों के सपनों का भारत बनाने की सशक्त पहल है। ●

## बच्चों की फुलवारी



# बालक शिवा

बच्चों! आज मैं तुम सबको बालक शिवा की वीरता और मातृ भक्ति की कहानी सुना रहा हूँ। माता जीजाबाई ने बालक शिवाजी को रामायण में से लव-कुश की कहानी सुनाकर पूछा-'क्यों बेटा, यह कहानी तुझे कैसी लगी?'

बालक ने माँ की गोदी में बैठते हुए कहा-'मुझे तो ऋषि-मुनियों की कहानियों से भी यह कहानी अच्छी लगी, इतनी अच्छी कि मैं चाहता हूँ कि मैं भी लव और कुश जैसा बन जाऊँ।'

माँ ने प्यार से पूछा-'लव-कुश जैसा बनने के लिए तू क्या करेगा?'

बालक बोला-'जैसे वो धनुष-बाण चलाते थे वैसे मैं भी धनुष-बाण चलाना सीखूँगा।'

माँ ने कहा-'वे तो तलवार भी बहुत फुर्ती से चलाते थे।'

बालक-'तो मैं तलवार चलाना भी सीखूँगा।'

माँ-'वे बर्छी और भाले का निशाना भी खूब लगाते थे।'

बालक-'मैं भी बर्छी और भाला चलाना सीखूँगा।'

माँ-बेटे की ये बातें केवल जबानी बातों तक ही सीमित न रहीं। माँ ने बेटे के लिए सचमुच एक-से-एक बड़े शस्त्र शिक्षक को ढूँढ़ निकाला। नारो जी और त्रीमल जी, हनुमन्त जी को जीजाबाई ने खास तौर से किले में बुलवाया। शिवाजी उनसे धनुष-बाण, ढाल-तलवार और बर्छी-भाला चलाने की शिक्षा ग्रहण करते थे। बहुत जल्दी बालक शिवाजी इन सब विद्याओं में ऐसे कुशल हो गए जैसे पहले जन्म में वे बहुत बड़े योद्धा रहे हों और उस जन्म की कलाएँ और दाँव-पेच उन्हें अब भी याद हों।

इधर गुरु लोगों ने शिवाजी को उत्तम शस्त्र-विद्या सिखाकर बालक को शरीर से मजबूत बना दिया, उधर माता जीजाबाई उसे हर रोज इतिहास के बड़े-बड़े युद्धों और युद्धवीरों की कहानियाँ सुनाया करती थीं। इससे शिवाजी के हृदय में एक साथ वीरता, आजादी और देशभक्ति की भावनाएँ उत्पन्न हो गई। उन्होंने मन ही मन निश्चय कर लिया कि बड़े होकर अपने प्रान्त, अपने देश और अपने लोगों को शत्रुओं से आजाद करवाएँगे।

इधर बेटा आजादी के सपने देख रहा था, उधर उसके पिता शाहजी बीजापुर दरबार में एक नौकर थे। नौकर का काम है स्वामी की नौकरी करना और उसी की जय बुलाना। शाहजी जैसे स्वयं मुगलों के नौकर और वफादार थे, वैसे ही पुत्र शिवाजी को भी बनाना चाहते थे ताकि बड़े होने पर उसे भी शाही दरबार में कोई बड़ी नौकरी मिल सके।

इस प्रकार एक तरफ आजादी की भावना थी और दूसरी तरफ थी नौकरशाही की भावना। इन दोनों की टक्कर थी। शिवाजी भले ही छोटे थे लेकिन मुगलों की गुलामी उन्हें फूटी आँख न भाती थी। उनके बचपन की एक घटना बहुत प्रसिद्ध है।

शिवाजी जब आठ वर्ष के ही थे, तभी उनके पिता एक दिन उन्हें शाही दरबार में ले गए। पिता ने सोचा कि दरबार की साज-सज्जा, रोब-दाब, हाथी-घोड़े आदि देखकर बालक रोब में आ जाएगा और दरबार की ओर आकर्षित होगा, किन्तु शिवाजी तो बिना किसी ओर देखे, बिना किसी ओर ध्यान दिए, पिता के साथ ऐसे चलते गए, जैसे किसी साधारण मार्ग पर जा रहे हों। नवाब के सामने पहुँचकर पिता ने शिवाजी की पीठ पर हाथ फेरते हुए कहा-'बेटा! बादशाह को सलाम करो।'

बालक ने मुड़कर पिता की ओर देखा और बोला-'बादशाह मेरे राजा नहीं। मैं इनके आगे सर नहीं झुका सकता।'

दरबार में सनसनी फैल गई। बादशाह बालक की ओर घूरकर देखने लगा, किन्तु शिवाजी ने नेत्र नहीं झुकाए। शाहजी ने सहमते हुए प्रार्थना की-'शहनशाह क्षमा करें! यह अभी बहुत नादान है।' पुत्र को उन्होंने घर जाने की आज्ञा दे दी। बालक ने पीठ फेरी और निर्भयतापूर्वक दरबार से चला गया। घर लौटकर शाहजी ने जब पुत्र को उसकी धृष्टता के लिए डाँटा, तब पुत्र ने उत्तर दिया-'पिताजी! आप मुझे वहाँ क्यों ले गए थे? आप तो जानते ही हैं कि मेरा मस्तक दुर्गा भवानी और आपको छोड़कर और किसी के सामने झुक नहीं सकता।' शाहजी चुप ही रहे।

बच्चों! ऐसे थे बालक शिवा जो बड़े होकर मुगलों के दांत खट्टे कर दिए और मां भारती को मुगलों के चंगुल से बचाने के लिए जीवन पर्यन्त संघर्ष किया। ●

# ।। तैत्तिरीय उपनिषद् ।।

**तस्माद्वा एतस्मादात्मन आकाशः संभूतः। आकाशाद्वायुः। वायोरग्निः। अग्नेरापः। अद्भ्यः पृथिवी। पृथिव्या ओषधयः। ओषधीभ्योऽन्नम्। अन्नाद्रेतः। रेतसः पुरुषः। स वा एष पुरुषोऽन्नरसमयः। तस्येदमेव शिरः। अयं दक्षिणः पक्षः। अयमुत्तरः पक्षः। अयमात्मा। इदं पुच्छं प्रतिष्ठा। तदप्येष श्लोको भवति॥ (क)॥**

उसी ब्रह्म से आकाश हुआ, आकाश से वायु, वायु से अग्नि, अग्नि से जल, जल से पृथिवी, पृथिवी से ओषधियां, ओषधियों से अन्न, अन्न से वीर्य, वीर्य से पुरुष। यह शरीर, अन्न तथा अन्न के रस के अतिरिक्त क्या है? इस शरीर का स्थूल रूप हमें क्या दिखाई देता है? सबसे ऊपर सिर है, दायां भाग है, बायां भाग है, धड़ है, पूंछ है, जहां से प्राणी बैठता है। यह स्थूल-शरीर प्राणी का 'अन्नमयकोष' है। कहा भी है - ।।(क)।।

### ब्रह्मानन्द-वल्ली का द्वितीय अनुवाक

पांच कोशों का वर्णन

**अन्नाद्वै प्रजाः प्रजायन्ते। याः काश्च पृथिवीꣳ श्रिताः। अथो अन्नेनैव जीवन्ति। अथैनदपि यन्त्यन्ततः। अन्नꣳहि भूतानां ज्येष्ठम्। तस्मात्सर्वौषधमुच्यते। सर्व वै तेऽन्नमाप्नुवन्ति। येऽन्नं ब्रह्मोपासते। अन्नꣳहि भूतानां ज्येष्ठम्। तस्मात्वौषधमुच्यते। अन्नाद् भूतानि जायन्ते। जातान्यन्नेन वर्धन्ते। अद्यतेऽत्ति च भूतानि। तस्मादन्नं तदुच्यत इति। तस्माद्वा एतस्मादन्नरसमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः। तेनैष पूर्णः। स वा एष पुरुषविध एव। तस्य पुरुषविधताम्। अन्वयं पुरुषविधः। तस्य प्राण एव शिरः। व्यानो दक्षिणः पक्षः। अपान उत्तरः पक्षः। आकाश आत्मा। पृथिवी पुच्छं प्रतिष्ठा। तदप्येष श्लोको भवति॥ (ख) ॥**

सब प्रजाओं की अन्न से ही उत्पत्ति होती है। जो कोई भी प्राणी पृथिवी पर आश्रित हैं वे अन्न से ही जीवित रहते हैं, अन्त में अन्न में ही लीन हो जाते हैं, क्योंकि पंच-महाभूतों का श्रेष्ठतम रूप अन्न ही है। अन्न को 'सर्वौषध' कहा जाता है, सब औषधियों का सार अन्न में है। जो अन्न को ब्रह्म मानकर उसकी उपासना करते हैं वे अन्न से, भोग्य-पदार्थों से जो-कुछ मिल सकता है, उसे पा लेते हैं। अन्न सब भूतों में श्रेष्ठ है, तभी इसे 'सर्वौषध' कहा गया है। अन्न से प्राणी उत्पन्न होते हैं, उत्पन्न होने के बाद अन्न से ही बढ़ते हैं। अन्न खाया जाता है, परन्तु यह खा भी जाता है। संसार भोगा तो जाता ही है, परन्तु जो भोगों का दास हो जाता है, उसे भोग ही भोग लेते हैं, उसे अन्न ही खा जाता है। अन्न की यही व्याख्या है-'अद्यते अत्ति च भूतानि'-यह खाया जाता है, परन्तु खा भी जाता है। इस 'अन्न-रस-मय-कोश' को, इस शरीर को सब कुछ मत समझो। इससे भिन्न, किन्तु इसी के भीतर, इस शरीर का आत्मा, एक अन्य शरीर है, जिसे 'प्राणमय-कोश' कहते हैं। 'अन्नमयकोश' में 'प्राणमय-कोश' है। जैसे 'अन्नमय-कोश' पुरुष के आकार का है, वैसे 'प्राणमय-कोश' भी पुरुष के ही आकार का है। इस 'प्राणमय-कोश' का सिर प्राण है, दक्षिण-भाग व्यान है, उत्तर-भाग अपान है, धड़ आकाश है, पूंछ पृथिवी है-प्राणी के बैठने का स्थान हैं। कहा भी है - ।।(ख)।।

### ब्रह्मानन्द-वल्ली का तृतीय अनुवाक

**प्राणं देवा अनु प्राणन्ति। मनुष्याः पशवश्च ये। प्राणो हि भूतानामायुः। तस्मात्सर्वायुषमुच्यते। सर्वमेव त आयुर्यन्ति। ये प्राणं ब्रह्मोपासते। प्राणो हि भूतानामायुः। तस्मात्सर्वायुष्मुच्यत इति। तस्यैष एव शारीर आत्मा। यः पूर्वस्य। तस्माद्वा एतस्मात्प्राणमयात्। अन्योऽन्तर आत्मा मनोमयः। तेनैष पूर्णः। स वा एष पुरुषविध एव। तस्य पुरुषविधताम्। अन्वयं पुरुषविधः। तस्य यजुरेव शिरः। ऋग् दक्षिणः पक्षः। सामोत्तरः पक्षः। आदेश आत्मा। अथर्वाङिगरसः पुच्छं प्रतिष्ठा। तदप्येष श्लोको भवति॥ (ग) ॥**

देव, मनुष्य, पशु-सभी प्राण से ही अनुप्राणित हो रहे हैं। प्राण ही सब भूतों की आयु है, इसलिये इसे 'सर्वायु' कहा जाता है। जो प्राण को ब्रह्म मानकर उसकी उपासना करते हैं, वे अपनी सारी आयु को प्राप्त कर लेते हैं। प्राण ही सब भूतों की आयु है, इसलिये उसे 'सर्वायु' कहा गया है। 'प्राणमय-कोश' का वही आत्मा है, जो 'अन्नमय-कोश' का है। इस 'प्राणमय-कोश' से भिन्न, किन्तु इसी के भीतर, इस 'प्राणमय-कोश' का आत्मा एक अन्य शरीर है, जिसे 'मनोमय-कोश' कहते हैं। 'प्राणमय-कोश' में 'मनोमय-कोश' पूर्ण है। जैसे 'प्राणमय-कोश' पुरुष के आकार का है, वैसे 'मनोमय-कोश' भी पुरुष के आकार का है इस 'मनोमय-कोश' का सिर यजुः है, दक्षिण-भाग ऋक् है, उत्तर-भाग साम है, धड़ आदेश है, पूंछ अथर्व है। कहा भी है।।(ग)।।

# 'कुम्भ' की वैज्ञानिकता

– जयशंकर मिश्र 'सव्यसाची'

कुम्भ के अवसर पर पंचपुरी देवनगरी हरिद्वार के गंगा जल में डुबकी लगाने की उद्दाम लालसा आदिकाल से ही भारतीय जन मानस में है। शास्त्रों और पुराणों में ऋषियों ने मुक्तकंठ से इस महापर्व की अभ्यर्थना की है। कुम्भ पर अमृत हो जाने वाले गंगा जल के आचमन के लिए दुनिया भर से आए करोड़ों श्रद्धालु गंगा के तट पर एकत्रित होते हैं। कुम्भ के इसी आध्यात्मिक और सामाजिक महत्व का दिग्दर्शन करते हुए हम कुम्भ 'योग कुम्भ' और कुम्भ की वैज्ञानिकता के संदर्भ में भी विचार करेंगे।

काल खंड की निश्चित अवधि में नैसर्गिक भूखंड पर प्रत्यक्ष प्रवाहित गंगा भावोत्प्रेरक यमुना और अज्ञात विलीन सरस्वती का कुम्भ, अर्द्धकुम्भ और महाकुम्भ के आयोजन में देश और देशान्तर से उपस्थित लोग कर्म, भक्ति एवं ज्ञान की शिक्षा ग्रहण करते हैं।

'कुम्भ' की उत्पत्ति के विषय में पौराणिक आख्यानों पर दृष्टिपात करें तो कई कथाएं प्रचलित हैं, जिनमें महर्षि दुर्वासा की कथा एवं समुद्र मंथन की कथा का अत्यधिक महत्व है। कथासार के अनुसार देव और दानवों के बीच अमृत से भरे घड़े को लेकर हुए संघर्ष के दौरान दैत्य अमृतपान न कर सकें इसलिए घड़े को लेकर भागे देव पक्ष के लोगों ने चार जगहों पर घड़े को रखकर युद्ध किया था। अमृत जमीन पर गिरा जिसके परिणाम स्वरूप कुम्भ का आयोजन प्रयाग, उज्जैन, नासिक और हरिद्वार में होता है।

कुम्भ की उत्पत्ति के पश्चात 12 वर्षों पर इसके आयोजन के पीछे ग्रहों की स्थिति योग को महत्ता दी गयी है। बृहस्पति 12 वर्षों में एक बार बारहों राशियों का भ्रमण करते हैं जबकि सूर्य 12 महीनों में अपना परिपथ पूरा करते हैं। जब सूर्य का एक परिपथ पूरा होता है तब माघ महीने का स्नान अमावस्या के दिन होता है। उस दिन चन्द्रमा भी सूर्य की राशि में ही होता है तथा जब बृहस्पति अपना एक परिपथ पूरा कर 12वें वर्ष में वृष में आता है तब यह आयोजन होता है।

इस संदर्भ में वैज्ञानिक धारणा यह है कि सूर्य के भीतर जो रासायनिक परिवर्तन होते हैं उनका क्रम भी लगभग 12 वर्ष का ही होता है। जलपूरित घट मांगलिक माना जाता है। आज भी समस्त प्रकार के पूजन में जल से भरे घड़े का ही पूजन किया जाता है जिस पर समस्त देवों का आह्वान कर पूजार्चन किया जाता है।

'कुम्भ' घट का पर्याय है, घट देह का पर्याय है जिसमें अमृत रस रूपी आत्मा व्याप्त है। देह-आत्मा का मिलन ही सृष्टि का संयोजन करता है। देह-आत्मा के स्वरूप को जानने के मार्ग अलग-अलग हो सकते हैं जो मोह या अज्ञान से आच्छादित रहता है। इसी ज्ञान की प्राप्ति के लिए भक्ति, कर्म एवं ज्ञान मार्ग का अनुसरण होता है जबकि सभी मार्गों का अंत ज्ञान में ही होता है। 'सर्वकर्माखिलं पार्थ ज्ञाने परिसमाप्यते' (गीता) आच्छादित ज्ञान को देह से आत्मा का संबंध, अद्वैत का ज्ञान ही भारतीय दर्शन का मूल है जिसकी प्राप्ति के लिए वैज्ञानिक निरूपण किया गया। कालान्तर में 'सर्वे भवन्तु सुखिनः' के हितार्थ इसे जोड़ दिया गया।

स्वर्ग-मोक्ष की कामना से देवभूमि हरिद्वार की पावन भूमि पर इतनी बड़ी संख्या में लोगों के एकत्रित होने के पीछे सिर्फ धार्मिक भाव ही है या अन्य कोई वैज्ञानिक कारण भी, यह एक शोध का विषय है।

माघ महीने में अमावस्या के दिन जब सूर्य मकर में एवं बृहस्पति वृष में होता है उस समय पृथ्वी की स्थिति कैसी होती है, क्या उसके गुरुत्वाकर्षण शक्ति में किसी तरह का विक्षोभ उत्पन्न होता है या नहीं यह भी शोध का विषय है।

इडा-गंगा-चन्द्र, पिंगला-यमुना-सूर्य तथा सुसुम्णा-सरस्वती-अग्नि-अमृत जो इन तीनों नाड़ियों का संगम स्थान है वही कुण्डलिनी शक्ति का मूल स्रोत मूलाधार चक्र तथा मूलबन्ध लगाने का स्थान भी है। इन सभी महाशक्तियों का केन्द्र होने से इसे 'शक्ति स्थल' भी कहा जाता है। मानव शरीर में स्थित दोनों भौहों के मध्य में आज्ञा चक्र को जगाकर अपने शरीर में ही कुम्भ स्नान का लाभ उठा सकते हैं।

कुम्भ स्नान मुक्ति का धाम माना गया है। अपना पूरा ध्यान भ्रूमध्य-आज्ञा चक्र पर ही टिका लें। एक ओर से श्वेतवर्णी गंगा और दूसरी ओर से नीले कृष्ण रंग की यमुना आकर यहाँ मिल रही हैं। ठीक उसी समय सरस्वती भी इस मिलन से संगम के महत्व को बढ़ा रही है।

मनुपुत्र मस्ती में भरकर जय गंगे, जय यमुने और जय सरस्वती बोलकर जब गोते लगाते हैं। जय गंगे-जय यमुने-जय सरस्वते ......... जब ध्यान हटा, शरीर पर हाथ रखा तो हाथ कपड़ों पर पड़ा तो बिल्कुल सूखे थे। परन्तु तीनों माताओं ने मनुपुत्र के मन को धो-धोकर इतना पवित्र कर दिया कि मनुपुत्र फिर उसी ध्यान में डूब गया और गोते लगाने लगा। मनुपुत्र निहाल हो गया, यह मानसिक स्नान है, जो वास्तविक स्नान से भी अधिक महत्त्वपूर्ण है, आनन्ददायी है।

कई बार हम गंगा में वास्तविक रूप से नहा रहे होते हैं, परन्तु मन का स्नान न होने से स्नान का फल नहीं ले पाते। परन्तु इस मानसिक स्नान से ही सभी पापों से मुक्त होकर मुक्ति की ओर बढ़ते हैं। ऐसा योगी ब्रह्मज्ञानी होता है। इसलिए मानव को भ्रूमध्य में मन केन्द्रित कर-प्रभु का ध्यान करना चाहिए। कुम्भ और घट कुम्भ की वैज्ञानिकता पर और शोध की आवश्यकता है। ●

# कैवल्यपाद

-स्वामी रामदेव

**द्रष्टृदृश्योपरक्तं चित्तं सर्वार्थम् ॥23॥**

**शब्दार्थ–** (द्रष्टृदृश्योपरक्तम्) द्रष्टा और दृश्य से रँगा हुआ (चित्तम्) चित्त (सर्वार्थम्) सब स्वरूपों वाला प्रतीत होता है।

**सूत्रार्थ** – द्रष्टा और दृश्य दोनों से रँगा हुआ चित्त सब स्वरूपों वाला प्रतीत होता है।

**भावार्थ** – चित्त सत्त्व आदि गुणों का विषम परिणाम है, परन्तु वह सत्त्वगुण प्रधान है। वह सत्त्व गुण की वजह से पदार्थों के स्वरूप का बोध कराने वाला, रजोगुण की वजह से क्रियाशील और तमोगुण की वजह से जाड्यता से युक्त है यह चित्त का अपना निरपेक्ष स्वरूप है।

प्रकृति का विकार होने से चित्त मौलिक रूप से जड़ है, परन्तु चेतन तत्त्व द्रष्टा पुरुष से उपरक्त होकर चित्त चेतन प्रतीत होता है, यह चित्त का द्रष्टा से उपरक्त हुआ स्वरूप है। चित्त की द्रष्टा से उपरक्तता की वजह से ही किन्हीं-किन्हीं साधकों को चित्त के चेतन तथा उससे भिन्न अन्य किसी पुरुष के न होने की भ्रान्ति हो जाती है।

बाह्य विषयों से प्रतिबिम्बित होकर चित्त उन बाह्य विषयों जैसा भासने लगता है। यह चित्त का दृश्य से उपरक्तता हुआ स्वरूप है। चित्त की दृश्य से उपरक्त की वजह से ही किन्हीं-किन्हीं साधकों को चित्त व्यतिरिक्त किसी बाह्य पदार्थ के न होने की भ्रान्ति हो जाती है।

इस प्रकार स्पष्ट है कि द्रष्टा चेतन व दृश्य बाह्य जगत से उपरक्त चित्त क्रमश: द्रष्टा व दृश्य स्वरूप वाला भासता है, जबकि न वह द्रष्टा है और न ही दृश्य है। बल्कि द्रष्टा व दृश्य की उपलब्धि का साधन है।

**प्रश्न** – 'हेतुफलाश्रयालम्बनैः संगृहीतत्वाद् एषामभावे तद्भावः' इत्यादि व पूर्वोक्त सूत्रों के वर्णन से स्पष्ट है कि चित्त से ही सब व्यवहार चल रहे हैं और उसी में समस्त वासनाओं का आश्रय है, तो नियमानुसार वह ही भोग का आश्रय होना चाहिए अर्थात् चित्त ही भोक्ता होना चाहिए क्योंकि जो वासनाओं का अधिष्ठान हो, वह ही भोग का अधिष्ठान हो सकता है क्या चित्त ही भोक्ता है? इसका उत्तर है-नहीं, चित्त भोक्ता नहीं है। क्योंकि........

**तदसंख्येवासनाभिश्चित्रमपि परार्थं संहत्यकारित्वात्॥24॥**

**शब्दार्थ–** (तत्) वह चित्त (असंख्येयवासनाभिः) अनगिनत वासनाओं से (चित्रम् अपि) चित्रित हुआ भी (परार्थम्) अन्य के लिए होता है, (संहत्यकारित्वात्) संहत्यकारी होने से।

**सूत्रार्थ** – वह चित्त अनगिनत वासनाओं से चित्रित हुआ भी अन्य के लिये होता है, संहत्यकारी होने के कारण।

**भावार्थ** – जो वस्तु कई चीजों के मेल से उपयोग योग्य बनती है, वह संहत्यकारी कहलाती है, जैसे मकान। यह हम सर्वत्र देखते हैं कि संहत्यकारी वस्तु अपने लिए नहीं होती, बल्कि दूसरे के लिए होती है, जैसे मकान, मकान के लिए नहीं होता, बल्कि किसी व्यक्ति के आवास के लिए होता है। इसी प्रकार चित्त भी सत्त्व, रजस् व तमस् गुणों के अङ्ग-अङ्गी भावरूप मेल से बना है इसलिए वह भी संहत्यकारी है और संहत्यकारी होने से किसी दूसरे के लिए ही होना चाहिए।

यद्यपि यह ठीक है कि चित्त अनेक वासनाओं से चित्रित है और नियमानुसार उसे ही भोक्ता माना जाना चाहिए क्योंकि जो वासना का आश्रय होता है, वह ही भोग का आश्रय बन सकता है, अन्य नहीं। परन्तु यहाँ हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि चित्त संहत्यकारी है, जो कि संहत्यकारी होने से स्वयं के लिए नहीं है, बल्कि परार्थ है अर्थात् पुरुष के भोगापवर्ग रूप प्रयोजन को सिद्ध करने के लिए है। इस प्रकार स्पष्ट है कि सुखाकर और दु:खाकार जो चित्त है, वह चित्त के भोगार्थ नहीं है और तत्त्वज्ञानाकार जो चित्त है, वह भी चित्त के अपवगार्थ नहीं है, किन्तु दोनों प्रकार का चित्त परार्थ है अर्थात् असंहत पुरुष के लिए है। साररूप में अभिप्राय यह है कि द्रष्टा 'आत्मा' ही भोक्ता है, चित्त नहीं।

**सूत्रभूमिका** – यहाँ तक चित्त और पुरुष का भेद युक्तियों के माध्यम से समझाया गया, लेकिन चित्त क्या है? आत्मा क्या है? कैसा है? इत्यादि बातों को युक्तियों से नहीं जाना जा सकता क्योंकि यह अनुभव का विषय है। इनका वास्तविक स्वरूप समाधि के द्वारा ही जाना जा सकता है। अब इससे आगे के सूत्रों में समाधि-अवस्था विषयक कुछ विशेष तथ्यों पर प्रकाश डाला जाएगा।

**सङ्गति**-साधक की आत्मविषयक जिज्ञासाएँ कब निवृत्त होती हैं? इसको ही अगले सूत्र में दर्शाते हैं –

*-आचार्य अभयदेव विद्यालंकार*

# आत्माग्नि का प्रदीपन

**अग्निमिन्धानो मनसा धियं सचेत मर्त्यः।**
**अग्निमीधे विवस्वभिः॥**

-ऋ. 8 । 102 । 22; साम. पू. 1 । 1 । 2।9

ऋषिः - **पावको बार्हस्पत्यः** ॥ देवता - **अग्नि** ॥ छन्दः - **निचृद्गायत्री** ॥

**शब्दार्थ** - **मनसा**=मन द्वारा **अग्निम्**=अग्नि को, आत्मा को **इन्धानः**=प्रज्वलित करता हुआ **मर्त्यः**=मनुष्य धियम्=सद्बुद्धि को और सत्कर्म को **सचेत**=प्राप्त करे। मैं **विवस्वभिः**=तम को हटानेवाली ज्ञान-किरणों द्वारा **अग्निम्**=इस अग्नि को **ईधे**=प्रदीप्त करता हूँ।

**विनय** - मैं जो प्रतिदिन आग जलाकर अग्निहोत्र करता हूँ उससे क्या हुआ, यदि इस अग्नि-दीपन से मेरे अन्दर की आत्म-ज्योति न जग सकी। यदि मेरे प्रतिदिन अग्निहोत्र करते रहने पर भी मेरे जीवन में कुछ भेद न आया, मेरा व्यवहार-आचरण वैसा-का-वैसा रहा, न मुझमें सद्बुद्धि ही जाग्रत् हुई और न मैं सत्कर्मों में प्रेरित हुआ, तो मेरा यह सब अग्निचर्या करना व्यर्थ है। सचमुच हरेक बाह्य-यज्ञ अन्दर के यज्ञ के लिए है। बाहर की अग्नि इसलिए प्रदीप्त की जाती है कि उस द्वारा एक दिन अन्दर की आत्माग्नि प्रदीप्त हो जाए। यह आत्माग्नि मन द्वारा प्रदीप्त की जाती है, इसीलिए कहा गया है कि बाहर के द्रव्यमय यज्ञ की अपेक्षा अन्दर का मानसिक यज्ञ हजार गुणा श्रेष्ठ होता है, अतः मनुष्य को चाहिए कि मन द्वारा अपनी अन्तर अग्नि को जलाए, आत्माग्नि को प्रदीप्त करे और इस प्रकार 'धी' को, सद्बुद्धि को प्राप्त कर ले तथा सत्कर्म में प्रेरित होता हुआ आत्मकल्याण को पा जाए। जो मनुष्य मनन करते हैं, अर्थात् आत्मनिरीक्षण, आत्मचिन्तन, विचार और भावना करते हैं, जाप करते हैं तथा धारणा, ध्यान, समाधि लगाते हैं, वे इन सब मानसिक प्रक्रियाओं द्वारा आत्मज्योति समझ मिल जाती है, अतः आज से मैं भी इस अग्नि को प्रदीप्त करूँगा। जैसे सूर्यकिरणों सूर्य-सविता-परम आत्मा की किरणों द्वारा मैं अपनी आत्माग्नि को प्रदीप्त करूँगा। सत्यज्ञान देनेवाले सब वेदादि ग्रन्थ, सत्य का उपदेश देनेवाले सब गुरु, आचार्य, मेरे अन्दर मन की सब सात्त्विक वृत्तियाँ-ये सब उसी ज्ञान-सूर्य की भिन्न-भिन्न क्षेत्रों में फैली हुई किरणें हैं, विवस्वत् हैं। मैं इनके द्वारा आज से अपनी आत्माग्नि को प्रतिदिन प्रदीप्त करता जाऊँगा। यही मेरे उद्धार का सीधा, साफ और चौड़ा मार्ग है। ❑

# मनोविज्ञान और मानसिक स्वास्थ्य

-ओमप्रकाश गुप्त

मनोविज्ञान व मनोरोग विज्ञान का विकास इसलिए हुआ कि मानसिक तनावों को दूर करके शारीरिक रोगों के मानसिक कारणों को दूर किया जाए। इसके साथ ही साथ चिकित्सा शास्त्रियों ने शरीर के रूग्ण भाग का उपचार भी जारी रखा। वर्तमान में औषधि विज्ञान की इतनी उन्नति हो जाने पर भी विकसित देशों में भी अब तक अपनाए जा रहे साधनों से विश्व की स्वास्थ्य समस्या का हल नहीं निकाला जा सका है। हृदय गति रूक जाने से मरने वालों की संख्या निरंतर वृद्धि हो रही है। मानसिक रोगियों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है।

मानसिक स्वास्थ्य मन की स्थिति पर जो कि एक सूक्ष्म वस्तु है तथा तंत्रिका तंत्र की सुचारू कार्य पद्धति पर जो स्थूल है पर निर्भर करता है। तंत्रिका-तंत्र मन के कार्य करने का एक माध्यम है क्योंकि इसके द्वारा ही मनुष्य की आत्म-परक प्रकशति का या मन का बाहरी जगत से संपर्क कराया जाता है। अतः मानसिक स्वास्थ्य की चर्चा करते समय हमें मन की स्थिति एवं तंत्रिका तंत्र की कार्यपद्धति की स्थिति पर ध्यान अवश्य रखना होगा। लेकिन सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि व्यक्तित्व का मानसिक पक्ष क्या होता है? तथा मन का शरीर और पूरे व्यक्तित्व पर क्या प्रभाव पड़ता है?

जड़े अपना कार्य दो प्रकार से करती है। पहला यह कि वे जमीन से पोषक तत्व ग्रहण करती है और दूसरा यह कि वे इस पोषक तत्व को सम्पूर्ण वक्ष्ष में पहुंचाती है। मन भी चैतन्य और शरीर के मध्य होने के कारण उसी प्रकार दोहरा कार्य करता है। पूर्ण चैतन्य से वह जीवन शक्ति ग्रहण करता है और फिर उसे शरीर एवं अन्य बाहरी सापेक्षित जगत को पहुंचाता है। जिस प्रकार जड़ों की इस प्रक्रिया में व्यवधान आ जाने से पेड़ हरा-भरा नहीं रह सकता, ठीक उसी प्रकार यदि मन पूर्ण चेतना से पर्याप्त जीवन-शक्ति ग्रहण नहीं करता तो शरीर और व्यक्तित्व क्षीण एवं अस्वस्थ हो जाते हैं। इस प्रकार मन चेतना और शरीर का पारस्परिक संतुलित स्वास्थ्य के लिए परम आवश्यक है।

मानसिक स्वास्थ्य सामान्य रूप से तंत्रिका-तंत्र के संतुलित कार्य करने पर निर्भर करता है। जब हम अपनी इच्छाओं और आकांक्षाओं को यथार्थ रूप नहीं दे पाते तब हमें असंतुष्टि और कुंठा की अनुभूति होती है। उन्हें दूर करने का उपाय यह है कि विचार शक्ति में वृद्धि करके मन को सशक्त किया जाय। मन की कुंठाएँ एवं तनाव तंत्रिका-तंत्र के माध्यम से शरीर पर प्रभाव डालती हैं। असंतुष्टि की स्थिति में चिन्तित मन समस्याओं की उधेड़ बुन में लगा रहता है और मस्तिष्क व शरीर को प्रभावित कर कमजोर बना देता है। वे अशक्त और तत्परता से कार्य करने में असमर्थ हो जाते हैं।

इस प्रकार मानसिक तनाव में रहने से मानसिक व शारीरिक रोग होते हैं। स्पष्टतः इसका निदान यही है कि मन को ऐसी स्थिति में लाया जाए कि वह चंचल न हो। उसमें स्थिरता आ जाए और वही स्थिति में भी रह सके। यह मन के चेतन-क्षेत्र को विकसित करके सशक्त बना देने से संभव है। चेतन-मन को सशक्त बना देने से मन और तंत्रिका-तंत्र में एक संतुलित सामंजस्य पैदा हो जाता है। जिसका स्वाभाविक परिणाम यह होता है कि शरीर में सहज और सक्षम कार्यशीलता की वृद्धि।

कुछ बीमारियां पूर्णतः शारीरिक होती हैं जिनका कारण मानसिक नहीं होता, तब भी यह बात सत्य है कि रोगी की अपने रोग के प्रति एक भावनात्मक और मानसिक मनोवृति होती है जो कि उस रोग का कारण भले ही न बने किन्तु रूग्णता की अवस्था पर प्रभाव तो होता ही है।

प्रत्येक व्यक्ति अपने वातावरण का स्वयं निर्माण करता है। यहीं नहीं प्रत्येक व्यक्ति इस निर्मित वातावरण से प्रभावित भी होता है। हम यह जान चुके है कि स्वास्थ्य चैतन्य की स्थिति पर निर्भर करता है। अतः स्वस्थ वातावरण के लिए यह आवश्यक हो जाता है कि मन और शरीर को चैतन्य धरातल पर लाया जाय। मन और शरीर चैतन्य के धरातल पर आ जाने से वातावरण स्वतः चैतन्य से प्रभावित हो जाता है और तब वह शारीरिक व मानसिक संतुलन बनाता है।

मनोवैज्ञानिकों के अनुसार शरीर और मस्तिष्क के मध्य सीधा संबंध हैं यदि हमारे मस्तिष्क में नकारात्मक या निराशावादी विचार उठते हैं, तो इसका विपरीत प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ता है। दूसरी ओर यदि हम सकारात्मक और आशावादी विचारों से ओत-प्रोत रहते हैं, तो शरीर पर इसका अच्छा प्रभाव पड़ता है। अमेरिका में हुए एक सर्वे से पता चला है कि किसी अंग की सर्जरी कराने के बाद वे लोग जल्दी स्वास्थ्य लाभ करते हैं, जो सकारात्मक सोच वाले होते हैं। इसके विपरीत जो लोग आशावादी नहीं होते उन्हें सर्जरी के बाद स्वास्थ्य लाभ उस गति से प्राप्त नहीं होता, जिस गति से सकारात्मक सोच वाले व्यक्तियों को प्राप्त होता है।

वस्तुतः सकारात्मक सोच का महत्व यही तक सीमित नहीं है, यदि जीवन के प्रति हमारी सोच सकारात्मक है, तो जीवन हमारे लिए बहुत आनंददायक हो जाता है और यदि हमारी सोच नकारात्मक है, तो फिर एक-एक दिन काटना कठिन हो जाता है।

# भुगतान सन्तुलन और निर्यात का भ्रम

- राजीव दीक्षित

***निर्यात में लगातार घाटे से, देश एक भयंकर आर्थिक संकट से गुजर रहा है जो आतंकवाद से भी अधिक भयावह है क्योंकि इससे देश में राजनीतिक एवं आर्थिक अस्थिरता तथा अराजकता का खतरा पैदा हो गया है। यह संकट विदेशी मुद्रा की तंगी अर्थात् भुगतान संतुलन (निर्यात में कमी तथा आयात में बढ़ोत्तरी) की प्रतिकूलता से उत्पन्न हुआ है। देश के धुरंधर अर्थशास्त्री एवं योजनाशास्त्री पिछले कुछ वर्षों से एक ऐसी रणनीति को खोजने में लगे हुए हैं जिससे इसका सामना किया जा सके।***

विदेशी कम्पनियों को देश में बुलाने के पीछे एक ताकतवर तर्क होता है कि भारतीय उत्पाद अपनी घटिया गुणवत्ता के कारण अन्तर्राष्ट्रीय बाजार में टिक नहीं पाता, अत: आधुनिक तकनीक से बेहतर उत्पादन करने से निर्यात में तेजी आएगी और देश में भुगतान सन्तुलन की स्थिति अच्छी रहेगी अर्थात् निर्यात को बढ़ावा देने के लिए विदेशी कम्पनियों की आवश्यकता होती है। लेकिन इस तर्क का खोखलापन नीचे दी हुई तालिका प्रदर्शित कर देती है :

| वर्ष | विश्व निर्यात में भारत का हिस्सा |
|---|---|
| 1938 | 4.5% |
| 1950 | 2.2% |
| 1955 | 1.5% |
| 1960 | 1.2% |
| 1965 | 1.00% |
| 1970 | 0.7% |
| 1975 | 0.5% |
| 1980 | 0.1% |
| 1990 | 0.05% |
| 1991 | 0.045% |
| 1992 | 0.042% |
| 1993 | 0.04% |
| 1994 | 0.38% |
| 1995 | 0.32% |
| 1996 | 0.31% |
| 1997 | 0.28% |
| 1998 | 0.36% |
| 1999 | 0.37% |
| 2000 | 0.39% |
| 2001 | 0.4% |
| 2002 | 0.42% |
| 2003 | 0.41% |
| 2004 | 0.43% |
| 2005 | 0.44% |
| 2006 | 0.48% |
| 2007 | 0.5% |
| 2008 | 0.38% |

देश के निर्यात की घटती हुई दर और मंदी से अनुमान लगाया गया है कि सन् 2010 के समाप्त होने तक विश्व निर्यात में भारत का हिस्सा मात्र 0.03% रह जाएगा।

निर्यात में लगातार घाटे से, देश एक भयंकर आर्थिक संकट से गुजर रहा है जो आतंकवाद से भी अधिक भयावह है क्योंकि इससे देश में राजनीतिक एवं आर्थिक अस्थिरता तथा अराजकता का खतरा पैदा हो गया है। यह संकट विदेशी मुद्रा की तंगी अर्थात् भुगतान संतुलन (निर्यात में कमी तथा आयात में बढ़ोत्तरी) की प्रतिकूलता से उत्पन्न हुआ है। देश के धुरंधर अर्थशास्त्री एवं योजनाशास्त्री पिछले कुछ वर्षों से एक ऐसी रणनीति को खोजने में लगे हुए हैं जिससे इसका सामना किया जा सके।

भुगतान संतुलन का संकट भारत के लिए कोई नयी बात नहीं है। पिछले लगभग 60 वर्षों के विकास काल में भारत को कई बार इस स्थिति का सामना करना पड़ा है। यह संकट सर्वप्रथम 1957 में पैदा हुआ था, जब भारत को अपने व्यापक औद्योगिकीकरण के लिए निर्यात से अधिक आयात करना पड़ा था।

सन् 1966 में ऐसी संकटपूर्ण स्थिति पुन: उत्पन्न हुई तो संकट पर काबू पाने के लिए तथा निर्यात बढ़ाने के बाहरी दबाव के चलते भारत ने अपनी मुद्रा का 57.5% अवमूल्यन कर दिया। बाद में 1970 के आरम्भ होने वाले दशक में पेट्रोलियम की कीमतों में भारी वृद्धि के कारण भारत संकट में फंस गया। किसी तरह खाड़ी के देशों से प्रवासी भारतीयों द्वारा भेजी गयी धनराशि से भारत इस संकट से बच गया।

परन्तु 1985 के बाद से स्थिति एकदम बदल गयी है। भारी व्यापार घाटों तथा विदेशी कर्जों ने देश की कमर

तोड़ दी है। विदेशी मुद्रा का खजाना खाली हो गया है।

विदेशी कम्पनियों को लगातार व्यापारिक घाटों को पूरा करने के लिए बुलाया जा रहा है लेकिन व्यापार घाटे लगातार बढ़ रहे हैं। 1983-84 में 5,871 करोड़ रूपये का घाटा हुआ, जो 1985-86 में बढ़कर 9,586 करोड़ रूपये तक पहुँच गया। 1985-86 से 1987-88 तक औसतन व्यापार घाटा 9,412 करोड़ रूपये रहा। 1995 के अन्त तक व्यापार घाटा 7,500 करोड़ रूपये तक हो गया। सन् 2008 तक व्यापार घाटा लगभग 1,25,000 करोड़ रुपये तक हो चुका है।

इस घाटे का मूल कारण देश में अपनायी जाने वाली उदारीकरण की नीति है। तकनीकी को उन्नत बनाने के इरादे से अधिक से अधिक बहुराष्ट्रीय कम्पनियों को न्यौता दिया जा रहा है। कम्पनियों की संख्या देश में बढ़ रही है। और उसी अनुपात में आयात बढ़ रहा है जबकि निर्यात में लगातार कमी आ रही है। बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ अपने निर्यात के लक्ष्य को पूरा कर पाने में असफल सिद्ध हो रही हैं। वर्ष 1988-89 के दौरान ही 293 बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ अपने निर्यात लक्ष्य को पूरा नहीं कर सकी हैं। 2008 तक कोई भी विदेशी कम्पनी अपने निर्यात लक्ष्य को पूरा नहीं कर पायी।

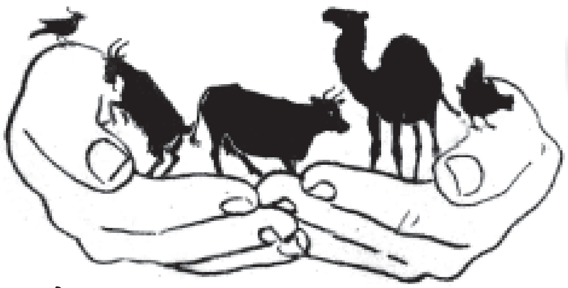
इन सबके बावजूद सरकार विश्व बैंक और अन्तर्राष्ट्रीय मुद्राकोष के दबाव में, निर्यात बढ़ाने के नाम पर बहुराष्ट्रीय कम्पनियों को खुली छूट दे रही है। वास्तव में बहुराष्ट्रीय कम्पनियों का निर्यात भारत के कुल निर्यात का 0.5% ही रहता है। भारतीय रिजर्व बैंक की मार्च 1992 की रिपोर्ट के अनुसार 326 बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने 1987-88 में केवल 810.37 करोड़ रूपये का निर्यात किया, जबकि इस वर्ष में भारत का कुल निर्यात 15,674 करोड़ रूपये के लगभग था। ये बहुराष्ट्रीय कम्पनियाँ निर्यात बढ़ाने के नाम पर आती हैं लेकिन इनकी नीयत भारतीय बाजार पर कब्जा करने की रहती है। 'पॉलिटिकल इकॉनामी ऑफ इण्डिया' की वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार 1 करोड़ रूपये से अधिक की चुकता पूँजी वाली 144 बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने 1986-87 में केवल 412.71 करोड़ रूपये का निर्यात किया जबकि इन कम्पनियों की कुल बिक्री 9,879.77 करोड़ रूपये थी। अर्थात् इन 144 बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने 1986-87 में अपनी कुल बिक्री का मात्र 4.18 प्रतिशत ही निर्यात किया। इसी रिपोर्ट के अनुसार 1985-86 में इन 144 बहुराष्ट्रीय कम्पनियों ने 8,997 करोड़ रूपये की कुल बिक्री की, लेकिन निर्यात मात्र 384.67 करोड़ रूपये का ही किया। अर्थात् कुल बिक्री का 4.23 प्रतिशत मात्र, सन् 2008 तक भी स्थिति वही है। देश के कुल निर्यात में विदेशी कम्पनियों का निर्यात 5.6 प्रतिशत ही है।

सरकार ने विश्व बैंक और मुद्राकोष के दबाव में जुलाई 1991 में रूपये का लगभग 33 प्रतिशत अवमूल्यन किया। इसके लिए वित्तमंत्री का तर्क था कि देश का निर्यात और अधिक बढ़ाने के लिए अवमूल्यन किया गया है। लेकिन इसके बावजूद 1990-91 के मुकाबले 1991-92 के निर्यात में 15 प्रतिशत की कमी आयी। जबकि इसके पहले के 5 वर्षों में निर्यात में 16.8 प्रतिशत औसतन बढ़ोतरी हुई। इन 5 वर्षों में आयात 9.7 अरब डालर से बढ़कर 18. 1 अरब डालर तक हो गया। परन्तु 1991-92 में निर्यात घटकर 17.8 अरब डालर रह गया।

| वर्ष | निर्यात (करोड़ रू.) | आयात (करोड़ रू.) | घाटा (करोड़ रू.) |
|---|---|---|---|
| 1979-80 | 6,418 | 9,143 | 2,725 |
| 1980-81 | 6,576 | 12,544 | 5,967 |
| 1981-82 | 7,766 | 13,887 | 6,121 |
| 1982-83 | 9,137 | 11,913 | 1,776 |
| 1983-84 | 10,169 | 16,039 | 5,871 |
| 1984-85 | 11,959 | 18,680 | 6,721 |
| 1985-86 | 11,578 | 21,164 | 9,586 |
| 1986-87 | 13,315 | 22,669 | 9,354 |
| 1987-88 | 16,396 | 25,633 | 9,296 |
| 1988-89 | 20,646 | 34,202 | 13,556 |
| 1989-90 | 28,234 | 41,173 | 10,640 |
| 1990-91 | 32,553 | 43,193 | 10,640 |
| 1991-92 | 44,042 | 47,851 | 3,806 |
| 1992-93 | 14,921 | 52,205 | 10,284 |
| 1993-94 | 55,824 | 57,649 | 1,825 |
| 1994-95 | 65,482 | 71,247 | 5,765 |
| 1995-96 | 67,412 | 73,216 | 5,804 |
| 1996-97 | 68,316 | 74,418 | 6,102 |
| 1997-98 | 75,174 | 82,818 | 7,644 |
| 1998-99 | 84,164 | 94,204 | 10,040 |
| 1999-2000 | 96,140 | 1,55,578 | 59,438 |
| 2000-2001 | 1,04,162 | 1,75,620 | 71,458 |
| 2001-2002 | 1,09,124 | 1,80,216 | 71,092 |
| 2002-2003 | 1,10,232 | 1,89,216 | 78,984 |

सन् 1988 के बाद घाटे में और तेजी से वृद्धि हुई है। औसतन भारत का निर्यात, आयात भुगतान का 60 प्रतिशत है।

| वर्ष | निर्यात (करोड़ रू.) | आयात (करोड़ रू.) | घाटा (करोड़ रू.) |
|---|---|---|---|
| 2003-04 | 296969 | 359108 | 62139 |
| 2004-05 | 375340 | 501065 | 125725 |
| 2005-06 | 456418 | 660409 | 203991 |
| 2006-07 | 451168 | 680941 | 229773 |
| 2007-08 | 552168 | 675580 | 123412 |



# पशुओं की हत्या रोको, पर्यावरण को बचाओ

– *चेतन ठाकुर*

लैदर (चमड़े) स्किन को पहनने और ओढ़ने की हवस इंसान पर इस कदर हावी हो चुकी है कि पशुओं की हत्याएं बड़े पैमाने पर हो रही हैं। पशुओं के खून, चमड़ी, बाल और हड्डियों तक से मुनाफा कमाने वाले इंसान की शक्ल में छिपे राक्षस, प्रकृति की हत्या कैसे कर रहे हैं।

सवाल यह है कि आखिर इतना लैदर आ कहां से रहा है? लैदर है तो जाहिर है पशु का ही हो सकता है। बूचड़खानों के अंग्रेजी नाम यानि टेनरी यूनिटों में हर रोज करोड़ों बेजुबान और लाचार पशुओं को बेरहमी से काटा जा रहा है। सुना तो यह भी जाता है कि स्पेशल टेनरी यूनिट्स में तो जानवरों की सॉफ्ट स्किन हासिल करने के लिए जिंदा पशुओं को हजारों डिग्री फॉरेन हाइट तापमान में तड़पाया जाता है। यह तो ऐसा करने वाले जानें पर कहां होगा इसका इंसाफ। इन मासूमों के लिए है सभ्य समाज का कोई कोर्ट, कोई अदालत, कोई इंसाफ का मंदिर।

लैदर प्रोडक्ट बेचने के लिए अगर विज्ञापनबाजी हो रही है तो यही साबित होता है कि पशुओं की हत्याएं बड़े स्तर पर हो रही हैं। गनीमत तो यह है कि अभी तक मांस है तो फलां कंपनी का ही होगा जैसे विज्ञापन अभी तक अखबारों की शोभा नहीं बने हैं। लैदर न हुआ कपड़ा हो गया। जो कंपनी की फैक्ट्री में तैयार हो रहा है। सबसे ज्यादा हैरान करने वाली बात तो यह है कि पशु कल्याण मंत्रालय, पशु कल्याण बोर्ड, पशु प्रेमी संस्थाओं और पर्यावरण प्रेमियों को आखिर हो क्या गया है। ऐसे विज्ञापनों पर उनकी आँखें बंद क्यों हैं। उनकी जुबान पर ताला क्यों लगा है। क्यों दूसरा लाल बहादुर शास्त्री पैदा नहीं हो रहा।

जिसने खाद्यान संकट से निबटने के लिए देशवासियों को एक समय का भोजन करने का आह्वान किया। क्यों कोई महात्मा गांधी जैसा फकीर करोड़ों भारतीयों को विदेशी वस्तुओं का बहिष्कार करवाने वाला पैदा नहीं हो रहा है। ऐसे में अपने देश के करोड़ों अनुयायियों को ईश्वर की राह पर चलाने वाले गुरुओं और संतों से ऐसी अपील की उम्मीद की जा सकती है। समूचे विश्व में भारतीय योग का परचम लहराने वाले स्वामी रामदेव से अपील की ऐसी उम्मीद जरूर की जा सकती है। इस युग पुरुष से ऐसे सामाजिक परिवर्तन की आशा रखी जा सकती है।

विदेशों में पशु प्रेमी संस्था पेटा की महिला कार्यकत्री आए दिन निर्वस्त्र होकर पशु हत्या के खिलाफ अपना विरोध जताती हैं। मगर क्या इस तरीके से पशु हत्या पर अंकुश लग सकता है? यह तो उन देशों के पुरुषों के लिए मनोरंजन का साधन तो जरूर हो सकता है पर इससे पशु हत्या पर अंकुश तो लगने से रहा।

सवाल पैदा होता है कि लैदर प्रोडक्ट्स का बहिष्कार क्या वाकई इतना कठिन है। वैसे यह भी पक्का है कि लैदर का बहिष्कार होगा तो पशु हत्या पर खुद-ब-खुद ही रोक लग जाएगी। मुनाफाखोरों को मुनाफा चाहिए। वह चाहे लैदर से हो या कपड़े या फिर रेक्सिन के प्रॉडक्टस के बूते ही क्यों न हो। मिसाल सामने है। प्लास्टिक की थैलियों पर अंकुश लगाने के लिए मुनाफाखोरों ने बाकायदा कपड़े की थैलियां बनानी शुरू कर डाली।

अफगानिस्तान में बिकने वाले मांसाहार के किसी भी उत्पाद पर बाकायदा हलाल शब्द अंकित किया जाता है। यह उस देश की परंपरा हो सकती है। सवाल यह पैदा होता है कि भारत में लैदर से बने उत्पादों पर फलां लैदर, अपनी मौत मरे जानवर की खाल या सिर्फ भैंस लैदर या फिर गाय या बैल या बकरे की खाल से बना प्रॉडक्टस क्यों नहीं लिखा जाता। आखिर लोगों को इस गोरखधंधे का पता तो चले। जाहिर है यह लिखा जाना संभव ही नहीं है। संभव हो भी कैसे सकता है। जहां लैदर के लिए भैंसों को मारने की इजाजत हो वहां यह हो भी नहीं सकता। जहाँ लैदर के लिए भैंसों को मारने की आड़ में गाय, बैल, भेड़, बकरी और भी न जाने कितने निरीह पशुओं की हत्याएं हो रही हैं वहां यह संभव हो भी नहीं सकता।

जहां अपने आराध्य के नाम पर बलि प्रथा को धार्मिक मंजूरी हो वहां भला किसी इंसानी कानून की बिसात ही क्या। कुल मिलाकर दोनों ही सूरतों में मासूम जानवरों की हत्याओं ने प्रकृति का संतुलन हिला कर रख दिया है।

अच्छे खासे जानवर के शरीर को काट कर किलो के हिसाब से बेचने और उसके खाल से पर्स, बैल्ट, जूते, जैकेट, टोपियां और भी न जाने-क्या-क्या बना कर बेचने के पीछे धर्म की दुहाई क्यों। जानवरों को मारना, खाने का सवाल है तो खाने का विकल्प अगर मांस ही बचा है तो यह जानवर का ही क्यों? किसी भी शरीर को काटने के बाद उसकी पहचान जानवर या इंसान के मांस से तो हो नहीं सकती। क्या जीने का अधिकार केवल इंसानों को ही है? क्या पशुओं को जीने का अधिकार नहीं हैं? अगर ऐसा है तो प्रकृति को बचाने का अनर्गल चिंतन क्यों? भूखा होने पर ही कोई भी मांसाहारी पशु किसी दूसरे पशु की हत्या करता है। मगर इंसान की भूख पेट की न होकर जेब की ज्यादा हो चुकी है।

आए दिन प्रकृति को बचाने की दुहाई दी जाती है। बड़ी-बड़ी दलीलें दी जाती हैं। पर क्या सही मायनों में प्रकृति को बचाने की कोशिश की गई है। अगर प्रकृति के लिए टाइगर प्रोजेक्ट के नाम पर शेरों को बचाना जरूरी है तो प्रकृति के लिए खास तौर पर घास खाने वालों को बचाना जरूरी क्यों नहीं है। आखिर टाइगर का भोजन तो इंसान खाने लगे हैं। फिर टाइगर को बचाने की मुहिम भी क्यों। इस देश के कथित पर्यावरण प्रेमियों, समाज सेवकों और नेताओं को यह बात कब समझ आएगी? ●

26 फरवरी : सावरकर की पुण्यतिथि पर

# क्रांतिवीर सावरकर

स्वतन्त्रता हित निर्भय होकर, लड़ता रहा निरन्तर।
भारत माँ का लाल दुलारा, स्वातन्त्र्य वीर सावरकर।।
संघर्षों से सदा जूझना, ही जिसको अति भाया।
महासिन्धु में कूद पड़ा, सारी धरती दहलाया।।
स्वतन्त्रता के प्रथम समर का, जिसने लिखा सही इतिहास।
जिससे भारत के युवकों ने, ग्रहण किया था प्रबल प्रकाश।।
एक साथ दो आजन्मों का, दण्ड मिला कारा प्रवास।
फिर भी अपराजेय सदृश वह, नहीं हुआ किंचित् हताश।।
बन्धनमुक्त बनाने मां को, करता रहा सतत संघर्ष।
ऐसे वीर जयी सेनानी से, गर्वित है भारतवर्ष।।
ऋषिवर दयानन्द के जीवन से, वह हुआ अनुप्राणित।
भारत माता की वेदी पर, किया सतत सर्वस्व समर्पित।।
स्वतन्त्रता हित कष्ट निरन्तर, उसने सहन अपार किया।
अंग्रेजों की संप्रभुता को, निर्भय ही ललकार दिया।।
'जीवित शहीद' के सम्बोधन से, हम करते उसको सम्मानित।
उसके अथक प्रयासों से हो, गया राष्ट्र गौरव अन्वित।।
जिसकी सुनकर सिंह गर्जना, लन्दन तक थर्राता था।
स्वतन्त्रता की क्रान्ति अग्नि का, वही अमर उद्गाता था।।
निज वीरत्व प्रदर्शित करके, राष्ट्र चेतना की जाग्रत।
युवकों में बल प्राण फूंक कर, डटा रहा योद्धा अप्रतिहत।।
क्रान्ति लिए सी कविताओं ने, तेरी रण का बिगुल बजाया।
हिमगिरि से ले हिन्द जलधि तक, कण-कण सारा राष्ट्र जगाया।।
ऐसे मां के अमर सपूतों! का कोटिक है अभिनन्दन।
राष्ट्र प्रणेता की स्मृति में, युग के कवि का अभिनन्दन।।

– **प्रेमचंद्र शास्त्री**

# गंगा के मटमैले आँसू

– इन्दिरा भाटिया

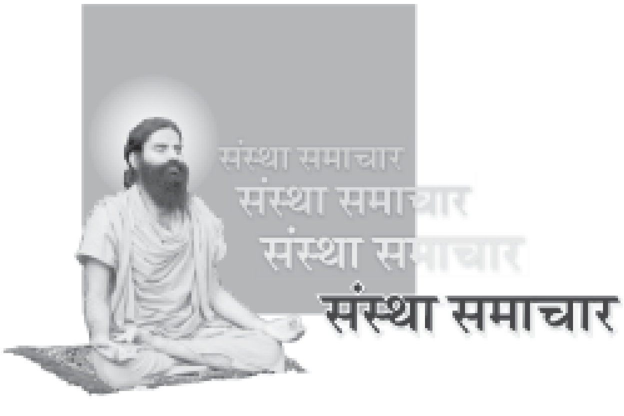
*सुन सुनकर लोगों की बातें,*
*गंगा हुई उदास, देखो गंगा हुई उदास!*
*मैला करते खुद ही मुझको*
*फिर कहते हैं मुझे अपावन।*
*मैं तो थी सदियों तक पावन,*
*करती थी मैं सबको पावन!*

*माता मुझको कहने वाले,*
*पूजा मेरी करने वाले,*
*मैली मुझको कहने वाले,*
*धोते मुझमें मैला दामन!*
*मैं तो थी सदियों तक पावन,*
*करती थी मैं सबको पावन!*

*मुझको माता कहना छोड़ो,*
*पूजा अर्चन करना छोड़ो,*
*मुझको मैला करना छोड़ो,*
*क्या कर सकता केवल शासन?*
*मैं तो थी सदियों तक पावन,*
*करती थी मैं सबको पावन!*

*प्रकृति प्रेम की बातें करते,*
*पेड़ काटते कमी न करते,*
*नदियों का जल दूषित करते,*
*ज्ञानी कहलाते बिन कारण!*
*मैं तो थी सदियों तक पावन,*
*करती थी मैं सबको पावन!*

*सुन सुनकर लोगों की बातें,*
*गंगा हुई उदास, देखो गंगा हुई उदास!*




## पतंजलि विश्वविद्यालय में सांस्कृतिक संध्या संपन्न

- **सांस्कृतिक मूल्यों को प्रतिष्ठापित कर रहा है पतंजलि विद्यालय - कुलाधिपति**
- **विद्यार्थियों को सांस्कृतिक धरोहरों की पहचान करानी होगी - कुलपति**

पतंजलि विश्वविद्यालय द्वारा संचालित एक वर्षीय योग एवं पंचकर्म डिप्लोमा के अन्तर्गत अध्ययनरत छात्र-छात्राओं के प्रथम सेमेस्टर के पूर्ण होने के अवसर पर एक सांस्कृतिक संध्या का आयोजन योगग्राम स्थित ऑडिटोरियम में किया गया। छात्र-छात्राओं के शैक्षिक विकास के साथ-साथ उनका सर्वांगीण विकास भी हो सके तथा उनका संवाद निरन्तर सांस्कृतिक मूल्यों के साथ भी बना रहे। यही इस आयोजन का मूल उद्‌देश्य था।

विश्वविद्यालय के कुलाधिपति योगऋषि स्वामी रामदेव जी महाराज ने छात्र-छात्राओं को प्रथम सेमेस्टर के पूर्ण होने पर बधाई देते हुए कहा कि जहां आज के भौतिकवादी युग में सांस्कृतिक मूल्यों का पतन हो रहा है वहीं पतंजलि विश्वविद्यालय के माध्यम से छात्र-छात्राओं को सांस्कृतिक मूल्यों के प्रति जागरूक किया जा रहा है। उन्होंने कहा कि विद्यार्थियों को शिक्षा के अलावा खेल-कूद, गायन, नृत्य, नाट्य शैलियों एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमों में भी बढ़-चढ़ कर हिस्सा लेना चाहिए।

इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलपति आचार्य बालकृष्ण ने कहा कि छात्र-छात्राएं हमारे देश का भविष्य हैं। इनका शैक्षिक विकास ही नहीं वरन् सर्वांगीण विकास होना अत्यावश्यक है। विद्यार्थियों के सर्वांगीण विकास के लिए उन्हें अपनी सांस्कृतिक धरोहरों की पहचान भी करानी होगी।

इस अवसर पर छात्र-छात्राओं ने भजन, देशभक्ति गीत, लोकगीत, कविताएं, नाटक, समूह गान, नृत्य इत्यादि प्रस्तुत किये।

- **पतंजलि मेगाफूड पार्क पूरे विश्व के किसानों के लिए प्रेरणा-रोजगार का साधन-डा. चन्द्रमोहन**
- **पतंजलि फूड पार्क से हजारों परिवारों को रोजगार और खुशहाली-आचार्य बालकृष्ण**

दुनिया के सबसे बड़े 'पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क' का निर्माण उत्तराखंड प्रांत के हरिद्वार जिले के पदार्था ग्राम में पूरा हो गया है। इस फूड पार्क ने देश और विदेश के लोगों में उत्सुकता जगा दी है। इसी के वशीभूत होकर पड़ोसी मित्र देश नेपाल के महामहिम राष्ट्रपति डॉ. रामवरन यादव ने अपने पुत्र और पुत्री को श्रद्धेय स्वामी रामदेव जी महाराज द्वारा जनहित में किये जा रहे सेवा कार्यों तथा नेपाल में हर्बल फूड पार्क बनाने की संभावना को तलाशने के लिए गत दिनों पतंजलि योगपीठ भेजा। डा. चन्द्रमोहन यादव तथा सुपुत्री कु. अनिता पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क देख कर काफी प्रभावित हुए।

डा. चन्द्र मोहन यादव ने कहा कि यह मेगा फूड पार्क न केवल भारतवर्ष के किसानों के लिए अपितु पूरे विश्व के किसानों के लिए प्रेरणा और उनके रोजगार का एक सशक्त साधन बनेगा। इससे लोगों को स्वस्थ व कृषि उपज पर आधारित प्रोसेस्ड की प्राप्ति होगी। इससे समस्त देशवासी स्वस्थ और खुशहाल होंगे।

डा. यादव ने आगे कहा कि मैं तो स्वामी रामदेव और आचार्य बालकृष्ण जी द्वारा योग और आयुर्वेद के माध्यम से जनहित में किये जा रहे कार्यों को देखने तथा पतंजलि फूड पार्क के तर्ज पर उसी मॉडल का मेगा फूड पार्क नेपाल में बनाने की संभावना को तलाशने आया था लेकिन यहां आकर मैंने देखा कि जितना मैंने सुना था उससे भी अधिक कार्य योग- आयुर्वेद के माध्यम से पूरी मानवता के लिए किया जा रहा है। पतंजलि योगपीठ तो देश की सरहद को पारकर पूरे विश्व के लिए काम करते हुए 'वसुधैव कुटुम्बकम्' की भावना को चरितार्थ कर रहा है।

इस अवसर पर आचार्य बालकृष्ण ने कहा कि अभी किसानों को उनके उत्पाद का सही मूल्य नहीं मिलता। बिचौलिए अधिक पैसा हजम कर जाते हैं। पतंजलि फूड पार्क के द्वारा हजारों परिवारों को रोजगार और उनके परिवारों में खुशहाली आयेगी।

## राष्ट्रीय युवा संगठन शिविर

- **पूर्णकालिक सेवाव्रती युवक-युवतियों को संतों का आशीर्वाद-मार्गदर्शन**
- **योग-आयुर्वेद के माध्यम से स्वामीजी और आचार्यजी सराहनीय कार्य कर रहे हैं - रमेश भाई ओझा**

स्वामी रामदेवजी महाराज और आचार्य बालकृष्णजी महाराज- इन दोनों महापुरुषों ने योग और आयुर्वेद के माध्यम से समग्र विश्व के मानव समुदाय को तन से स्वस्थ और मन से प्रसन्न बनाने का बड़ा अभियान चलाया है और यह अभियान सफल हो रहा है। इनका यह कार्य निश्चय ही वंदनीय है। 'युवा संगठन शिविर' में पूर्णकालिक सेवाव्रती युवक-युवतियां 'पतंजलि योगपीठ' के इस पवित्र मिशन से जुड़ने की आकांक्षा से ही यहां आये हैं।

पतंजलि योगपीठ के द्वितीय चरण में आयोजित 'युवा संगठन' के शिविर में देश के विभिन्न प्रांतों के कोने-कोने से आये पूर्णकालिक सेवाव्रती युवक-युवतियों को देश के शीर्ष संतों के आशीर्वाद और मार्गदर्शन देने की श्रृंखला में श्रद्धेय रमेश भाई ओझा (पूज्य भाई श्री) उक्त उद्गार व्यक्त कर रहे थे।

अखिल विश्व गायत्री परिवार के प्रमुख देव संस्कृति विश्वविद्यालय के कुलाधिपति डॉ. प्रणव पण्ड्या ने कहा कि योग के माध्यम से स्वामी रामदेव ने वैश्विक एकता की अलख जगायी है। आजादी के बाद हमारे देश का सांस्कृतिक गौरव कम हुआ है।

- **'भारत स्वाभिमान' देश की संस्कृति व सभ्यता को बचायेगा-सुधांशुजी**
- **बाबा के ज्ञान के प्रकाश में योग को विस्तार दें- मोरारी बापू**
- **राष्ट्र सृजन और संस्कृति के उन्नयन में लगें सेवाव्रती-आचार्य बालकृष्ण**

देव संस्कृति के महान अध्येता स्वामी रामदेवजी महाराज और चरक-सुश्रुत के अनुगामी आज के अश्विनी कुमार के सदृश आचार्य बालकृष्ण आज दोनों एक साथ खड़े हैं। राम और कृष्ण के दो युगों की संधि है 'पतंजलि योगपीठ'। भारत के सभी लोग एक मंच पर एकत्रित होकर विश्व पताका लेकर नये भारत के निर्माण के लिए आगे बढ़ें। विश्व को एक सूत्र में पिरोने का काम स्वामीजी महाराज कर रहे हैं। इनका यह सद्प्रयास वंदनीय है। अब जागने का अवसर आ गया है। जीवन को कुछ नया करने को मिला है। हमारी संस्कृति-सभ्यता छिन रही है इसलिए भारत स्वाभिमान का आंदोलन स्वामीजी को शुरू करना पड़ा। यही भारत स्वाभिमान ही देश की संस्कृति व सभ्यता को बचायेगा। अब विश्व जागृति मिशन और पतंजलि योगपीठ दोनों संस्थाएं मिलकर पूरे विश्व में भारतीय संस्कृति और जन-जागरण को विस्तार देंगी।

पतंजलि योगपीठ के द्वितीय चरण में चल रहे 'राष्ट्रीय युवा संगठन' शिविर में पूर्ण कालिक सेवाव्रती युवक-युवतियों को आशीर्वाद और मार्गदर्शन देने की श्रृंखला में 'विश्व जागृति मिशन' के संस्थापक आचार्य सुधांशुजी महाराज उक्त उद्गार व्यक्त कर रहे थे। उन्होंने कहा कि व्यक्ति के जीवन के उद्देश्य को आगे बढ़ाने के लिए मार्गदर्शक होना चाहिए।

श्रद्धेय आचार्य बालकृष्ण महाराज ने कहा कि हमारे मार्ग में तमाम कठिनाइयां आयी लोगों ने अवरोध उत्पन्न किया परन्तु ईश्वर की कृपा और लोगों के सहयोग से यह कारवां चलता रहा, परमात्मा हमारे अवरूद्ध मार्ग को खोलते रहे। विषमता, प्रतिकूलता, अनुकूलता के बीच हमने ट्रस्ट का कार्य किया। सेवाव्रतियों को संबोधित करते हुए आचार्य श्री ने कहा कि राष्ट्र सृजन और संस्कृति के उन्नयन में आप सब लोग लगे हैं देश के हित के लिए कार्य करना होगा। सफल होने के लिए इच्छाशक्ति आवश्यक है तथा आप सभी लोग संकल्प शक्ति से कार्य करें।

इसी श्रृंखला में प.पू. मोरारी बापू ने आज कहा कि योग विद्या में मार्गदर्शन करने वाले की आवश्यकता नहीं क्योंकि आपको तो मार्ग मिल चुका है। श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज देश और विदेश के करोड़ों लोगों को योग से लाभान्वित कर चुके हैं।

उन्होंने सेवाव्रतियों को सम्बोधित करते हुए कहा कि आप जीवन समर्पण करने जा रहे हैं ऐसे में आप तन्मय होकर बाबा से ज्ञान का प्रकाश पाकर देश के गली-गली, कोने-कोने में योग को विस्तार दें।

**पतंजलि जैसा आधुनिक दूसरा आयुर्वेदिक कॉलेज नहीं देखा**

- **आम आदमी की चिकित्सा सब धर्मों से ऊपर : आजाद**

केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री गुलाम नबी आजाद ने कहा कि आम आदमी का स्वास्थ्य एवं उसकी चिकित्सा सब धर्मों से ऊपर है। जैसे रोग और खून धर्म का भेद नहीं करता उसी तरह चिकित्सा पद्धति एवं स्वस्थ जीवन शैली को भी धर्म के भेद से ऊपर रखकर देखा जाना चाहिए। बहादराबाद स्थित पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज का उद्घाटन करते हुए उन्होंने कहा कि उन्होंने दुनिया एवं देश में अनेक आयुर्वेद कॉलेज देखे हैं परन्तु इस जैसा आधुनिक और संपूर्ण वैज्ञानिक मानदण्डों के अनुसार बना आयुर्वेद कॉलेज नहीं देखा। जहां इतनी विशाल ओ.पी.डी. (बहिरंग) एवं आई.पी.डी. (अंतरंग) सुविधा, पैथालोजी लैब, औषध निर्माण की वृहतम ईकाइयां, जड़ी-बूटियों का ज्ञान एवं अनुसंधान की सोच व संसाधन उपलब्ध है।

इस अवसर पर स्वामी रामदेव ने कहा कि आज पतंजलि योगपीठ परिवार 1995 में अपनी स्थापना से चली आ रही राष्ट्र एवं जनसेवा के गौरवशाली 15 वर्ष संपूर्ण करने का समारोह मना रहा है। इस पावन अवसर विश्व के सबसे बड़े वैदिक ज्ञानाधारित चिकित्सा संस्थान में देश के केन्द्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री गुलाम नबी आजाद द्वारा पतंजलि आयुर्वेद कॉलेज का उद्घाटन चिकित्सा के स्वर्णकाल का शुभारम्भ है।

उन्होंने विश्व के बेहतरीन आयुर्वेद वैद्य तैयार करने का भरोसा दिलाते हुए आशा व्यक्त की कि भारत सरकार भी अंतिम आदमी तक चिकित्सा लाभ पहुंचाने के लिए योग एवं आयुर्वेद को प्राथमिकता देगी। ताकि देश के ऐसे हालात - कि 67% लोगों तक चिकित्सा सुविधाएं नहीं है एवं 93% लोग अपना स्वास्थ्य खर्च स्वयं वहन करते हैं- बदले एवं स्वस्थ नागरिक एक समृद्ध एवं शक्तिशाली देश की नींव रखे।

- **पतंजलि फूड पार्क देश के 70 करोड़ किसानों को समृद्ध करने की दिशा में मील का पत्थर : सहाय**
- **पतंजलि योगपीठ की दूसरी ईकाई सह देवभूमि हिमाचल में 2010 में बनेगी : स्वामी रामदेव**
- **ऋषि और कृषि क्रांति, स्वास्थ्य और समृद्धि का संगम**

**बनाकर स्वामी रामदेव ने इतिहास रचाया: निशंक**

- **अब स्वामी रामदेव देश के केन्द्र मध्यप्रदेश आकर दुनिया को मार्ग दिखाएं: शिवराज सिंह चौहान का न्यौता**

केन्द्रीय खाद्य प्रसंस्करण मंत्री सुबोधकांत सहाय ने कहा कि यह कृषि आधारित देश भारत की विडम्बना रही है कि जहां पूरी दुनिया में खाद्य पदार्थों का 80 से 90% प्रसंस्करण होता है, वहीं देश में मात्र 2% फल एवं सब्जियों का एवं 6% अन्य खाद्य उत्पादों का ही प्रसंस्करण होता रहा है। अब उनके मंत्रालय के प्रयासों से इस प्रसंस्करण स्तर को 10% तक बढ़ाया जा चुका है। परन्तु जब तक दुनिया के दूसरे सबसे बड़े फल एवं सब्जी उत्पादक देश भारत के हर प्रदेश में इसे गम्भीरता से नहीं लिया जाएगा तब तक देश के 70 करोड़ किसानों को ना तो उपज का सम्मानजनक मूल्य मिलेगा, ना उत्पादों का वैल्यू एडीशन प्राप्त होगा और ना ही उन्हें समृद्धि का मार्ग मिलेगा। हरिद्वार के पदार्था स्थित दुनिया के सबसे बड़े पतंजलि हर्बल एवं फूड पार्क का उद्घाटन करते हुए उन्होंने आगे कहा कि स्वामी रामदेव की दूरदृष्टि एवं दृढ़ संकल्प शक्ति का यह परिणाम है कि जनहित की सबसे बड़ी स्वास्थ्य क्रांति की दिशा में मील के पत्थर के रूप में यह फूड पार्क बना है।

इस अवसर की अध्यक्षता कर रहे उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री डा. रमेश पोखरियाल निशंक ने कहा कि देवभूमि के साथ संपूर्ण प्रदेश जैवभूमि भी है। उन्होंने कहा कि ऋषि और कृषि क्रांति, स्वास्थ्य और समृद्धि का संगम बनाकर स्वामी रामदेव ने इतिहास रचाया है । किसानों एवं आम आदमी के हित में प्रदेश सरकार हर ऐसे प्रयास का स्वागत करेगी।

इस अवसर पर मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री ने स्वामी रामदेव जी महाराज से अपील की कि वह अब देश के मध्य यानी मध्यप्रदेश आएं और वहां से ऋषि एवं कृषि क्रांति के नये अध्याय लिखें और पूरी दुनिया को वह मार्ग दिखाएं जिस पर चलकर आम आदमी का तन ठीक हो, मन ठीक हो और जीवन ठीक हो। जब उन्होंने कहा कि स्वामी जी मध्यप्रदेश शासन को निर्देश करें कि हमें क्या करना है, हम तन मन धन, जमीन एवं 7 करोड़ मध्यप्रदेश वासियों की भावना के साथ तैयार हैं।

इस अवसर को गरिमामयी उपस्थिति प्रदान करते हुए हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री प्रो. प्रेम कुमार धूमल ने बताया कि उन्होंने सर्वप्रथम किसानों को जड़ी-बूटी उत्पादों की न्यूनतम मूल्य गारंटी का समझौता पतंजलि योगपीठ के साथ मिलकर किया। आज उनहोंने घोषणा की कि सरकार द्वारा उत्पादित रोजाना 700 टन एप्पल कांसेन्ट्रेट पतंजलि के माध्यम से पूरे देश के बाजार में उपलब्ध करायेगी। अब हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले में करीब 25 एकड़ भूमि चिन्हित कर ली गई है जहां पतंजलि योगपीठ बन जाए तो पूरे प्रदेश का भला हो जाए। इस बात पर स्वामी रामदेव ने तुरंत सहमति प्रदान करते हुए घोषणा की कि 2010 में ही इस पर कार्य प्रारम्भ कर दिया जायेगा।

**पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क में कृषि सम्मेलन**

- **दुनिया का सबसे बड़ा मेगा फूड पार्क बनाकर स्वामीजी ने उत्तराखण्ड का गौरव बढ़ाया-त्रिवेन्द्र सिंह रावत**
- **स्वामीजी का मजदूर और किसानों को मालिक बनाने का सपना पूरा हुआ-आचार्य बालकृष्ण**

आज योगऋषि स्वामी रामदेवजी महाराज ने दुनिया का सबसे बड़ा मेगाफूड पार्क-पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क बनाकर उत्तराखण्ड का गौरव बढ़ाया है। योग क्रांति से पूरे विश्व को आरोग्यता प्रदान करने के बाद स्वामी जी महाराज अब कृषि क्रांति से किसानों की दशा और दिशा दोनों बदलना चाहते हैं। पूरे विश्व में लगभग 52 प्रतिशत भूमि पर ही कृषि होती है जिसमें से 20 प्रतिशत भूमि केवल भारत में है किन्तु दुर्भाग्य की बात है कि भारत में केवल 2 प्रतिशत ही प्रोसेसिंग की जाती है। उत्तराखण्ड के किसानों के लिए यह सौभाग्य की बात है कि यहां फूड पार्क बनने से उनकी उपज की प्रोसेसिंग की जायेगी जिससे उनको उनकी उपज का सही मूल्य मिल सकेगा। स्वामीजी के पहल पर ही राज्य में पहली बार जड़ी-बूटियों का न्यूनतम मूल्य निर्धारित हुआ है।

पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क, पदार्था, हरिद्वार में आयोजित कृषि सम्मेलन में उक्त उद्गार व्यक्त करते हुए उत्तराखण्ड के कृषि मंत्री माननीय त्रिवेन्द्र सिंह रावत ने कहा कि किसानों को आर्थिक तौर पर मजबूत कराने का यह एक सार्थक प्रयास है।

सम्मेलन में आचार्य बालकृष्ण ने कहा कि श्रद्धेय स्वामी रामदेवजी महाराज ने मजदूर और किसानों को मालिक बनाने का सपना देखा था। वह अब पूरा हुआ। आम जनता की स्वास्थ्य की बेहतरी के लिए कृषि उपज पर आधाारित हर्बल उत्पाद जैसे विभिन्न प्रकार के जूस, आटा, आम प्रयोग में आने वाले खाद्य पदार्थों को हर्बल तकनीक से यहां उत्पादित किया जायेगा। कृषि उपज को बिचौलिए औने-पौने दाम में खरीदकर भारी मुनाफा कमा रहे हैं। पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क के निर्माण का मुख्य उद्देश्य किसानों को उनकी उपज का सही मूल्य प्रदान करना है।

इस अवसर पर योगऋषि स्वामी रामदेवजी महाराज ने कहा कि भारत गांवों का देश है। भारत को समृद्ध बनाना है तो भारत के किसानों को समृद्ध करना होगा। इसलिए योग क्रांति के बाद भारत में कृषि क्रांति के लिए पदार्था, हरिद्वार में पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क की स्थापना की गई है। स्वामी जी ने कहा कि भारत की दशा और दिशा ऋषि और कृषि से ही बदल सकती है। भारत में खाद्य प्रसंस्करण उद्योग के विकास से कृषकों की आय में वृद्धि होगी और उन्हें अपनी उपज का उचित मूल्य प्राप्त होगा। इस अवसर पर कई विधायकों ने भी अपने विचार व्यक्त किये।

दीप प्रज्वलित कर सांस्कृतिक कार्यक्रम का शुभारम्भ करते प.पू. स्वामीजी एवं आचार्य बालकृष्ण जी

स्वामीजी महाराज को पगड़ी पहनाते हुए दलेर मेंहदी एवं साथी कलाकार

प्रसिद्ध गायक दलेर मेंहदी को प्रशस्ति-पत्र देते स्वामीजी एवं आचार्यजी

पदार्था में दीप प्रज्वलित कर 'किसान सम्मेलन' का उद्‌घाटन करते हुए कृषि मंत्री श्री त्रिवेन्द्र सिंह रावत और आचार्य श्री

कृषि मंत्री को सम्मानित करते हुए स्वामीजी एवं आचार्यजी

'कृषि सम्मेलन' में मंचासीन प.पू. स्वामीजी महाराज, आचार्यश्री, कृषि मंत्री एवं विशिष्टजन

# पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क का भव्य उद्‌घाटन

पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क के अन्तर्गत पतंजलि आयुर्वेद के विभिन्न प्रकल्प

पदार्था की यूनिट को संचालित करते मध्य प्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान

पदार्था के एक यूनिट को संचालित करते हुए श्री रमेश पोखरियाल 'निशंक', मुख्यमंत्री, उत्तराखण्ड

पतंजलि फूड एण्ड हर्बल पार्क के उद्‌घाटन के अवसर पर योगऋषि स्वामी रामदेव के साथ द्वीप प्रज्वलित करते हुए केन्द्रीय खाद्य प्रसंस्करण मंत्री श्री सुबोधकान्त सहाय, मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान, उत्तराखण्ड के मुख्यमंत्री श्री रमेश पोखरियाल 'निशंक', एवं हिमाचल प्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ. प्रेम सिंह धूमल

पतंजलि फूड एवं हर्बल पार्क के उद्‌घाटन समारोह में मंचासीन विशिष्ट अतिथिगण

हर्बल फूड पार्क से संबंधित विभिन्न प्रमाण-पत्रों को स्वीकार करते हुए प.पू. श्रद्धेय स्वामीजी महाराज

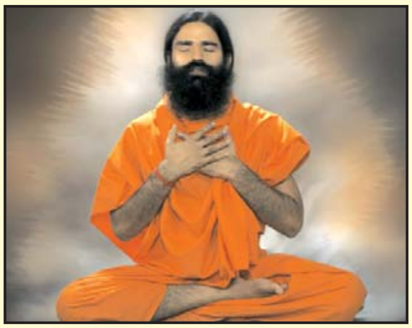
YOG SANDESH
February 2010

D. C. Magazines
A.H.W

RNI No. UTTHIN/2003/10892
PR No. U.A./D.O./D.DUN.-10/2009-2011
Licensed to post without prepayment No. UA/DO/DDN/10/2009-2011/W.P.

# शाश्वत प्रज्ञा

## पाँच माताओं का सम्मान खतरे में



जिस माँ ने हमको जन्म दिया, उस माँ का आज सरेआम मजाक उड़ाया जाता है। कन्याएं, बहन-बेटियां एवं बहुएं-ये सब माँ के रूप हैं। विलासिता की भूख में नारी को, माँ को-मात्र भोग विलास, विज्ञापन या बाजार का बिकाऊ सामान मान लेना और यह तर्क देना कि नग्नता बिकती है। इसलिए उसे हम दिखाते हैं, परोसते हैं और बेचते हैं। समाज नारी का उत्पीड़न करे, कामुकता की भूख मिटाने के लिए उससे कोई भी दुराचार, व्यभिचार करे, बस एड्स न हो इसलिए कण्डोम का प्रयोग करो, इस तरह की मानसिकता जननी, माँ या नारी का अपमान है। पबों, रेस्तराओं या डांस बारों में माँ की गरिमा या माँ के आदर्शों का मजाक उड़ाया जाता है-यह भारतीय संस्कृति के साथ घिनौना मजाक है। मैं विनम्रता के साथ पूछना चाहता हूँ कि कोई वेश्यावृत्ति करने वाली औरत भी क्या यह चाहती है कि उसकी बेटियां, वह जिस कीचड़ में पड़ी है, उसमें पड़ें?क्या कोई भी सभ्य माता-पिता चाहते हैं कि उनकी जवान बेटी आवारा लड़कों के साथ पबों में शराब, सिगरेट व नशे में धुत्त होकर, चरित्रहीन, मनचले व उद्दण्ड लड़कों के साथ अश्लीलता करे, दुराचार व व्यभिचार करे?क्या कोई सिगरेट व शराब आदि के नशों का व्यापार करने वाला पिता ये चाहता है कि उसके मासूम बच्चे नशों के विनाशकारी कुचक्र में फंसकर, अपना जीवन व जवानी बर्बाद करें। नशों में फंसा हुआ इंसान भी अपने बच्चों को नशों से बचाना चाहता है। चोर, दुराचारी व व्यभिचारी व्यक्ति भी चाहता है कि उसके बच्चे बेईमान, चोर व चरित्रहीन न हों। आज शराबियों से, चरित्रहीनों से नारी एवं माँ की मर्यादा की एवं मानवीय मूल्यों की रक्षा करनी है। विकास के इस दौर में जिस तरह के वैयक्तिक, चारित्रिक मूल्यों का पतन या राष्ट्रीय चरित्र कहीं दफन हो रहा है-इन दोनों की रक्षा हमें पूरी दृढ़ता के साथ करनी है।

माँ के चरित्र पर दाग लगाने के साथ-साथ भारतमाता के चरित्र पर भ्रष्टाचार, गरीबी, बेरोजगारी, हिंसा, अपराध, आतंकवाद, भूख, सामाजिक अन्याय, विषमता व शासन के नाम पर शोषण के गहरे दाग लगे हैं। हम भारतमाता को भ्रष्ट, बेईमान, अपराधी व चरित्रहीन नेताओं से मुक्त करेंगे। सृष्टि के आदिकाल से हमारे पूर्वज ''स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम्'' कहकर ज्ञान-विज्ञान को देने वाली वेदमाता की स्तुति करते थे। जो वेद सार्वभौमिक सृष्टि का सबसे प्राचीनतम ग्रन्थ है। उन वेदों या वेदमाता की सुरक्षा-यह हमारा सांस्कृतिक, आध्यात्मिक व राष्ट्रीय दायित्व है। वेद पर अध्ययन-अनुसंधान व शोध कर हम वेद एवं वैदिक परम्परा की रक्षा के लिए संकल्पित हैं।

जिस गोमाता में 36 करोड़ देवी-देवताओं का वास है, जिस गौ की हमारे पूर्वज इसलिए पूजा व रक्षा करते थे क्योंकि गौ में माँ जैसी ममता, करुणा व वात्सल्य है, वह मानवमात्र का हित करने वाली है। उस गोमाता का कत्लखानों में प्रतिदिन लाखों की संख्या में वध-महाविनाश प्राकृतिक असंतुलन बाढ़, भूकम्प, अतिवृष्टि, अनावृष्टि, हिंसा व क्रूरता आदि का एक प्रमुख कारण है। कत्लखानों में गाय, भैंस व अन्य निर्दोष जीवों की बेरहमी व बर्बरता के साथ की जाने वाली हत्या से, उनके करूण क्रन्दन व चीत्कार भरी चीखों से, सम्पूर्ण देश में एक नकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है। गोहत्या महाविनाश व दु:ख का कारण है। हम गाय, भैंस व अन्य किसी भी निर्दोष प्राणी की हत्या को अनैतिक मानते हैं। इस सृष्टि में मानव की तरह ही सम्पूर्ण जीवों को भी आजादी के साथ जीने व सृष्टि के सुख व सौन्दर्य का आनन्द भोगने का पूर्ण अधिकार है। भारत भगवान महावीर, महात्मा गांधी, स्वामी विवेकानन्द व महर्षि दयानन्द सरस्वती जैसे अहिंसावादी संतों व महापुरुषों की कर्मभूमि है, जन्मभूमि है। भारत सत्य-अहिंसा व सदाचार के मूल्यों में विश्वास रखने वाला देश है। ऐसे पवित्र राष्ट्र के राष्ट्रवासी हम सब भारत माता के माथे से गोमाता की हत्या का कलंक मिटायेंगे।

गंगा मैया हमारी आस्था, भक्ति एवं विश्वास की प्रतीक है। भ्रष्ट नेताओं एवं सरकारों की अकर्मण्यता ही गंगा की निर्मलता एवं अविरलता में सबसे बड़ी बाधा है। इसकी अविरलता में, निर्मलता में भ्रष्टाचार गहरे से फैला हुआ है, परिणामतः नरोड़ा-बुलन्दशहर के बाद वर्षाकाल के अतिरिक्त समय में गंगा माता में मात्र 2 प्रतिशत गंगा जल शेष रह जाता है। 98 प्रतिशत मल-मूत्र के अवशेष, फैक्ट्रियों व सीवेज का गंदा पानी होता है। जो गंगा, जन-जन को पावन करती थी, वह खुद मैली हो गई है। हम जल की स्वच्छता, पवित्रता को, धर्म से अधिक मानवीय हितों से जोड़कर देखते हैं। हमारा मानना है कि देश का जल, भूमि, वायु व आकाश सब स्वच्छ पवित्र रहने से ही मानव का जीवन सुरक्षित रह सकता है। हम गंगा के साथ भारत वर्ष की समस्त नदियों व पूरे देश को स्वच्छ बनाने के संकल्प से प्रतिबद्ध हैं।

-स्वामी रामदेव

Printed and Published by Acharya Balkrishan on behalf of Divya Yog Mandir (Trust) - Patanjali Yogpeeth, Maharishi Dayanand Gram, Hardwar, Printed at Jain Offset Printer, 344 Patparganj Industrial Area, New Delhi with special arrangement with Rishi Offset Printers, Veda Mandir, Geeta Ashram, Jwalapur and Published at Patanjali Yogpeeth, Haridwar, U.K., India Editor : Acharya Balkrishan