आर.एन.आई. नं. एम.ए.आर./2000/2438
डाक पंजीयन संख्या म.प्र./भोपाल/44/2024–26
"चतुर्वेदी चन्द्रिका" जून 2026

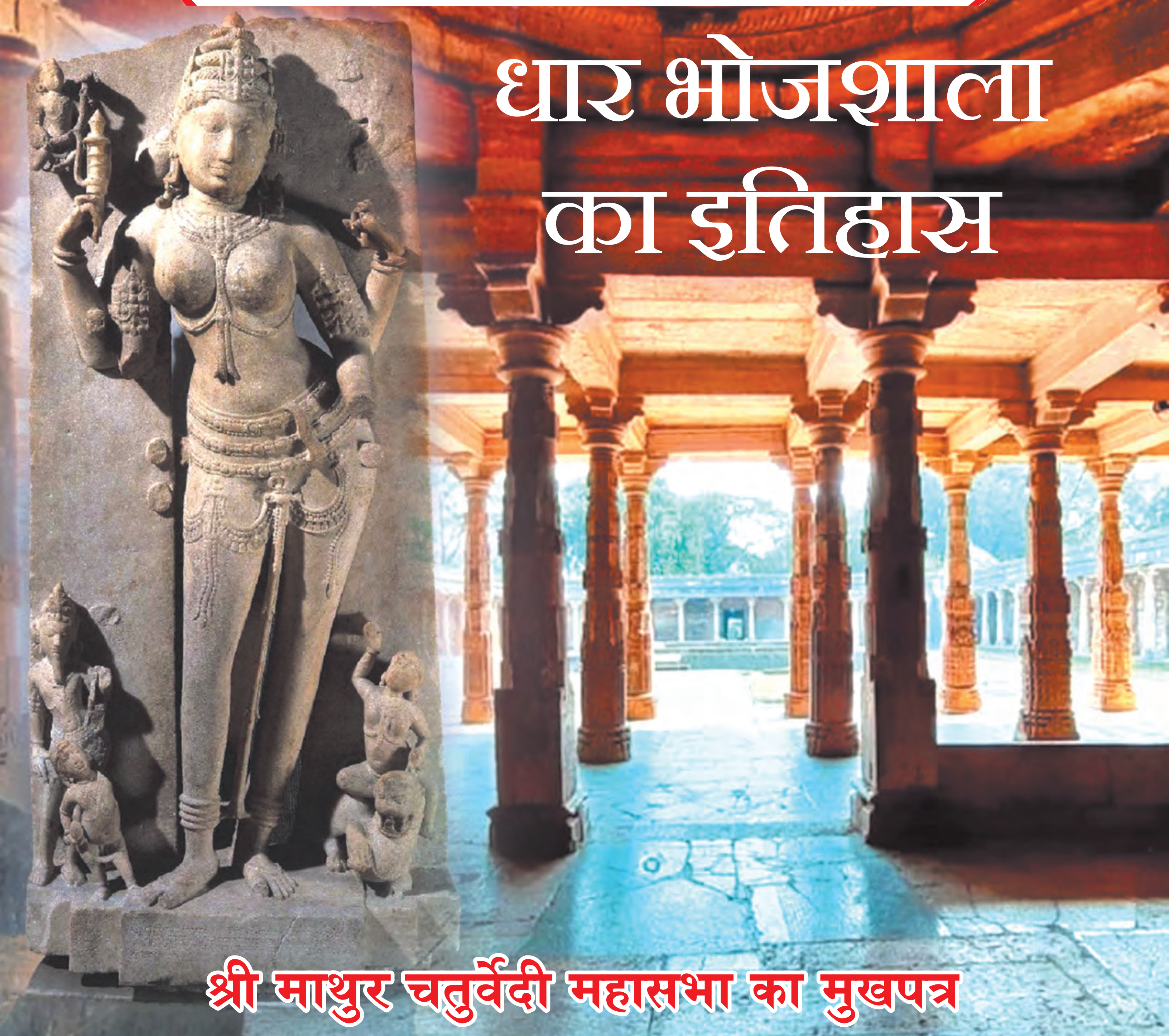
प्रकाशन : 03 तारीख
पृष्ठ संख्या : 32
मूल्य : 20/–

स्थापना – माघ/शुक्ल पूर्णिमा सम्वत् 1947 सन् 1890

चतुर्वेदी चन्द्रिका

वर्ष –27 । अंक–6 । अधिमास/ज्येष्ठ/अषाढ़– स.2082 । जून 2026

धार भोजशाला का इतिहास



श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा का मुखपत्र

Congratulations to
SHRI VINOD CHATURVEDI
On his new assignment as
Advisor - Corporate affairs, Dalmia cement
Well wishers and family members

(र.क्र. 202621)

चतुर्वेदी चंद्रिका

अपनों से अपनी बात	5
संपादकीय	6
गंगा दशहरा	7
वट सावित्री व्रत	10
चांदी पहनने के आध्यात्मिक लाभ	11
सनबर्न से बढ़ता स्किन कैंसर का रिस्क	13
ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI) या कृत्रिम बुद्धिमत्ता	15
यात्रा संस्मरण	17
अनिद्रा से बचाव	18
हनुमान चालीसा -एक प्रेरणा	20
गांवों का उजड़ना -एक समस्या	22
पितृ दिवस (रविवार 14 जून) पर विशेष	24
हिंदू संवत्सर में पुरुषोत्तम (अधिक) मास महत्व	25
छत पर आर्गेनिक खेती	26
प्रॉजेक्ट रिपोर्ट	27
धार भोजशाला : इतिहास, विवाद और न्यायिक परिप्रेक्ष्य	28
समाज समाचार	30
बिछड़े स्वजन	30

अंक 6
जून 2026, वर्ष - 27

सभापति
श्रीमती ऊषा चतुर्वेदी
president@chaturvedimahasabha.in

सचिव
श्री शशांक चतुर्वेदी
मोबा. 9826086879

कोषाध्यक्ष
श्री ज्ञानेन्द्र चतुर्वेदी
मोबा. 9312242661

संपादक सलाहकार मंडल
डॉ. विनीता चौबे, भोपाल
डॉ. कुश चतुर्वेदी, इटावा
श्रीमती चित्रा चतुर्वेदी, भोपाल

संपादक
दिलीप सिकन्दरपुरिया, लखनऊ
पत्र व्यवहार का पता:
'चतुर्वेदी चंद्रिका', BM57, नेहरू नगर
करूणाधाम आश्रम के सामने, भोपाल
मोबा. 8707894349
ई- मेल :
sampadak2024.chandrika@gmail.com

उपसंपादक
लोकेन्द्रनाथ चतुर्वेदी, गाजियाबाद

मासिक पत्रिका चतुर्वेदी चंद्रिका में प्रकाशित लेखकों में व्यक्त विचार संबंधित लेखक के हैं। उनसे संपादक की सहमति होना आवश्यक नहीं है। सभी विवादों का निबटारा भोपाल अदालत में किया जायेगा।

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा
: Account No. :
1006238340
: IFSC Code :
CBIN0283533
: Branch :
Central Bank of India
Anand Vihar, Delhi

SHREE MATHUR CHATURVED
BHIM UPI

पत्रिका पाँच वर्षीय तथा महासभा आजीवन सदस्यता शुल्क
1000 + 501 = 1501/-
महासभा सत्र + पत्रिका वार्षिक सदस्यता शुल्क-
101+ 251 = 352/-

प्रकाशक : शशांक चतुर्वेदी, श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा के लिए स्पेसिफिक ऑफसेट, भोपाल से मुद्रित, संपादक : **दिलीप सिकन्दरपुरिया**
वितरण प्रभारी : विश्वास चतुर्वेदी - 8160686094

सभी सदस्यों को पत्रिका डाक द्वारा भेजी जाती है। पत्रिका न मिलने की दशा में पत्रिका कार्यालय की कोई जवाबदेही नहीं होगी।

श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा कार्यकारिणी समिति 2024–2027

ऋग्वेद
यजुर्वेद
सामवेद
अथर्ववेद

संरक्षक:- डा० सतीश जी(नागपुर), श्री भरत जी (पूर्व सभापति) भोपाल,श्री आर.आर.जी (पूर्व सभापति) मुम्बई, श्री कमलेश जी पाण्डे(पूर्व सभापति) नोएडा, डॉ. प्रदीप जी (पूर्व सभापति) दिल्ली, ले. जन. विष्णुकांत जी(नोएडा), श्री विकास जी (कानपुर), श्री संतोष जी चौबे (भोपाल), श्री देवेन्द्र जी चौबे (गोंदिया), श्री महेश जी (दिल्ली)।

परामर्शदाता मण्डल:- श्री अविनाश जी (कानपुर), डॉ. ऋषभ जी (देहरादून), श्री उपेन्द्र जी पाण्डे (कोलकाता),श्री भरत कुमार जी (रिषड़ा),श्री शिव जी (कोटा), श्रीमती बीना जी मिश्रा (मैनपुरी/आगरा), डॉ. निखिल जी (आगरा), दिलीप जी, (फिरोजाबाद).

सभापति:- श्रीमती ऊषा जी भोपाल

उप-सभापति:- श्री मुनीन्द्र नाथ जी (नोयडा), श्री पंकज जी (मुम्बई), श्रीमती आभा जी (नागपुर), डॉ. कुश जी (इटावा), श्री विनोद जी (गुरूग्राम), श्री सुमंत जी (आगरा), श्री अंशुमान जी (जयपुर)

सचिव:- श्री शशांक जी (भोपाल)

सह-सचिव:- श्री आशुतोष जी (कानपुर), श्री करूणेश जी (ग्वालियर), श्री गोविन्द जी (जयपुर), श्री अभयराज जी (गुरूग्राम), श्री मनीष जी (कोटा), श्रीमती बबीता जी (लखनऊ), श्री संजय जी (अहमदाबाद)

कोषाध्यक्ष:- श्री ज्ञानेन्द्र जी (साहिबाबाद)

सम्पादक:- श्री दिलीप सिंकदरपुरिया (लखनऊ), उप सम्पादक:- श्री लोकेन्द्र जी(गाजियाबाद)

मा. कार्यकारिणी सदस्य गण:- श्री दिलीप सिंकदरपुरिया (लखनऊ), डा० राकेश जी (मथुरा),श्री मनीष जी (हरदोई), श्री लोकेन्द्र जी (गाजियाबाद), श्री भुवनेश कुमार जी चौबे (गोंदिया), श्री अजय जी चौबे (भोपाल), श्री राकेश कुमार जी 'चुनचुन' (बरेली), श्री विशाल जी (आगरा), श्री राहुल जी (मैनपुरी) श्री प्रदीप जी 'संजू' (गाजियाबाद), श्री राजीव जी (अहमदाबाद), श्री विवेक जी (मुम्बई),श्री विपिन जी (लखनऊ), श्री मनीष जी (दिल्ली), श्री ललित जी (लखनऊ), श्रीमती विनीता जी (देहरादून), श्री कृष्ण बल्लभ जी (बिलासपुर), श्री संजय जी मिश्रा (कानपुर), श्री अभिषेक जी (ग्वालियर), श्री आशीष जी 'रानू' (आगरा), श्री प्रवेश जी (कानपुर), श्री आशीष सुभाष जी (आगरा), श्री हर्षमोहन जी (आगरा), श्री आलोक जी (कोटा), श्री सतेन्द्र जी (नोयडा), श्रीमती चित्रा जी (भोपाल), श्री नवीन जी (जहांगीरपुर/लखनऊ), श्री सौरभ जी (लखनऊ), श्रीमती अंजू जी (मुम्बई), श्रीमती अर्चना जी (जयपुर), श्रीमती इंदु जी (नोयडा), श्री नवीन जी (चेन्नई), श्री हितेष जी (पुरा), श्री तनुज जी चौबे (नागपुर), श्री अरूण जी (जयपुर), श्री हर्ष कमल जी (बनारस), श्रीमती अलका जी (करनाल), श्री विमल जी (नोयडा), श्री मनोज जी (सागर), श्रीमती क्षमा जी (ग्वालियर), श्री प्रवेश जी (चांपा,छ०ग०), श्री कृष्णकांत जी (हैदराबाद), श्रीमती मीता जी (कानपुर), श्री अनुराग जी 'बब्बल' (आगरा), श्री मधुपम जी (मुम्बई), श्री धनेश जी (साहिबाबाद), डॉ. मीनाक्ष जी (भोपाल), श्री मुकेश गिरीश जी पाण्डे (कोलकाता), श्री गगन जी (पुरा), श्रीमती शिवांगी जी, भोपाल, श्रीमती अनुपमा जी, नोएडा

स्थाई आमंत्रित:- श्री मनोज जी (बैंगलोर) , श्री पदम जी (लखनऊ), श्री अशोक जी (फरीदाबाद), श्री गिरधारी जी (जयपुर), श्री कमलेश जी रावत (कोटा), श्री विपिन जी पाण्डे (गाजियाबाद), श्री राजेन्द्रनाथ जी (प्रयागराज), डॉ. अपूर्व जी (फिरोजाबाद), डॉ. कपिल जी (आगरा), श्री अनिल जी (भोपाल), श्री अरविंद जी (दिल्ली) , श्री दिनकर राव जी (फरौली), श्री योगेन्द्रनाथ जी (ग्वालियर), अतुल जी (फिरोजाबाद).

विशेष आमंत्रित:- श्री मधुकर जी पाठक (आगरा), श्री नीरज जी (चक्रधरपुर), श्री कोशल जी (दिल्ली), श्री अम्बर जी पाण्डे (भोपाल), श्री साकेत जी (मैनपुरी), श्री दीपक जी (लखनऊ), श्रीमती तृप्ति जी (पटना), श्री अंकुर जी (कटनी), श्री शैलेन्द्र जी (उचाड़), श्री अनुराग जी 'टिंचू' (कानपुर), श्रीमती शिखा जी पाठक (थाणे), श्रीमती अमिता जी (लखनऊ), श्री ललित जी (जयपुर/नोयडा), श्री श्यामलाल जी (भिण्ड), श्री आलोक जी (जयपुर), श्री संजय जी (लखनऊ),श्रीमती मधु जी (देहरादून), श्री धर्मेन्द्र जी (कानपुर), श्री मनीष जी (इटावा), श्री पीयूष जी (पूना), श्री जितेंद्र जी (पूना), श्री मधुर जी (बैंगलोर), श्री यदुवेश जी (पुरा/लखनऊ), श्री नवीन जी (बैंगलोर), श्री दिलीप जी (हरिद्वार), श्री शैलेन्द्र जी (फिरोजाबाद), श्री प्रवीण जी (हैदराबाद), श्री नीलकमल जी (कलकत्ता), श्री मुकेश जी (तरसोखर/रिसड़ा), श्री शैलेन्द्र जी (फरीदाबाद), श्री नरेश जी (भोपाल), श्री विश्वास जी (भोपाल), श्रीमती वंदना जी (रिसड़ा), श्री प्रशांत जी (मथुरा), श्री नरेन्द्र कुमार जी चौबे (ग्वालियर), श्री भूषण जी (साहिबाबाद), श्री दुर्गेश जी (जयपुर), श्री अनुराग जी (गुरूग्राम), श्री विशाल जी (दानपुर) श्री प्रवीण जी 'छौना'(फरौली), श्री लोकेन्द्र (कानपुर), श्री नलिन जी, (नोएडा), श्री हरीश जी, (भोपाल), नमन जी, लखनऊ

मूल निवास प्रकोष्ठ:- श्री गगन जी (पुरा) संयोजक।

शाखा सभा प्रकोष्ठ:- 1) ले. जन. विष्णु कांत जी नोएडा, 2) श्री पंकज जी, मुंबई 3) श्री प्रदीप जी, लखनऊ 4) श्री अजय जी तिवारी, ग्वालियर 5)श्री सुनील जी, जयपुर 6) श्री विनय जी, कोटा 7) श्रीमती नीतिका जी, गुरुग्राम 9) श्री प्रदीप जी,गाजियाबाद 10) श्री सुशील जी, फरीदाबाद 12) श्री मुकेश जी,आगरा (रजि.) 13) श्री संजय जी, अहमदाबाद 14)श्री पंकज जी, हरदोई, 15) श्री भूपेन्द्र जी, जहांगीरपुर सभा 16) श्री गौरी शंकर जी,समाज,फरौली 17) श्री महेश जी, देहली सभा 18) श्री शैलेंद्र जी, मथुरा सभा 19) श्री ऋषभ जी, देहरादून 20) श्री राजेन्द्र जी, फर्रुखाबाद सभा, 21) श्री एम. बाबू, मैनपुरी सभा, 22) श्री समीर चतुर्वेदी, पटना सभा, 23) नागपुर सभा, 24) दिलीप चतुर्वेदी, हरिद्वार सभा 24) नृपेंद्र जी, फिरोजाबाद, 25) श्रीमती नीलम पाठक जी, भोपाल सभा

युवा प्रकोष्ठ:- (1) श्री मधुपम जी- मुम्बई (संयोजक) (2) श्री नमन जी (फिरोजाबाद), उपसंयोजक

प्रवासी भारतीय प्रकोष्ठ:- (1) श्री विवेक जी-संयोजक (मम्बई)

सांस्कृतिक प्रकोष्ठ : अरविंद चतुर्वेदी दिल्ली संयोजक, संजय चतुर्वेदी फरीदाबाद

चिकित्सा प्रकोष्ठ:- (3) डॉ. मीनाक्ष जी-संयोजक (भोपाल)

उद्यमिता प्रकोष्ठ:- अजय चौबे, भोपाल

महिला प्रकोष्ठ:- श्रीमती शिवांगी जी (संयोजक), श्रीमती अनुपमा जी (उप संयोजक)

महासभा कार्यालय: 405/406, चिरंजीव टावर नेहरू प्लेस, नई दिल्ली 110019

।। अपनों से अपनी बात।।

ऊषा चतुर्वेदी
Email : president@chaturvedimahasabha.in

आदरणीय बन्धुवर/भगिनी
सादर पालागन

ठोकर इसलिए नही लगती
कि इंसान गिर जाए
ठोकर इसलिए लगती है कि
इंसान संभल जाये

आशा है आप सभी परिजन सहित स्वस्थ्य एवं प्रसन्नचित्त होगे।इस चिठ्ठी के माध्यम से समाज के सभी बन्धुओ एवं भगनियो का साधुवाद करना चाहूँगी,जो निरन्तर महासभा की शाखासभाओ के माध्यम से आपस में जीवंत सम्पक बनाये हुये है,यह महासभा के प्रति अपनापन एवं लगाव है।महासभा को अभीऔर विस्तार की आवश्यकता ताकि वटवृक्षके रुप में समस्याग्रस्त बन्धुओ को और अधिक शीतल छायाप्रदान कर सके इस हेतु आवश्यकता हैआप सभी लोगो की उदारवादी समाजिक दृष्टि एवं सहयोग की।

यह सहयोग आप के विभिन्न रुपों में प्राप्त हो सकता है जो मेरे मनोबल एवं उत्साह रुपी पोधे को पनपा कर सुदृढ़ रुप में

खडा रखेगा,आर्थिक रुप से योगदान के साथ महासभा कीसदस्यता मेंवृद्धि करके सक्रिय योगदान की महती आवश्यकता महसूस करती हूँ।

समाज में आर्थिक संकट से जूझते अनेको परिवार है,जो महती आवश्यकता पर महासभा

की ओर मूक दृष्टि से देखते है,उस समय महासभा की असमंजस की स्थिती होती है,साधन, संसाधनआप लोगो द्वारा प्रदत्त सहयोग राशि है उसी के द्वारा सूक्ष्म राशि उन लोगों को प्रदान की जाती है जिनकी संख्या बढ रही है ,आप लोगो से विनम्र आग्रह है अपनी समर्थ्य अनुसार महासभा कोआर्थिक सहयोग कर समाज के जरूरत मन्द बन्धुओ की सहायता कर अपना समाज के प्रति कर्तव्य पूरा करे।

प्रकृति एवं मंहगाई के बढ़ने की रफ्तार एक ही जो विकराल

रूप दिखा रही है ,भीषण गरमी से सभी त्र्रस्त है।अपने परिवार एवं स्वंय के स्वास्थ्य के प्रति सजग रहे।

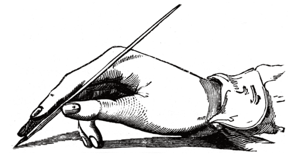
.अनेक परिवरो के प्रिय जन इहलीला समाप्त कर अनन्त आकाश में विलीन होगये ,ईश्वर उन्हे सदगति प्रदान करे एवं परिवार को धैर्य ,उनक़ो को विनम्र श्रद्धाजली अर्पित

करती हूँ। शेष अगले पत्र में।

सादर पालागन सहित

दिलीप सिकंदरपुरिया

संपादकीय



आदरणीय बंधुवर सादर पालागन एवं हार्दिक अभिनंदन।।

पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित हमने 10 मई को मातृ दिवस मनाया, आगे 14 जून को पितृ दिवस मनायेंगे। मौसम एवं तकनीकी परिवर्तन के साथ हम बदलेंगे, लेकिन माता पिता के प्रेम व आशीर्वाद में मौसम एवं तकनीकी से परिवर्तन नहीं होता।।

वर्तमान समय में मानव जीवन दो प्रमुख परिवर्तनों से गुजर रहा है—एक ओर प्राकृतिक मौसम में तीव्र बदलाव और दूसरी ओर कृत्रिम बुद्धिमत्ता (ए.आई.) का तेजी से बढ़ता प्रभाव। ये दोनों ही परिवर्तन हमारे सामाजिक ढांचे, व्यवहार और जीवनशैली को गहराई से प्रभावित कर रहे हैं। ऐसे समय में सामाजिक समरसता बनाए रखते हुए इन परिवर्तनों के साथ सामंजस्य स्थापित करना अत्यंत आवश्यक हो गया है।

प्राकृतिक मौसम में हो रहे बदलाव, जैसे अनियमित वर्षा, अत्यधिक गर्मी, ठंड का असंतुलन और प्राकृतिक आपदाओं की बढ़ती घटनाएं, मानव जीवन के लिए चुनौती बनती जा रही हैं। इन परिवर्तनों का सीधा प्रभाव कृषि, स्वास्थ्य और आजीविका पर पड़ता है। जब समाज का एक वर्ग इन परिस्थितियों से अधिक प्रभावित होता है, तब असमानता और असंतोष बढ़ सकता है। ऐसे में सामाजिक समरसता का अर्थ है—एक-दूसरे की सहायता करना, संसाधनों का न्यायपूर्ण वितरण और सामूहिक रूप से समाधान खोजना।

दूसरी ओर, ए.आई. का बढ़ता प्रभाव मानव जीवन को सरल और सुविधाजनक बना रहा है, परंतु इसके साथ कुछ चुनौतियां भी जुड़ी हैं। रोजगार के अवसरों में परिवर्तन, तकनीकी असमानता और मानवीय संबंधों में दूरी जैसी समस्याएं सामने आ रही हैं। यदि समाज का एक वर्ग ए.आई. के लाभों से वंचित रह जाता है, तो यह सामाजिक विषमता को बढ़ा सकता है। इसलिए आवश्यक है कि तकनीकी ज्ञान का प्रसार सभी वर्गों तक समान रूप से हो और डिजिटल साक्षरता को बढ़ावा दिया जाए।

इन दोनों परिस्थितियों में सामाजिक समरसता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो जाती है। समरसता का अर्थ केवल सह-अस्तित्व नहीं, बल्कि सहानुभूति, सहयोग और समन्वय है। जब समाज के लोग एक-दूसरे के दुख-दर्द को समझते हैं और मिलकर समाधान खोजते हैं, तब ही वास्तविक प्रगति संभव होती है। उदाहरण के लिए, प्राकृतिक आपदाओं के समय सामूहिक सहायता, राहत कार्यों में सहभागिता और पर्यावरण संरक्षण के प्रति जागरूकता सामाजिक समरसता को मजबूत बनाते हैं।

ए.आई. के संदर्भ में भी हमें मानवता को केंद्र में रखकर तकनीक का उपयोग करना चाहिए। शिक्षा, स्वास्थ्य और प्रशासन में ए.आई. का उपयोग इस प्रकार हो कि समाज के अंतिम व्यक्ति तक उसका लाभ पहुंचे। साथ ही, नैतिक मूल्यों और मानवीय संवेदनाओं को बनाए रखना भी आवश्यक है।

अंततः, बदलते प्राकृतिक मौसम और ए.आई. परिवेश के बीच संतुलन बनाए रखने के लिए सामाजिक समरसता ही सबसे प्रभावी साधन है।।

हमें यह समझना होगा कि प्रकृति और तकनीक दोनों के साथ सामंजस्य स्थापित कर ही हम एक संतुलित, समृद्ध और शांतिपूर्ण समाज का निर्माण कर सकते हैं।।

सभी पाठकों से पुनः लेख, प्रतिक्रिया एवं विशेषकर विज्ञापन सहयोग अपेक्षित है।।

पुरुषोत्तमी एवं निर्जला एकादशी, पितृ दिवस एवं महाराणा प्रताप जयंती पर हार्दिक शुभकामनाएं।।

गंगा दशहरा

-**श्रीमती निधि चतुर्वेदी**, गाजियाबाद

गंगा दशहरा हिन्दुओं का एक प्रमुख त्योहार है जो ज्येष्ठ शुक्ल दशमी को मनाया जाता है। इसी दिन मां गंगा का अवतरण पृथ्वी पर हुआ था।

गंगावतरण की कथा : युधिष्ठिर ने लोमश ऋषि से पूछा, हे मुनिवर! राजा भगीरथ गंगा को किस प्रकार पृथ्वी पर ले आये? कृपया इस प्रसंग को भी सुनायें। लोमश ऋषि ने कहा, धर्मराज! इक्ष्वाकु वंश में सगर नामक एक बहुत ही प्रतापी राजा हुये। उनके वैदर्भी और शैव्या नामक दो रानियाँ थीं। राजा सगर ने कैलाश पर्वत पर दोनों रानियों के साथ जाकर शंकर भगवान की घोर आराधना की। उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर भगवान शंकर ने उनसे कहा कि हे राजन! तुमने पुत्र प्राप्ति की कामना से मेरी आराधना की है। अतएव मैं वरदान देता हूँ कि तुम्हारी एक रानी के साठ हजार पुत्र होंगे किन्तु दूसरी रानी से तुम्हारा वंश चलाने वाला एक ही सन्तान होगा। इतना कहकर शंकर भगवान अन्तर्ध्यान हो गये।

समय बीतने पर शैव्या ने असमंज नामक एक अत्यन्त रूपवान पुत्र को जन्म दिया और वैदर्भी के गर्भ से एक तुम्बी उत्पन्न हुई जिसे फोड़ने पर साठ हजार पुत्र निकले। कालचक्र बीतता गया और असमंज का अंशुमान नामक पुत्र उत्पन्न हुआ। असमंज अत्यन्त दुष्ट प्रकृति का था इसलिये राजा सगर ने उसे अपने देश से निष्कासित कर दिया। फिर एक बार राजा सगर ने अश्वमेघ यज्ञ करने की दीक्षा ली। अश्वमेघ यज्ञ का श्यामकर्ण घोड़ा छोड़ दिया गया और उसके पीछे–पीछे राजा सगर के साठ हजार पुत्र अपनी विशाल सेना के साथ चलने लगे। सगर के इस अश्वमेघ यज्ञ से भयभीत होकर देवराज इन्द्र ने अवसर पाकर उस घोड़े को चुरा लिया और उसे ले जाकर कपिल मुनि के आश्रम में बाँध दिया। उस समय कपिल मुनि ध्यान में लीन थे अतः उन्हें इस बात का पता ही न चला। इधर सगर के साठ हजार पुत्रों ने घोड़े को पृथ्वी के हरेक स्थान पर ढूँढा किन्तु उसका पता न लग सका। वे घोड़े को खोजते हुये पृथ्वी को खोद कर पाताल लोक तक पहुँच गये जहाँ अपने आश्रम में कपिल मुनि तपस्या कर रहे थे और वहीं पर वह घोड़ा बँधा हुआ था। सगर के पुत्रों ने यह समझ कर कि घोड़े को कपिल मुनि ही चुरा लाये हैं, कपिल मुनि को कटुवचन सुनाना आरम्भ कर दिया। अपने निरादर से कुपित होकर कपिल मुनि ने राजा सगर के साठ हजार पुत्रों को अपने क्रोधाग्नि से भस्म कर दिया।

जब सगर को नारद मुनि के द्वारा अपने साठ हजार पुत्रों के

भस्म हो जाने का समाचार मिला तो वे अपने पौत्र अंशुमान को बुलाकर बोले कि बेटा! तुम्हारे साठ हजार दादाओं को मेरे कारण कपिल मुनि की क्रोधाग्नि में भस्म हो जाना पड़ा। अब तुम कपिल मुनि के आश्रम में जाकर उनसे क्षमाप्रार्थना करके उस घोड़े को ले आओ। अंशुमान अपने दादाओं के बनाये हुये रास्ते से चलकर कपिल मुनि के आश्रम में जा पहुँचे। वहाँ पहुँच कर उन्होंने अपनी प्रार्थना एवं मृदु व्यवहार से कपिल मुनि को प्रसन्न कर लिया। कपिल मुनि ने प्रसन्न होकर उन्हें वर माँगने के लिये कहा। अंशुमान बोले कि मुने! कृपा करके हमारा अश्व लौटा दें और हमारे दादाओं के उद्धार का कोई उपाय बतायें। कपिल मुनि ने घोड़ा लौटाते हुये कहा कि वत्स! जब तुम्हारे दादाओं का उद्धार केवल गंगा के जल से तर्पण करने पर ही हो सकता है।

अंशुमान ने यज्ञ का अश्व लाकर सगर का अश्वमेघ यज्ञ पूर्ण करा दिया। यज्ञ पूर्ण होने पर राजा सगर अंशुमान को राज्य सौंप कर गंगा को स्वर्ग से पृथ्वी पर लाने के उद्देश्य से तपस्या करने के लिये उत्तराखंड चले गये इस प्रकार तपस्या करते-करते उनका स्वर्गवास हो गया। अंशुमान के पुत्र का नाम दिलीप था। दिलीप के बड़े होने पर अंशुमान भी दिलीप को राज्य सौंप कर गंगा को स्वर्ग से पृथ्वी पर लाने के उद्देश्य से तपस्या करने के लिये उत्तराखंड चले गये किन्तु वे भी गंगा को स्वर्ग से पृथ्वी पर लाने में सफल न हो सके। दिलीप के पुत्र का नाम भगीरथ था। भगीरथ के बड़े होने पर दिलीप ने भी अपने पूर्वजों का अनुगमन किया किन्तु गंगा को लाने में उन्हें भी असफलता ही हाथ आई।

अन्ततः भगीरथ की तपस्या से गंगा प्रसन्न हुईं और उनसे वरदान माँगने के लिया कहा। भगीरथ ने हाथ जोड़कर कहा कि माता! मेरे साठ हजार पुरखों के उद्धार हेतु आप पृथ्वी पर अवतरित होने की कृपा करें। इस पर गंगा ने कहा वत्स! मैं तुम्हारी बात मानकर पृथ्वी पर अवश्य आउँगी, किन्तु मेरे वेग को भगवान शिव के अतिरिक्त और कोई सहन नहीं कर सकता। इसलिये तुम पहले भगवान शिव को प्रसन्न करो। यह सुन कर भगीरथ ने भगवान शिव की घोर तपस्या की और उनकी तपस्या से प्रसन्न होकर शिव जी हिमालय के शिखर पर गंगा के वेग को रोकने के लिये खड़े हो गये। गंगा जी स्वर्ग से सीधे शिव जी की जटाओं पर जा गिरीं। इसके बाद भगीरथ गंगा जी को अपने पीछे-पीछे अपने पूर्वजों के अस्थियों तक ले आये जिससे उनका उद्धार हो गया। भगीरथ के पूर्वजों का उद्धार करके गंगा जी सागर में जा गिरीं और अगस्त्य मुनि द्वारा सोखे हुये समुद्र में फिर से जल भर गया।

अच्छे योग : यदि ज्येष्ठ शुक्ला दशमी के दिन मंगलवार रहता हो व हस्त नक्षत्र युता तिथि हो यह सब पापों के हरने वाली होती है। वराह पुराण में लिखा हुआ है कि, ज्येष्ठ शुक्ला दशमी बुधवारी में हस्त नक्षत्र में श्रेष्ठ नदी स्वर्ग से अवतीर्ण हुई थी वह दस पापों को नष्ट करती है। इस कारण उस तिथि को दशहरा कहते हैं। ज्येष्ठ मास, शुक्ल पक्ष, बुधवार, हस्त नक्षत्र, गर, आनंद, व्यतिपात, कन्या का चंद्र, वृषभ के सूर्य इन दस योगों में मनुष्य स्नान करके सब पापों से छूट जाता है।

महिमा : भविष्य पुराण में लिखा हुआ है कि, जो मनुष्य इस दशहरा के दिन गंगा के पानी में खड़ा होकर दस बार इस स्तोत्र को पढ़ता है चाहे वो दरिद्र हो, चाहे असमर्थ हो वह भी प्रयत्नपूर्वक गंगा की पूजा कर उस फल को पाता है। यह दशहरा के दिन स्नान करने की विधि पूरी हुई। स्कंद पुराण का कहा हुआ दशहरा नाम का गंगा स्तोत्र और उसके पढ़ने की विधि - सब अवयवों से सुंदर तीन नेत्रों वाली चतुर्भुजी जिसके कि, चारों भुज, रत्नकुंभ, श्वेतकमल, वरद और अभय से सुशोभित हैं, सफेद वस्त्र पहने हुई है।

मुक्ता मणियों से विभूषित है, सौम्य है, अयुत चंद्रमाओं की प्रभा के सम सुख वाली है जिस पर चामर डुलाए जा रहे हैं, वाल श्वेत छत्र से भलीभाँति शोभित है, अच्छी तरह प्रसन्न है, वर के देने वाली है, निरंतर करुणार्द्रचित्त है, भूपृष्ठ को अमृत से प्लावित कर रही है, दिव्य गंध लगाए हुए है, त्रिलोकी से पूजित है, सब देवों से अधिष्ठित है, दिव्य रत्नों से विभूषित है, दिव्य ही माल्य और अनुलेपन है, ऐसी गंगा के पानी में ध्यान करके भक्तिपूर्व मंत्र से अर्चना करें। 'ॐ नमो भगवति हिलि हिलि मिलि मिलि गंगे माँ पावय पावय स्वाहा' यह गंगाजी का मंत्र है। इसका अर्थ है कि, हे भगवति गंगे! मुझे बार-बार मिल, पवित्र कर, पवित्र कर, इससे गंगाजी के लिए पंचोपचार और पुष्पांजलि समर्पण करें। इस प्रकार गंगा का ध्यान और पूजन करके गंगा के पानी में खड़े होकर ॐ अद्य इत्यादि से संकल्प करें कि, ऐसे-ऐसे समय ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष में प्रतिपदा से लेकर दशमी तक रोज-रोज एक बढ़ाते हुए सब पापों को नष्ट करने के लिए गंगा स्तोत्र का जप करूँगा। पीछे स्तोत्र पढ़ना चाहिए। ईश्वर बोले कि, आनंदरूपिणी आनंद के देने वाली गंगा के लिए बारंबार नमस्कार है।

विष्णुरूपिणी के लिए और तुझ ब्रह्म मूर्ति के लिए बारंबार नमस्कार है।।

तुझ रुद्ररूपिणी के लिए और शांकरी के लिए बारंबार नमस्कार है, भेषज मूर्ति सब देव स्वरूपिणी तेरे लिए नमस्कार है।।

सब व्याधियों की सब श्रेष्ठ वैद्या तेरे लिए नमस्कार, स्थावर जंगमों के विषयों को हरण करने वाली आपको नमस्कार।।

संसाररूपी विष के नाश करने वाली एवं संतप्तों को जिलाने वाली तुझ गंगा के लिए नमस्कार ; तीनों तापों को मिटाने वाली प्राणेशी तुझ गंगा को नमस्कार।।

मूर्ति तुझ गंगा के लिए नमस्कार, सबकी संशुद्धि करने वाली पापों को बैरी के समान नष्ट करने वाली तुझ...।।

भुक्ति, मुक्ति, भद्र, भोग और उपभोगों को देने वाली भोगवती तुझ गंगा को।।

तुझ मंदाकिनी के लिए देवे वाली के लिए बारंबार नमस्कार, तीनों लोकों की भूषण स्वरूपा तेरे लिए एवं तीन पंथों से जाने वाली के लिए बार-बार नमस्कार।

अंतर : कोई इस श्लोक में 'त्रिपथायै' इसके स्थान में 'जगद्धात्रैय' ऐसा पाठ करते हैं। इसका अर्थ होता है कि, जगत की धात्री के लिए नमस्कार।।

तीन शुक्ल संस्थावाली को और क्षमावती को बारंबार नमस्कार तीन अग्नि की संस्थावाली तेजोवती के लिए नमस्कार है, लिंग धारणी नंदा के लिए नमस्कार तथा अमृत की धारारूपी आत्मा वाली के लिए नमस्कार कोई 'नारायण्यै नमोनमः' नारायणी के लिए नमस्कार है ऐसा पाठ करते हैं।।

संसार में आप मुख्य हैं आपके लिए नमस्कार, रेवती रूप आपके लिए नमस्कार, तुझ बृहती के लिए नमस्कार एवं तुझ लोकधात्री के लिए नमः है।।

संसार की मित्ररूपा तेरे लिए नमस्कार, तुझ नंदिनी के लिए नमस्कार, पृथ्वी शिवामृता और सुवृषा के लिए नमस्कार।।

पर और अपर शतों से आढया तुझ तारा को बार-बार नमस्कार है। फंदों के जालों को काटने वाली अभित्रा तुझको नमस्कार है।।

शान्ता, वरिष्ठा और वरदा जो आप हैं आपके लिए नमस्कार, उत्रा, सुखजग्धी और संजीवनी आपके लिए नमस्कार।।

ब्रहिष्ठा, ब्रह्मदा और दुरितों को जानने वाली तुझको बार-बार नमस्कार।।

सब आपत्तियों को नाश करने वाली तुझ मंगला को नमस्कार।।

सबकी आर्तिको हरने वाली तुझ नारायणी देवी के लिए नमस्कार है। सबसे निर्लेप रहने वाली दुर्गों को मिटाने वाली तुझ दक्षा के लिए नमस्कार है।।

पर और अपर से भी जो पर है उस निर्वाण के लिए देने वाली गंगा के लिए प्रणाम है। हे गंगे! आप मेरे अगाडी हों आप ही मेरे पीछे हों।।

मेरे अगल-बगल हे गंगे! तू ही रह हे गंगे! मेरी तेरे में ही स्थिति हो। हे गंगे! तू आदि मध्य और अंत सब में है। सर्वगत है तू ही आनंददायिनी है।।

तू ही मूल प्रकृति है, तू ही पर पुरुष है, हे गंगे ! तू परमात्मा शिवरूप है, हे शिवे! तेरे लिए नमस्कार है।।

जो कोई इस स्तोत्र को श्रद्धा के साथ पढ़ता या सुनता है वो वाणी शरीर और चित्त से होने वाले पापों से दस तरह से मुक्त होता है।।

रोगी, रोग से विपत्ति वाला विपत्तियों से, बंधन से और डर से डरा हुआ पुरुष छूट जाता है।।

सब कामों को पाता है मरकर ब्रह्म में लय होता है। वो स्वर्ग में दिव्य विमान में बैठकर जाता है।।

जो इस स्तोत्र को लिखकर घर में रख छोड़ता है उसके घर में अग्नि और चोर से भय नहीं होता एवं पापी ही वहाँ सताते हैं।।

ज्येष्ठ शुक्ला हस्तसहित बुधवारी दशमी तीनों तरह के पापों को हरती है।।

उस दशमी के दिन जो कोई गंगाजल में खड़ा होकर इस स्तोत्र को दस बार पढ़ता है जो दरिद्र हो या असमर्थ हो।।

वो गंगाजी को प्रयत्नपूर्वक पूजता है तो उसे भी वही फल मिल जाता है जो कि पहले विधान से फल कहा है।।

जैसी गौरी है वैसी ही गंगाजी है इस कारण गौरी के पूजन में जो विधि कही है वही विधि गंगा के पूजन में भी होती है।।

जैसे शिव वैसे ही विष्णु और शिव में तथा श्री और गौरी में तथा गंगा और गौरी में जो भेद बताता है वो निरा मूर्ख है।।

वो रौरवादिक घोर नरकों में पड़ता है। अदत्त का उपादान, अविधान की हिंसा।।

दूसरे की स्त्री के साथ रमण, ये तीन (कायिक) शारीरिक पाप। पारुष्य, अनृत और चारों ओर की पिशुनता।।

असंबद्ध प्रलाप ये चार तरह की वाणी। पाप; दूसरे के धन की चाह, मन से किसी का बुरा चीतना।।

मिथ्या का अभिनिवेश ये तीन तरह का मन का पाप, इन दसों तरह के पापों को हे गंगे आप दूर कर दें।

ये दस पापों को हरती है, इस कारण इसे दशहरा भी कहते हैं, कोटि जन्म के होने वाले इन दस तरह के पापों से।।

छूट जाता है इसमें संदेह नहीं है। हे गदाधर! यह सत्य है, सत्य है, इसमें संशय नहीं है ! यदि इस मंत्र से गंगा का पूजन करा दिया तो तीनों के दस, तीस और सौ पितरों को संसार से उबारती है।।

कि, 'भगवती नारायणी दस पापों को हरने वाली शिवा गंगा विष्णु मुख्या पापनाशिनी रेवती भागीरथी के लिए नमस्कार है'। ज्येष्ठमास, शुक्ल पक्ष, दशमी तिथि, बुधवार हस्त नक्षत्र गर, आनंद व्यतिपात, कन्या के चंद्र, वृष के रवि इन दशों के योग में जो मनुष्य गंगा स्नान करता है वो सब पापों से छूट जाता है।।

मैं उस गंगादेवी को प्रणाम करता हूँ जो सफेद मगर पर बैठी हुई श्वेतवर्ण की है तीनों नेत्रों वाली है, अपनी सुंदर चारों भुजाओं में कलश, खिला कमल, अभय और अभीष्ट लिए हुए हैं जो ब्रह्मा, विष्णु शिवरूप है चांदसमेद अग्र भाग से जुष्ट सफेद दुकूल पहने हुई जाह्नवी माता को मैं नमस्कार करता हूँ।।

जो सबसे पहले तो ब्रह्माजी के कमण्डल में विराजती थी पीछे भगवान के चरणों का धोवन बनकर शिवजी की जटाओं में रह जटाओं का भूषण बनी पीछे जन्हु महर्षि की कन्या बनी, यही पापों को नष्ट करने वाली भगवती भागीरथी दिखती है।।

वट सावित्री व्रत

- **सिद्धि चतुर्वेदी**, गाजियाबाद

अखंड सौभाग्य के लिए महिलाओं का वट सावित्री व्रत मनाया जाता है। वट सावित्री अमावस्या के दिन सावित्री ने यमराज से अपने पति सत्यवान के प्राणों की रक्षा की थी। हिन्दू धर्म में वट सावित्री अमावस्या सौभाग्यवती स्त्रियों का महत्वपूर्ण पर्व है। इस व्रत को ज्येष्ठ कृष्ण त्रयोदशी से अमावस्या तक तथा ज्येष्ठ शुक्ल त्रयोदशी से पूर्णिमा तक करने का विधान है।

मान्यता है कि वट सावित्री व्रत करने से पति दीर्घायु और परिवार में सुख शांति आती है। पुराणों के अनुसार वट वृक्ष में ब्रह्मा, विष्णु व महेश तीनों का वास है। इस व्रत में बरगद वृक्ष चारों ओर घूमकर सौभाग्यवती स्त्रियां रक्षा सूत्र बांधकर पति की लंबी आयु की कामना करती हैं। वट सावित्री व्रत में 'वट' और 'सावित्री' दोनों का खास महत्व माना गया है। पीपल की तरह ही वट या बरगद वृक्ष का भी विशेष महत्व है। इस व्रत को सभी प्रकार की स्त्रियां यानी कुमारी, विवाहिता, कुपुत्रा, सुपुत्रा, विधवा आदि करती हैं। इस व्रत को स्त्रियां अखंड सौभाग्यवती रहने की मंगलकामना से करती हैं। आजकल अमावस्या को ही इस व्रत का नियोजन होता है। इस दिन वट (बड़, बरगद) का पूजन होता है।

आइए जानें वट सावित्री अमावस्या व्रत-पूजा विधि :

* प्रातःकाल घर की सफाई कर नित्य कर्म से निवृत्त होकर स्नान करें।
* तत्पश्चात पवित्र जल का पूरे घर में छिड़काव करें।
* इसके बाद बांस की टोकरी में सप्त धान्य भरकर ब्रह्मा की मूर्ति की स्थापना करें।
* ब्रह्मा के वाम पार्श्व में सावित्री की मूर्ति स्थापित करें।
* इसी प्रकार दूसरी टोकरी में सत्यवान तथा सावित्री की मूर्तियों की स्थापना करें। इन टोकरियों को वटवृक्ष के नीचे ले जाकर रखें।
* इसके बाद ब्रह्मा तथा सावित्री का पूजन करें।

अब निम्न श्लोक से सावित्री को अर्घ्य दें-
अवैधव्यं च सौभाग्यं देहि त्वं मम सुव्रते।
पुत्रान पौत्रांश्च सौख्यं च गृहाणार्घ्यं नमोऽस्तुते।।

* तत्पश्चात सावित्री तथा सत्यवान की पूजा करके बड़ की जड़ में पानी दें।

इसके बाद निम्न श्लोक से वटवृक्ष की प्रार्थना करें-
यथा शाखाप्रशाखाभिर्वृद्धोऽसि त्वं महीतले।
तथा पुत्रैश्च पौत्रैश्च सम्पन्नं कुरु मा सदा।।

* पूजा में जल, मौली, रोली, कच्चा सूत, भिगोया हुआ चना, फूल तथा धूप का प्रयोग करें।
* जल से वटवृक्ष को सींचकर उसके तने के चारों ओर कच्चा धागा लपेटकर 3 बार परिक्रमा करें।

* बड़ के पत्तों के गहने पहनकर वट सावित्री की कथा सुनें।
* भीगे हुए चनों का बायना निकालकर, नकद रुपए रखकर सासुजी के चरण स्पर्श करें।
* यदि सास वहां न हो तो बायना बनाकर उन तक पहुंचाएं।
* वट तथा सावित्री की पूजा के पश्चात प्रतिदिन पान, सिन्दूर तथा कुमकुम से सौभाग्यवती स्त्री के पूजन का भी विधान है। यही सौभाग्य पिटारी के नाम से जानी जाती है। सौभाग्यवती स्त्रियों का भी पूजन होता है। कुछ महिलाएं केवल अमावस्या को एक दिन का ही व्रत रखती हैं।
* पूजा समाप्ति पर ब्राह्मणों को वस्त्र तथा फल आदि वस्तुएं बांस के पात्र में रखकर दान करें।

अंत में निम्न संकल्प लेकर उपवास रखें -
मम वैधव्यादिसकलदोषपरिहारार्थं ब्रह्मसावित्रीप्रीत्यर्थं सत्यवत्सावित्रीप्रीत्यर्थं च वटसावित्रीव्रतमहं करिष्ये।

* इस वट वृक्ष के नीचे सावित्री-सत्यवान की पुण्य कथा का श्रवण करने से मनोवांछित फल की प्राप्ति होती

चांदी पहनने के आध्यात्मिक लाभ

- शिवांगी चतुर्वेदी, भोपाल

अच्छा स्वास्थ्य, बढ़िया किस्मत और आपके दिल और दिमाग में शांति की वह परम भावना जो चांदी आपको दे सकती है। इस कीमती धातु को हमेशा इसकी चमकदार सतह और पतली रेखा के लिए महत्व दिया जाता रहा है, लेकिन यह सामग्री पहली नज़र में जितनी उपयोगी लगती है, उससे कहीं ज्यादा उपयोगी है। चांदी का इस्तेमाल पारंपरिक रूप से किया जाता रहा है। यह चंद्रमा की रहस्यमय शक्तियों के साथ सामंजस्य, सार और संबंध लाने में मदद करने के लिए गहरे अर्थपूर्ण, धार्मिक, जादुई, उपचारात्मक और अन्य गुण प्रदान करती है। एक सहायक वस्तु या ताबीज के रूप में धातु को व्यक्ति की आत्मा, मन और शरीर के लिए कई लाभ पहुंचाने वाला माना जाता है। आध्यात्मिकता और स्वास्थ्य के संबंध में चांदी पहनने के विभिन्न गुणों को देखें।

आध्यात्मिक लाभ

1. ऊर्जा और भावनाओं का संतुलन

धातु का एक अच्छी तरह से शोध किया गया। आध्यात्मिक उपयोग ऊर्जा और भावनाओं के नियमन में है। मान्यता है कि चांदी ऊर्जा को बनाए रखने का एक प्रभावी माध्यम है और इसे पहनने वाले व्यक्ति को ताकत देता है और नकारात्मक ऊर्जाओं के प्रभाव को कम करता है। यह इस तथ्य की मान्यता है कि यह मन को स्थिर करके और शांति को बढ़ावा देकर भावनाओं को संतुलित करने और सही दृष्टिकोण को बढ़ाने में मदद करता है। चांदी उन लोगों के लिए भी सामंजस्य पूर्ण संतुलन लाती है। जिन्हें अपने दैनिक जीवन में इसे बनाए रखना मुश्किल लगता है।

2. उपचार गुण

सिल्वर इनफिनिटी हार्ट नेकलेस विद चेनसिल्वर इनफिनिटी हार्ट नेकलेस विद चेन

चांदी का सीधा संबंध उपचार से है, जो शारीरिक, सूक्ष्म और भावनात्मक स्तरों पर हो सकता है। यह व्यक्ति के दिमाग से नकारात्मक ऊर्जा को बाहर निकालता है और एक आदर्श आध्यात्मिक सफाई एजेंट के रूप में कार्य करता है। यही कारण है कि इतने सारे लोग खुद को हानिकारक प्रभावों से बचाने और ऊर्जा क्षेत्र को साफ करने के लिए 'चांदी' पहनते हैं। रेकी और क्रिस्टल हीलिंग जैसी कुछ वैकल्पिक उपचार पद्धतियों में, शारीरिक और भावनात्मक रिकवरी के चक्र को बढ़ावा देने के लिए चांदी को शामिल किया जाता है।

3. चंद्रमा और नारी का संबंध

चांदी किसी तरह से चंद्रमा और उसके चक्रों से जुड़ी हुई है, जो स्त्री ऊर्जा, अंतज्ञ नि और भावनात्मक गहराई का प्रतीक है। इसके अलावा, ज्योतिष के अनुसार, चांदी का संबंध चंद्रमा से है जो शांत और मददगार है, अतीत और आत्मा की छिपी हुई क्षमता से जुड़ा है। यह भी कहा जाता है कि चांदी पहनने वाले को उनके उस हिस्से के संपर्क में लाती है जो चीजों को जानता है, इस प्रकार मनोविज्ञान का विकास होता है। यह भी माना जाता है कि यह चंद्रमा के चरणों के साथ तालमेल बिठाने, आध्यात्मिक विकास के साथ-साथ मनुष्य के जीवन के विभिन्न चरणों में भावनात्मक स्थिति में भी सहायता करता है।

4. नकारात्मक ऊर्जा से सुरक्षा

विभिन्न संस्कृतियों में, माना जाता है कि यह धातु पहनने वाले को बुरी शक्तियों के साथ-साथ मानसिक कष्टों से भी बचाती है। जब आप चांदी के आभूषण पहनते हैं, तो यह एक ऊर्जावान ढाल बनाता है जो आपको नकारात्मक ऊर्जाओं और बुरी नज़र से बचाएगा। ऐसी प्रकृति के कारण, चांदी का उपयोग आमतौर पर मनुष्यों को नकारात्मक ऊर्जा और परिणामों से बचाने के आध्यात्मिक उद्देश्य से ताबीज, तावीज़ और आभूषण बनाने के लिए किया जाता है। कुछ लोगों का यह भी मानना है कि चांदी ऊर्जा पिशाचों को दूर भगाने में मदद करती है – जो दूसरों की ऊर्जा को खत्म कर देते हैं – जिससे पहनने वाले को अपनी जीवन शक्ति और आध्यात्मिक शक्ति बनाए रखने में मदद मिलती है।

5. आध्यात्मिक जागरूकता में वृद्धि

चांदी को एक ऐसी धातु माना जाता है जो आध्यात्मिक जागरूकता

और उच्चतर आत्म से जुड़ाव को बढ़ाती है। माना जाता है कि चांदी पहनने से आध्यात्मिक क्षेत्र के साथ संचार के चैनल खुल जाते हैं, जिससे ब्रह्मांड से दिव्य मार्गदर्शन और संदेश प्राप्त करना आसान हो जाता है। कई आध्यात्मिक साधक अपने ध्यान अभ्यास को गहरा करने के लिए चांदी पहनते हैं, क्योंकि ऐसा माना जाता है कि यह आध्यात्मिक विमानों और अवचेतन मन से एक स्पष्ट संबंध बनाने में मदद करता है। चांदी शुद्धता से भी जुड़ी है, यही वजह है कि इसे अक्सर धार्मिक और आध्यात्मिक समारोहों में उच्च्य चेतना से जुड़ाव का प्रतीक बनाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है।

6. क्रिस्टल और पत्थरों का प्रवर्धन

चांदी की धातुएँ रत्नों और क्रिस्टल के साथ सबसे अच्छी लगती हैं क्योंकि चांदी पत्थरों के गुणों को बढ़ाती है। माना जाता है कि आभूषणों में गढ़े जाने पर, धातु क्रिस्टल की आवृत्ति को बढ़ाती है जिससे उनके उपचारात्मक और आध्यात्मिक गुण बढ़ जाते हैं। उदाहरण के लिए, चांदी जैसी धातु का क्रिस्टल जैसे एमेथिस्ट के साथ संयोजन पत्थर की सुरक्षा और आध्यात्मिक समझ प्रदान करने की क्षमता को बढ़ा सकता है; गुलाब क्वार्ट्ज के साथ, चांदी का समावेश पत्थर की प्रेम को आकर्षित करने और दिल को ठीक करने की क्षमता को बढ़ा सकता है।

शरीर और मन पर प्रभाव

1. सफाई और विषहरण

चांदी को ऐसे गुणों के लिए भी जाना जाता है जो मन, शरीर और आत्मा की सफाई का आश्वासन देते हैं। यह शारीरिक और ऊर्जावान स्तर पर विषाक्त पदार्थों और अशुद्धियों को अवशोषित और बेअसर करने के लिए माना जाता है। इसके अलावा, आध्यात्मिक उपचार के कुछ बुनियादी नियमों को ध्यान में रखना भी महत्वपूर्ण है, उदाहरण के लिए, यह धातु शरीर के ऊर्जा क्षेत्र को शुद्ध करती है और इसे नकारात्मक प्रभावों से मुक्त करती है। इसलिए कुछ आध्यात्मिक चिकित्सक इसे पहनने का सुझाव देते हैं आध्यात्मिक स्वच्छता के लिए चांदी के आभूषण पहनना। साथ ही, इसमें प्रतिबिंब के गुण होते हैं, और माना जाता है कि चांदी पहनने से व्यक्ति को स्पष्टता प्राप्त करने और कुछ प्रकार के आध्यात्मिक परिवर्तनों के दौरान अपनी आत्मा के सार को समझने में मदद मिलेगी।

2. ग्राउंडिंग और भावनात्मक स्थिरता

अपनी गतिविधि के दूसरे क्षेत्र में, चांदी इसे पहनने वाले व्यक्ति को ग्राउंड कर सकती है, जिससे वह भावनात्मक रूप से मजबूत हो जाता है। जो लोग भटकाव या फैलाव जैसी भावनाओं का अनुभव कर सकते हैं, उनके लिए चांदी जड़ता जैसे गुणों में योगदान देगी, जो किसी व्यक्ति को उसकी इंद्रियों पर वापस लाने और माइंडफुलनेस को प्रोत्साहित करने में मदद करेगी। शरीर पर चांदी लोगों को आंतरिक शक्ति और गैर –भावनात्मक स्थितियों का निर्माण करने के लिए कठिन अवधि के दौरान अपनी भावनात्मक स्थिति को बनाए रखने में भी सहायता कर सकती है।

निर्जला एकादशी

- नीलम चतुर्वेदी, कानपुर

निर्जला एकादशी को सभी एकादशियों में सबसे श्रेष्ठ और पवित्र माना जाता है। ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष में पड़ने वाली इस एकादशी के दिन पानी पीना वर्जित होता है, इसलिए इसे निर्जला एकादशी कहा जाता है। इस व्रत को अन्य एकादशियों में सबसे कठिन माना जाता है। साल भर पड़ने वाली 24 एकादशियों के बराबर पुण्य इस अकेले व्रत को करने से प्राप्त होता है। इसे भीमसेनी एकादशी के नाम से भी जाना जाता है। इस दिन शुद्ध मन और पूरे विधिवत भगवान विष्णु की पूजा और निर्जला व्रत रखने से सुख–समृद्धि प्राप्त और मोक्ष की प्राप्त होती है। आइए जानते हैं इस बार निर्जला एकादशी का व्रत कब रखा जाएगा और पारण का समय क्या रहेगा।

निर्जला एकादशी कब है?

हिंदू पंचांग के अनुसार, ज्येष्ठ मास के शुक्ल पक्ष में पड़ने वाली इस एकादशी को निर्जला एकादशी का व्रत रखा जाता है।

निर्जला एकादशी को क्यों कहते हैं भीमसेनी एकादशी?

मान्यता है कि पांचों पांडवों में से भीमसेन को सबसे अधिक भूख लगती थी। उनके लिए भूखा रहना संभव नहीं था। ऐसे में वह चाह कर भी व्रत नहीं रख पाते थे। ऐसे में उन्होंने महर्षि वेद व्यास को अपनी पीड़ा बताई। महर्षि ने तब भीमसेन को ज्येष्ठ माह के शुक्ल पक्ष में पड़ने वाली निर्जला एकादशी का व्रत करने की सलाह दी क्योंकि इससे 24 एकादशियों के व्रत का पुण्य मिलता है। इसी कारण इसे भीमसेनी एकादशी कहा जाता है।

सनबर्न से बढ़ता स्किन कैंसर का रिस्क

- शिवीका चतुर्वेदी, जयपुर

गर्मियों की चिलचिलाती धूप शरीर के साथ स्किन को भी नुकसान पहुंचाती है। इससे स्किन में जलन, रेडनेस या चुभन जैसा एहसास हो सकता है। ये सनबर्न के लक्षण हो सकते हैं। अक्सर लोग इसे नजरअंदाज कर देते हैं, जबकि असल में सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणें स्किन की ऊपरी लेयर को नुकसान पहुंचाती हैं। लंबे समय तक इसके एक्सपोजर से झुर्रियां, पिग्मेंटेशन और यहां तक कि स्किन कैंसर का खतरा भी हो सकता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) के मुताबिक ज्यादा यूवी एक्सपोजर स्किन को गंभीर नुकसान पहुंचा सकता है। अगर कोई बिना किसी प्रोटेक्शन के धूप में लंबे समय तक बना रहे।

कितनी देर धूप में रहने से सनबर्न हो सकता है? सनबर्न स्किन को किस तरह नुकसान पहुंचाता है? सनबर्न क्या है और ये कैसे होता है? ज्यादा देर धूप में रहने से स्किन में जलन और रेडनेस हो तो इसे सनबर्न कहते हैं।

जब तेज धूप की UV किरणें स्किन पर पड़ती हैं, तो वे स्किन सेल्स के अंदर मौजूद DNA को नुकसान पहुंचाती हैं। शरीर में एक तरह का 'अलार्म सिस्टम' होता है, जब सेल्स डैमेज होती हैं तो वे सिग्नल (केमिकल मैसेज) देती हैं कि कुछ गलत हो रहा है। इन सिग्नल्स के कारण शरीर का इम्यून सिस्टम एक्टिव हो जाता है और उस जगह पर ब्लड फ्लो बढ़ा देता है। ताकि डैमेज को रिकवर किया जा सके। इसी वजह से स्किन लाल, गर्म और सूजी हुई दिखती है। जलन और दर्द महसूस होता है।

यह धूप की तीव्रता, समय और स्किन टाइप पर निर्भर करता है। तेज धूप में 10-20 मिनट रहने पर गोरी या सेंसिटिव स्किन में सनबर्न शुरू हो सकता है।

गेहुंआ या सांवली स्किन में 20-40 मिनट की सीधी धूप से सनबर्न हो सकता है। सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच धूप में रहने से सनबर्न का रिस्क ज्यादा होता है। पहाड़ी इलाकों में कम समय की धूप भी स्किन को जला सकती है। पानी या बर्फ के पास धूप जल्दी असर करती है। बिना सनस्क्रीन के बाहर निकलने पर रोजमर्रा के काम करते समय भी सनबर्न हो सकता है।

ऐसा नहीं है कि गर्मियों के मौसम में ही सनबर्न होता है।जब भी स्किन ज्यादा समय तक सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों के संपर्क में रहती है, तब सनबर्न हो सकता है। बादल UV किरणों को पूरी तरह नहीं रोक पाते। बादल होने पर भी लगभग 70-80% UV किरणें स्किन तक पहुंच सकती हैं और नुकसान पहुंचा सकती हैं।

सनबर्न और टैनिंग में क्या फर्क है?

दोनों ही UV किरणों के असर से होता है, लेकिन दोनों में फर्क होता है। इसे क्रमशः समझते हैं -

* सनबर्न में स्किन लाल हो जाती है। इसके कारण हुई सूजन पेनफुल हो सकती है।

टैनिंग में स्किन का रंग गहरा हो जाता है। इससे शरीर ज्यादा मेलानिन (मेलानिन शरीर का नेचुरल पिगमेंट है। यह स्किन, बाल और आँखों का रंग तय करता है) बनाकर खुद को UV किरणों से बचाने की कोशिश करता है। सनबर्न तब होता है, जब सूरज की तेज UV किरणें स्किन की ऊपरी लेयर की सेल्स को नुकसान पहुंचाती हैं।

इससे शरीर में सूजन की प्रतिक्रिया शुरू हो जाती है। इससे स्किन लाल, गर्म और पेनफुल महसूस होती है। सबसे ज्यादा नुकसान होने पर शरीर डेड स्किन को हटाने लगता है, इसलिए कुछ दिनों बाद स्किन छिलने लगती है। बार-बार सनबर्न होने से स्किन जल्दी बूढ़ी दिखने लगती है और स्किन कैंसर का खतरा भी बढ़ सकता है। सनबर्न होने पर स्किन में जलन महसूस होती है। लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि सनबर्न कितना गंभीर है। सनबर्न में आमतौर पर कुछ लक्षण दिखाए देते हैं। हल्का सनबर्न आमतौर पर 3-5 दिनों में ठीक हो जाता है। अगर सनबर्न गंभीर हो तो ठीक होने में 7-10 दिन तक लग सकते हैं।

UV किरणें त्वचा की सेल्स के DNA को नुकसान पहुंचाती हैं। लंबे समय तक या बार-बार ऐसा होने पर स्किन कैंसर का जोखिम बढ़ सकता है। किसी को भी स्किन कैंसर हो सकता है। लेकिन कुछ कंडीशन में जोखिम बढ़ जाता है।प्रभावित हिस्से को तुरंत ठंडा करें। इससे सूजन और दर्द कम होता है। ठंडे पानी से नहाएं।प्रभावित हिस्से पर दिन में 2-3 बार 15-20 मिनट तक ठंडी पट्टी रखें। क्लोरीन वाले स्विमिंग पूल में न जाएं। यह प्रभावित हिस्से को इरिटेट कर सकता है।

साबुन या खुशबूदार प्रोडक्ट न लगाएं। इससे जलन बढ़ सकती है। हल्के सनबर्न में कुछ घरेलू उपाय राहत दे सकते हैं। इनमें एलोवेरा जेल सबसे फायदेमंद माना जाता है। एलोवेरा को 'बर्न प्लांट' भी कहा जाता है। यह स्किन की जलन, सूजन और लालिमा कम करने में मदद करता है। स्किन को ठंडक देता है

और उसकी हीलिंग प्रक्रिया को तेज करता है। सनबर्न में ठंडा दही लगाने से कुछ हद तक राहत मिल सकती है। दही की ठंडक, उसमें मौजूद फैट और लैक्टिक एसिड स्किन में नमी बनाए रखने और हीलिंग में मदद कर सकते हैं। हालांकि, बेसन का इस्तेमाल सावधानी से करना चाहिए। बेसन आमतौर पर टैन हटाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन सनबर्न वाली संसेटिव और डैमेज स्किन पर यह जलन बढ़ा सकता है। सनस्क्रीन सनबर्न के खतरे को काफी हद तक कम कर सकती है। यह स्किन को UVA और UVB किरणों से बचाने में मदद करती है। UVB किरणें सनबर्न की मुख्य वजह होती है। ब्रॉड स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन इन हानिकारक किरणों को ब्लॉक या अवशोषित करके स्किन को नुकसान से बचाती है। सिर्फ सनस्क्रीन लगाना ही पर्याप्त नहीं होता है। इसे सही मात्रा में लगाना, हर 2-3 घंटे में दोबारा लगाना और तेज धूप के समय अतिरिक्त सावधानी बरतना भी जरूरी है। अक्सर लोग सनबर्न को सिर्फ एक अस्थायी स्किन प्रॉब्लम समझकर नजर अंदाज कर देते हैं, जबकि यह लंबे समय में स्किन को डैमेज कर सकता है। अगर सनबर्न बार-बार हो रहा हैं या लक्षण गंभीर हैं तो डर्मेटोलॉजिस्ट से सलाह लेना चाहिए।

सार्वजनिक विनम्र अपील*
23.05.2026

सम्मानीय बन्धुवर/बहिन जी

सादर पालागन

सजातीय बान्धवों को एक सांकेतिक सहयोग राशि रु. 24000/- वार्षिक (रु. 2000/ - प्रति माह के अनुसार) से विगत कई वर्षों से श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा द्वारा समाजहित के लिए बांधवों के अमूल्य सहयोग से अन्नपूर्णा एवं छात्रवृत्ति सहायता अपने ही समाज के 46 परिवारों के मध्य प्रदान की जा रही है।

वर्तमान में यह सहायता राशि त्रैमासिक अप्रैल, जुलाई,अक्टूबर तथा जनवरी के प्रथम सप्ताह सीधे उनके बैंक खाते हस्तांतरित की जा रही है।

वित्तीय वर्ष 2026-27 की प्रथम किश्त 28 मार्च 2026 (अप्रैल/मई/जून 26) की राशि लाभार्थियों के खाते में प्रेषित की जा चुकी है।

सहयोग राशि Rs. 2,56,200/- लाभार्थियों के बैंक खातों में सीधे भेजी जाती है।

सहयोग देने वाले बांधवों के नाम तथा उनके द्वारा प्रदत्त सहयोग राशि :-

1.प्रदीप जी, चंडीगढ़ 5100
2.आनंद सिंह परिवार, होलीपुरा 24000/-
3.प्रवेश जी,आगरा 5100
4.सावन जी,आगरा 5100
5.शशांक जी,सिलवासा12000
6.पदम जी,लखनऊ 2000
7.निशा जी,नोएडा 1100
8.नवीन जी,लखनऊ 2100
9.संजय जी,अहमदाबाद 5100
10.प्रदीप जी,लखनऊ 2100
11.संजय जी,नोएडा 2000
12.मनोज जी,सागर 5100
13.इंदु जी,नोएडा 3100
14.महिला किटी,फरीदाबाद 2100

कुल प्राप्त सहयोग राशि योग

Rs. 74,000. 00

इस पुण्य कार्य में सहयोग के लिए सादर आग्रह है। सभी से बांधव तथा बहनों से करबद्ध निवेदन है कि इस पुण्य कार्य में खुले हृदय से सहयोग देने की कृपा करें।

सहयोग राशि भेजने के लिए :-महासभा खाता विवरणः

Shri Mathur Chaturvedi Mahasabha
Saving A/C no.1006238340
ifs code- cbin0283533
Central bank of india
Branch- Anand vihar delhi

राशि स्थानातंरण के बाद उस राशि की सूचना निम्न नंबर पर अपने दूरभाष तथा email के साथ भेजने की कृपा करें ।

निवेदक

शशांक चतुर्वेदी,

मंत्री, श्री माथुर चतुर्वेदी महासभा

9826086879

Artificial Intelligence (AI) या कृत्रिम बुद्धिमत्ता

- निखिल चतुर्वेदी, आगरा

Artificial Intelligence (AI), या कृत्रिम बुद्धिमत्ता, एक कंप्यूटर विज्ञान की तकनीक है जो मशीनों और कंप्यूटरों को इंसानों की तरह सोचने, समझने, सीखने और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती हैAI का मुख्य उद्देश्य मशीनों को 'smart ' बनाना है। यह इंसानों और कंप्यूटर प्रोग्राम्स के अनुभवों और डेटा से सीखती है, पैटर्न पहचानती है और मानव मस्तिष्क की तरह समस्याओं को हल करती है।

इतिहास :- AI किसी एक व्यक्ति या कंपनी की देन नहीं है। इसकी शुरुआत 1950 के दशक में ब्रिटिश गणितज्ञ एलन ट्यूरिंग द्वारा की गई थी, लेकिन इसे एक आधिकारिक क्षेत्र के रूप में जॉन मैकार्थी ने 1956 में स्थापित किया था।

1950 (नींव): एलन ट्यूरिंग ने एक प्रसिद्ध रिसर्च पेपर में सवाल उठाया था – "क्या मशीनें सोच सकती हैं?" उन्होंने इसे परखने के लिए 'ट्यूरिंग टेस्ट' बनाया। इसीलिए उन्हें AI का जनक (Father of AI) भी माना जाता है।

1956 (जन्म): अमेरिका के डार्टमाउथ कॉलेज में एक ऐतिहासिक सम्मेलन हुआ। इसी सम्मेलन में पहली बार 'आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस' शब्द का इस्तेमाल किया गया। इसका आयोजन जॉन मैकार्थी ने किया था, इसलिए उन्हें आम तौर पर "आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस का जनक" कहा जाता है।

कार्य क्षमता :- कृत्रिम बुद्धिमत्ता प्रणालियाँ उन्नत तकनीकों का उपयोग करके कच्चे डेटा – चाहे वह टेक्स्ट हो, चित्र हो, वीडियो हो या ऑडियो – को सार्थक जानकारियों में परिवर्तित करती हैं। इस डेटा में पैटर्न और संबंधों की पहचान करके, कृत्रिम बुद्धिमत्ता बड़े पैमाने पर बुद्धिमत्तापूर्ण निर्णय लेने में सक्षम बनाती है। इन प्रणालियों को विशाल डेटासेट पर प्रशिक्षित किया जाता है, जिससे वे समय के साथ लगातार सीखते और बेहतर होते रहते हैं, ठीक उसी तरह जैसे मनुष्य अनुभव से सीखते हैं। प्रत्येक परस्पर क्रिया के साथ, कृत्रिम बुद्धिमत्ता मॉडल अधिक सटीक होते जाते हैं, AI इंसानों की तरह सोच, समझ और काम करने की तकनीक है। यह गणित, एल्गोरिदम (नियमों) और विशाल डेटा (Data) के संयोजन पर काम करती है। AI का काम मूल रूप से तीन चरणों में पूरा होता है:

1. डेटा संग्रह (Data Collection): AI को लाखों-करोड़ों जानकारियों (जैसे टेक्स्ट, फोटो, वीडियो) का डेटासेट दिया जाता है।
2. पैटर्न खोजना (Pattern Recognition): यह उस डेटा में छिपे पैटर्न को समझती है और सीखती है (मशीन लर्निंग)।
3. परिणाम देना (Prediction/Output): उसी पैटर्न के आधार पर यह इंसानी सवालों के जवाब देती है या नए काम करती है।

AI : फायदे

1. सटीकता और कम गलतियां (Reduced Errors) :-AI इंसानों की तरह थकान या बोरियत महसूस नहीं करता है। जब इसे सही डेटा के साथ प्रशिक्षित किया जाता है, तो यह जटिल गणनाओं और दोहराव वाले कार्यों को बिना किसी त्रुटि के पूरा कर सकता है।
2. 24×7 उपलब्धता (Round-the-clock Availability) : इंसानों के विपरीत, AI सिस्टम्स बिना किसी ब्रेक के लगातार काम कर सकते हैं। चाहे ग्राहक सेवा (customer support) हो या सर्वर की निगरानी, ये चौबीसों घंटे बिना थके काम करने में सक्षम हैं।
3. तेजी से निर्णय (Faster Decisions) :-AI भारी मात्रा में उपलब्ध जानकारी को केवल कुछ ही सेकंड में स्कैन और प्रोसेस करके निष्कर्ष निकाल सकता है। इससे जटिल समस्याओं के समाधान ढूँढना और सटीक निर्णय लेना बहुत आसान हो गया है।
4. . दोहराव वाले कार्यों से मुक्ति (Automation) :-दैनिक जीवन और बिजनेस में कई काम ऐसे होते हैं जो बार-बार करने पड़ते हैं, जैसे डेटा एंट्री या ईमेल का जवाब देना। AI इन सभी ऑटोमेशन (automation) वाले कामों को खुद संभाल लेता है, जिससे लोगों का समय बचता है और वे अधिक रचनात्मक कामों पर ध्यान दे पाते हैं।

5. मेडिकल और रिसर्च में मदद :-हेल्थकेयर और चिकित्सा के क्षेत्र में AI कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की शुरुआती जांच, सर्जरी में सटीकता और नई दवाओं के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

AI : नुकसान

1. **मानसिक क्षमता में कमी** :- AI पर अत्यधिक निर्भरता से इंसानों की सोचने-समझने, निर्णय लेने और रचनात्मकता (क्रिएटिविटी) की क्षमता कमजोर होने का खतरा है।
2. **डेटा गोपनीयता और सुरक्षा का अभाव** :- AI सिस्टम्स को भारी मात्रा में डेटा की आवश्यकता होती है। यह संवेदनशील व्यक्तिगत जानकारी को हैकर्स और साइबर हमलों के जोखिम में डाल सकता है।
3. **गलत जानकारीः** कई बार AI टूल्स गलत या भ्रामक जानकारी भी दे देते हैं, इसलिए हमेशा ऑफिशियल सोर्स से जानकारी वेरिफाई करें।
4. **डेटा लीक का खतराः** AI प्लेटफॉर्म्स पर कभी भी अपना पर्सनल बैंक डिटेल्स, पासवर्ड, या संवेदनशील ऑफिस डेटा शेयर न करें।
5. **निर्भरताः** हर छोटे काम के लिए AI पर निर्भर रहने से आपका खुद का दिमाग चलना धीमा हो सकता है।

AI : Free Certifications : भारत सरकार AI को प्रमोट करते हुए Free Certifications कराती है जी निम्नलिखित websites पर उपलब्ध है

https://swayam-plus.swayam2.ac.in/ai-for-all-courses

https://www.skillindiadigital.gov.in/home AI Free major Tools:-

ChatGPT
Claude
NotebookLM
Canva Magic Studio
Adobe Firefly

नियम और शर्ते :- AI का उपयोग करते समय सुरक्षा, गोपनीयता और कानूनी नियमों का पालन करना बेहद जरूरी है। भारत सरकार ने इसके बढ़ते उपयोग (विशेषकर डीपफेक और फेक कंटेंट) को देखते हुए सख्त गाइडलाइंस जारी की हैं

1. **AI सामग्री की अनिवार्य लेबलिंग (AI Labeling)** :- यदि आप AI का उपयोग करके कोई फोटो, वीडियो, या ऑडियो बनाते हैं, तो उस पर साफ और स्पष्ट रूप से लेबल (Watermark) लगाना अनिवार्य है इससे दर्शकों को पता चलता है कि यह कंटेंट असली नहीं, बल्कि AI द्वारा जनरेट किया गया है
2. **भ्रामक और आपत्तिजनक कंटेंट पर रोक** :- डीपफेक पर कार्रवाईः किसी भी व्यक्ति की फर्जी तस्वीर या वीडियो (डीपफेक) बनाना जिससे उनकी बदनामी हो, पूरी तरह गैर-कानूनी है
3. **घंटे का नियमः** IT नियमों के अनुसार, अगर कोई सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर आपत्तिजनक या गलत AI कंटेंट अपलोड होता है, तो प्लेटफॉर्म को उसे 3 घंटे के अंदर हटाना होगा
4. **डेटा गोपनीयता** : अपनी या किसी अन्य व्यक्ति की निजी और संवेदनशील जानकारी (जैसे- बैंक अकाउंट, पासवर्ड, आधार कार्ड नंबर) कभी भी AI चैटबॉट्स के साथ साझा न करें
5. **नैतिक उपयोग** : AI का ऐसा ज़िम्मेदार और सुरक्षित उपयोग जिससे इंसानों को फायदा हो, लेकिन किसी के साथ कोई भेदभाव, नुकसान या निजता (privacy) का उल्लंघन न हो.

सियासत

- मनीष चतुर्वेदी, इटावा/लखनऊ

राजनीति में क्षेत्रीय क्षत्रप हो रहे धराशाई,
क्योंकि नहीं इनके पास कोई भी नीति उपजाई।।

जनता अब जागी है, सवालों की लौ जलाई,
खोखले वादों की अब हर परत खुलती आई।।

सिर्फ सत्ता की चाह में जो करते रहे लड़ाई,
विकास की राह उनसे कभी न बन पाई।।

नए दौर में अब सोच बदलनी होगी भाई,
जनहित की नीति ही दिलाएगी सच्ची बड़ाई।।

यात्रा संस्मरण

- श्रीमती इंद्रा चतुर्वेदी, अटलांटा/उज्जैन

इन दिनों मैं अमेरिका के प्रवास पर हूँ। मेरी बेटी और दामाद अमेरिका में अटलांटा में रहते हैं। एक दिन जब बिटिया ने कहा कि यहाँ पड़ोस के प्रदेश नॉर्थ कैरोलिना में पहाड़ों के बीच में एक शिव मंदिर बना हुआ है, चलिये दर्शन करने चलते हैं। मेरा मन पहले तो विश्वास नहीं कर पाया। इस विदेशी धरती पर, वो भी पहाड़ियों पर जहाँ न हिंदी सुनाई देती है, न मंदिर की घंटियाँ, वहाँ महादेव का वास? बिटिया ने कहा भोलेनाथ तो कैलाश पर विराजते हैं, पहाड़ उनका घर है। तो फिर यहाँ के पहाड़ उनका निवास क्यों नहीं हो सकते? मैंने यात्रा के लिये हामी भर दी। बिटिया ने कार से यात्रा की तैयारी कर ली। हम सुबह जल्दी तैयार हो कर मंदिर के लिये निकल गये। जैसे-जैसे कार आगे बढ़ती गई, रास्ता बदलता गया। शहर की चौड़ी सड़कें पीछे छूट गईं और सामने आने लगे ऊँचे-ऊँचे पेड़-ओक, पाइन, मेपल-इतने घने कि आसमान भी मुश्किल से दिखे। ये अप्पलेशियन पहाड़ियाँ हैं, मेरी बेटी ने बताया।

सड़क टेढ़ी–मेढ़ी थी, कभी चढ़ाई, कभी उतराई। मेरी उम्र के हिसाब से थोड़ा कठिन था, पर मन में उत्साह था तो यात्रा की थकान का पता ही नहीं चला।

पहाड़ों का रंग मुझे बहुत बहुत भाया। उज्जैन मैदानी शहर है, वहाँ ऐसी ही हरियाली है, परन्तु ऐसी ऊँचाई नहीं। यहाँ पहाड़ों पर जैसे हरे मखमल की चादर बिछी हो। बीच–बीच में पतली– सी धाराएँ बहती दिखीं, पहाड़ी नदियाँ, बिल्कुल निर्मल। मुझे क्षिप्रा याद आई, क्षिप्रा तो मैदान में बहती है, शांत प्रवाह है। यहाँ की धाराएँ पत्थरों से कूदती – फाँदती आती हैं, जैसे भोलेनाथ की जटाओं से गंगा उतरती है।

हवा में एक ताज़गी थी। ऊँचाई पर पहुँचते–पहुँचते ठंडक बढ़ गई। मैंने अपनी शाल और कसकर लपेट ली। आँखें बंद कीं तो लगा जैसे महादेव का स्पर्श हो शीतल, पावन। जब मंदिर के निकट पहुँचे, तो सड़क और भी संकरी हो गई। दोनों तरफ पहाड़ खड़े थे जैसे द्वारपाल। पेड़ों के बीच से धूप की पतली–पतली किरणें पृथ्वी पर गिर रही थीं। उस दृश्य में एक दिव्यता थी जो शब्दों में बयान करना कठिन है। पार्किंग में गाड़ी खड़ी की।

गाड़ी से उतरते ही एक गहरी साँस ली। पहाड़ी मिट्टी की सोंधी सुगंध, फूलों की और वनस्पति की महक, और दूर से आती घंटियों की मद्धिम आवाज़, सब मिलकर एक अनोखा अनुभव बन गए। पैर ज़मीन पर पड़े और मन श्रद्धा से झुक गया।

मंदिर तक जाने के दो मार्ग थे – एक सीढ़ियों का और दूसरा एक पगडंडी का। पगडंडी तनिक ऊबड़–खाबड़ थी परन्तु मेरे लिये सीढ़ियाँ चढ़ना कठिन था। मेरे दौहित्र ने हाथ थामा और धीरे–धीरे चलाया। पर मेरे कदम खुद–ब–खुद तेज़ होने लगे, जैसे पाँव को पता था कि महादेव सामने हैं।

मंदिर छोटा है, पर उसकी भव्यता दिल को छू लेती है। पहाड़ों की गोद में बसा यह मंदिर ऐसा लगता है जैसे प्रकृति ने स्वयं इसे अपने आँचल में समेट लिया हो। चारों ओर वृक्ष हैं, ऊपर नीला आसमान है, और बीच में सोमेश्वर महादेव।

जब मैंने शिवलिंग के सामने हाथ जोड़े, तो आँखें अपने आप भर आईं। मुझे उज्जैन की वो भस्म आरती याद आई जिसमें मैं दशकों से जाती रही। महाकालेश्वर का वो विशाल मंदिर, वो हज़ारों भक्तों की भीड़, वो शंख और घड़ियाल का शोर, वो भस्म जो हवा में उड़ती थी। यहाँ न वो भीड़ है, न वो शोर। पर जो स्थिरता है, जो एकांत है, जो पहाड़ों की चुप्पी है उसमें महादेव को सरलता से अनुभव कर सकी। मैंने जल और पुष्प चढ़ाये और बहुत देर तक बस बैठी रही। इस उम्र में, इस देश में, इन पहाड़ों पर भगवान ने बुलाया था, यही लगा। लौटते हुए वापसी में सूरज ढलने लगा था। पहाड़ों पर नारंगी–सुनहरी रोशनी पड़ रही थी। पेड़ों की लंबी छाया ज़मीन पर फैल रही थी। मैं खिड़की से बाहर देखती रही और मन में एक ही बात घूमती रही। भोलेनाथ ने कितनी दया की। उज्जैन में भी थे, यहाँ इन अमेरिकी पहाड़ों में भी हैं। शायद महाकाल का क्षेत्र केवल उज्जैन नहीं। जहाँ भी पहाड़ हैं, नदियाँ हैं, वृक्ष हैं, और श्रद्धा है, वहाँ शिव हैं। यह यात्रा मेरे जीवन की अनमोल यादों में से एक बन गई है।

हर हर महादेव। ॐ नमः शिवाय।

अनिद्रा से बचाव

- स्वामी विचारानंद, नैमिष

आधुनिक जीवनशैली में बढ़ता हुआ तनाव, अनियमित दिनचर्या, मोबाइल और डिजिटल उपकरणों का अत्यधिक उपयोग—इन सबने मिलकर नींद के अभाव (अनिद्रा) को एक गंभीर समस्या बना दिया है। प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy) और योग शास्त्र में इस समस्या के समाधान के लिए कई सरल, प्रभावी और सुरक्षित उपाय बताए गए हैं। इन उपायों का उद्देश्य शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करना है, जिससे स्वाभाविक रूप से गहरी और सुकून भरी नींद प्राप्त हो सके। नींद शरीर के लिए उतनी ही आवश्यक है जितना भोजन और पानी। पर्याप्त नींद से शरीर की कोशिकाएं पुनः सक्रिय होती हैं, मस्तिष्क तरोताजा होता है और मानसिक संतुलन बना रहता है।

नींद की कमी के प्रमुख कारण:

मानसिक तनाव और चिंता---

देर रात तक मोबाइल/टीवी का उपयोग तथा

अनियमित भोजन और दिनचर्या एवं

कैफीन (चाय-कॉफी) का अधिक सेवन एवं

शारीरिक श्रम की कमी से

अवसाद या मानसिक विकार हो सकता हैं।

**प्राकृतिक चिकित्सा में उपाय

1. जल चिकित्सा (Hydrotherapy)---

सोने से पहले गुनगुने पानी से पैर धोना या 10—15 मिनट तक पैर डुबोकर रखना
इससे नसों को शांति मिलती है और नींद जल्दी आती है

ठंडे पानी से माथे पर पट्टी रखने से भी मानसिक शांति मिलती है!

2. सूर्य स्नान (Sun Bath)--

सुबह की हल्की धूप में 15—20 मिनट बैठना
इससे शरीर में मेलाटोनिन हार्मोन संतुलित होता है, जो नींद को नियंत्रित करता है।

3. आहार चिकित्सा (Diet Therapy)--

रात का भोजन हल्का और सुपाच्य रखें (दलिया, खिचड़ी, दूध)
सोने से 2 घंटे पहले भोजन करें
दूध में हल्दी या शहद मिलाकर पीना लाभकारी होता है।
तली—भुनी और मसालेदार चीजों से बचें!

4. मिट्टी चिकित्सा (Mud Therapy)--

पेट पर ठंडी मिट्टी की पट्टी लगाने से पाचन सुधरता है
मानसिक तनाव कम होता है, जिससे नींद बेहतर आती है!

5. सुगंध चिकित्सा (Aromatherapy)--

लैवेंडर या चंदन के तेल की खुशबू मन को शांत करती है

तकिये के पास कुछ बूंदें डालने से नींद जल्दी आती है!

** योग द्वारा नींद सुधार के उपाय--

योग में शरीर और मन को संतुलित करने के लिए विशेष आसन, प्राणायाम और ध्यान बताए गए हैं।

1. योगासन (Asanas)

(i) शवासन

सबसे सरल और प्रभावी आसन
पूरे शरीर को ढीला छोड़कर श्वास पर ध्यान केंद्रित करें।
10–15 मिनट करने से गहरी नींद आती है

(ii) वज्रासन

भोजन के बाद 5–10 मिनट बैठने से पाचन सुधरता है
बेहतर पाचन से नींद अच्छी आती है

(iii) पश्चिमोत्तानासन

मानसिक तनाव और थकान कम करता है
मन को शांत करता है

(iv) बालासन

शरीर को आराम देता है
तनाव और चिंता को दूर करता है!

2. प्राणायाम (Breathing Techniques)

(i) अनुलोम-विलोम प्राणायाम

नाड़ियों को शुद्ध करता है
मन को स्थिर और शांत बनाता है

(ii) भ्रामरी प्राणायाम

मस्तिष्क को गहरी शांति प्रदान करता है
चिंता, क्रोध और तनाव को कम करता है।

(iii) उज्जायी प्राणायाम

मानसिक स्थिरता बढ़ाता है
नींद की गुणवत्ता सुधारता है।

3. ध्यान (Meditation)

(i) योग निद्रा --

यह एक विशेष प्रकार का ध्यान है
इसमें शरीर सोता है लेकिन मन जागृत रहता है
20–30 मिनट के अभ्यास से गहरी नींद का अनुभव होता है!

(ii) माइंडफुलनेस ध्यान--

वर्तमान क्षण में रहने का अभ्यास
विचारों को नियंत्रित कर मानसिक शांति लाता है!

** जीवनशैली में आवश्यक सुधार--

1. नियमित दिनचर्या

रोज एक ही समय पर सोने और जागने की आदत डालें शरीर की जैविक घड़ी (Biological Clock) संतुलित रहती है।

2. डिजिटल डिटॉक्स

सोने से 1 घंटे पहले मोबाइल और टीवी बंद करें, फिर मनन करने से नींद अच्छी आती है।

3. हल्का व्यायाम

रोजाना 30 मिनट टहलना या योग करने से शारीरिक थकान कम होने से नींद जल्दी आती है।

4. मानसिक शांति

सकारात्मक सोच रखें,
सोने से पहले अच्छे विचार लेकर प्रार्थना करें!

5. कैफीन से बचाव

शाम के बाद चाय, कॉफी और कोल्ड ड्रिंक का सेवन न करें!

** घरेलू प्राकृतिक उपाय----

* गुनगुने दूध में शहद मिलाकर पीना
* सिर और पैरों की हल्की तेल मालिश (सरसों/नारियल तेल)
* रात को गर्म पानी से स्नान कर
  हर्बल चाय (जैसे तुलसी, कैमोमाइल) का सेवन करें।
* सोने से पहले पैरों के तलवों पर सरसों तेल से 10 मिनट मालिश कर सीधे लेट जाएं और नाक के दायें नजल को हाथ से बंद कर बाये नजल से ही सांस लेने पर शीघ्र ही नींद आ जाती है।

यदि अनिद्रा लंबे समय तक बनी रहे, तो चिकित्सक से सलाह लें
नींद की गोलियों पर निर्भरता से बचें
योग और प्राकृतिक उपाय नियमित रूप से करें, तभी लाभ मिलेगा

आधुनिक तनावपूर्ण जीवन में नींद का अभाव(अनिद्रा) एक सामान्य लेकिन गंभीर समस्या बन चुका है। प्राकृतिक चिकित्सा और योग इसके लिए सुरक्षित और दीर्घकालिक समाधान प्रदान करते हैं। इन उपायों का मुख्य उद्देश्य शरीर और मन के बीच संतुलन स्थापित करना है। नियमित योग, संतुलित आहार, सकारात्मक सोच और प्राकृतिक उपाय अपनाकर न केवल नींद में सुधार किया जा सकता है, बल्कि सम्पूर्ण जीवन को स्वस्थ, शांत और आनंदमय बनाया जा सकता है।

हनुमान चालीसा -एक प्रेरणा

- अंकुर चतुर्वेदी, लखनऊ

ये कहानी मेरे एक दोस्त अमन की है — 31 साल, नोएडा में सेल्स मैनेजर। न पूजा-पाठ, न धागा-ताबीज। बस टारगेट, EMI, और दिमाग में लगातार बजता हुआ शोर। वो कहता है, "हनुमान चालीसा ने मेरी जान एक्सीडेंट से नहीं, नेगेटिविटी से बचाई।"

1. अंदर का जहर

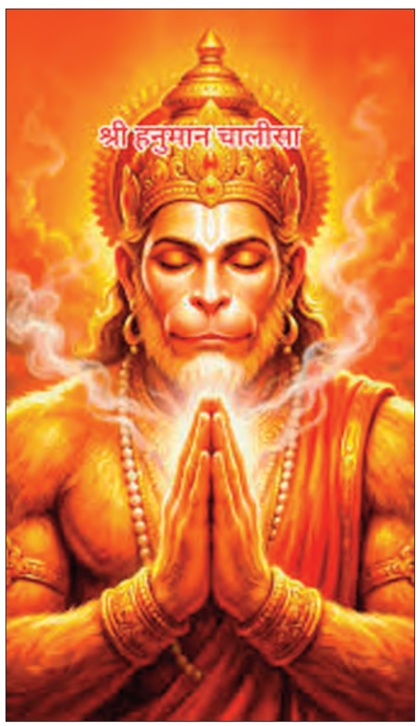
2023 की बात है। इंस्टाग्राम पर अमन 'सक्सेसफुल' था। असल जिंदगी में टूट रहा था।

नौकरीः सुबह 9 से रात 11, बॉस हर मीटिंग में चिल्लाता।

नींदः रोज रात को स्लीपिंग पिल, सुबह तीन कॉफी।

दिमागः हर वक्त तुलना। "शर्मा का लड़का घर ले लिया, तू क्रेडिट कार्ड भी नहीं भर पा रहा।"

धीरे-धीरे वो खुद से ही नफरत करने लगा। मन में आवाज आती — तू लूजर है, तुझसे कुछ नहीं होगा। माँ का फोन काट देता, खाना छोड़ देता।



दिसंबर की एक रात, बॉस से झगड़े के बाद वो 11वीं मंजिल की बालकनी पर बैठा था। नीचे देख कर एक ही ख्याल आया — कूद जाऊँ, तो ये शोर बंद हो जाएगा।"

तभी फोन बजा। माँ, कानपुर से। उसने नहीं उठाया। माँ ने वॉइस नोट भेजा, जैसा हर मंगलवार भेजती थी —

"बेटा, आज मंगल है। नहा के एक बार हनुमान चालीसा सुन लेना। तेरे पापा कहते थे — भूत पिशाच निकट नहीं आवे, महावीर जब नाम सुनावे।"

अमन हँसा। भूत? भूत तो उसके अंदर बैठा था।

रात 3:17 बजे नींद नहीं आई। यूट्यूब खोला, टाइप किया — "Hanuman Chalisa". हरिहरन की आवाज, 9 मिनट 45 सेकंड। सोचा, टाइम पास हो जाएगा।

2. पहली लाइन

"श्रीगुरु चरन सरोज रज..."

संस्कृत समझ नहीं आई, पर धुन माँ की थपकी जैसी लगी। जब लाइन आई —

"नासै रोग हरै सब पीरा, जपत निरंतर हनुमत बीरा"

तो छाती में जो महीनों से जकड़न थी, वो थोड़ी खुली। ठीक नहीं हुआ, पर लगा जैसे किसी ने सुन लिया।

उसने लूप पर लगा दिया। चालीसा चलते-चलते सो गया। छह महीने में पहली बार बिना गोली के नींद आई।

सुबह ब्रश करते वक्त फिर चला दी। भक्ति से नहीं, आदत से। जैसे चाय।

3. 40 दिन का प्रयोग

माँ कहती थी — "40 दिन लगातार करो, फिर देखो।" अमन ने चैलेंज की तरह लिया।

चमत्कार नहीं हुआ, पैटर्न बना।

सुबह 7 बजेः चाय बनाते वक्त चालीसा। बल बुद्धि विद्या देहु मोहि सुनते-सुनते उसने फिर किताबें उठा लीं।

मेट्रो मेंः रील की जगह आँख बंद करके सुनता। ₹भूत पिशाच निकट नहिं आवै — तब समझ आया, भूत-पिशाच बाहर नहीं होते। उसके भूत थे — ओवरथिंकिंग, जलन, डर। वो पास नहीं आते थे क्योंकि दिमाग खाली नहीं रहता था।

रात कोः जब मन कहता "तू कुछ नहीं है", दिमाग अपने आप जवाब देता — "तुम रक्षक काहू को डरना"।

23वें दिन बॉस फिर चिल्लाया। पहले अमन वॉशरूम में रोता था। उस दिन उसने मन में चालीसा चलाई, मुँह धोया, और शांत

जवाब दिया। बॉस चुप हो गया।

37वें दिन उसने माँ को फोन किया। माँ रो पड़ी।

4. असली बचाव

41वें दिन असली इम्तिहान आया। टारगेट मिस, PIP पर डाल दिया। पुराना अमन टूट जाता। वो उसी बालकनी पर आया।

इस बार कूदने का ख्याल नहीं आया। ख्याल आया —

"संकट तें हनुमान छुड़ावै, मन क्रम वचन ध्यान जो लावै"

उस रात समझ आया — हनुमान जी गदा लेकर बॉस को मारने नहीं आएँगे। वो ताकत देंगे कि तू संकट को मन, क्रम, वचन से संभाल ले।

अमन ने रिज्यूमे अपडेट किया (क्रम), 5 मिनट आँख बंद की (मन), मैनेजर से सच बोला (वचन)। नौकरी नहीं बची, पर दो हफ्ते में दूसरी मिल गई — 30% ज्यादा सैलरी, शनिवार छुट्टी।

5. ये काम कैसे करता है

अमन आज साधु नहीं बना। कॉफी अभी भी पीता है, गुस्सा भी आता है। पर वो कहता है,

"हनुमान चालीसा मेरे लिए पूजा नहीं, ढाल है।"

डॉक्टर की भाषा में कहें तो —

रोज़ दोहराने से दिमाग का डर वाला हिस्सा शांत होता है

लय से साँस ठीक होती है

अर्थ से सेल्फ-टॉक बदलता है।

तुलसीदास ने 500 साल पहले लिखा, पर हर लाइन आज की थैरेपी है —

"बुद्धिहीन तनु जानिके" — मान लो कि तुम सब नहीं जानते, अहंकार का नेगेटिविटी मर जाता है।

"नासै रोग हरै सब पीरा" — आज का रोग एंग्जायटी है।

"भूत पिशाच" — आज के भूत हैं तुलना, पिशाच है सेल्फ-डाउट। अमन अब हर मंगलवार और शनिवार सुनता है। डर से नहीं, इसलिए कि वो फिर से उस अँधेरे में न लौटे।

उसने मुझसे कहा, "भाई, हनुमान जी ने मुझे उड़ाया नहीं, बैठाया। मेरे अंदर जो शोर था, उसे चुप कराया। नेगेटिविटी बाहर से नहीं आती, अंदर से आती है। चालीसा उस दरवाजे पर हनुमान जी को बैठा देता है।" अगर तुम ये पढ़ रहे हो और मन भारी है, तो एक बार करके देखो। धर्म के लिए नहीं, अपने लिए। आँख बंद करो। सुनो। क्योंकि "जय हनुमान' का मतलब ही है, अपने बंदर मन पर जीत।।

युवाओं के जीवन में बढ़ता तनाव

-**निकिता चतुर्वेदी**, भोपाल

PD and Communication skills coach

आजकल हम अपने चारों और देखते हैं तो विद्यार्थियों में तनाव बहुत आम हो गया है 8th 9th से ही बच्चे अपने भविष्य के बारे में सोचने लगते हैं और यदि सफलता किन्हीं कारणों से नहीं मिली तो तनाव में आ जाते हैं व कभी-कभी गलत कदम उठा लेते हैं। पहली बात हमें ये समझना चाहिए कि किसी प्रतियोगिता में असफल होने से रास्ते बंद नहीं हो जाते। हमें छोटे छोटे गोल सेट करना चाहिए और आजकल नई शिक्षा नीति में स्किल को बढ़ावा दिया जा रहा है, मतलब हम जिस कार्य को इंटरेस्ट से कर सकते हैं या जिस काम को करने में हमें खुशी महसूस होती है ऐसा काम हम करते हैं तो हम बिना तनाव के आगे बढ़ते हैं। विशेष बात ये कि हमें अपने ख़ान पान एवं स्वास्थ का भी ध्यान रखना होगा हेल्दी फ़ूड और हल्की फुल्की एक्सरसाइज से हम अपनी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को भी बेहतर बना सकते हैं।

छात्रो के लिए सलाह।

* अपनी भावनाओं को पहचाने और स्वीकार करें।
* अंकों को अपनी योग्यता का निर्धारण नहीं करने दें।
* पछतावे के बजाय भविष्य पर फोकस करें।
* मन की बात भरोसेमंद व्यक्ति से साझा करें।
* दूसरो से अपनी तुलना ना करें
* कार्य योजना बनाये।
* अपने दिन की योजना पहले से बनायें।
* कार्यो को प्राथमिकता के आधार पर बाटें।

(To-Do-List) ताकि एक साथ सब करने का दबाव ना बने। याद रखें एक रास्ता बंद होता लगता हैं, तो दस रास्ते खुलते हैं लेकिन हमें अपना एटीट्यूड हमेशा पॉजिटिव रखना होगा और समय की क़ीमत समझते हुए आगे बढ़ना है। जीवन में असफलताओं को स्वीकारें व पुनः प्रयास करें। प्रयास व परिश्रम करना हमारे हाथ में हैं। विगत गलतियों पर ध्यान से कार्य करें। माता पिता को भी चाहिए वे बच्चों पर अतिरिक्त दबाव ना डाले और तुलना करने से बचें बच्चों की बात सुनें, उनके डर को समझें और उन्हें यह भरोसा दे कि हर समस्या का समाधान है।

गांवों का उजड़ना -एक समस्या

- प्रेम चतुर्वेदी, नोएडा

भारत जैसे विशाल और विविधतापूर्ण देश में गांव सदियों से सामाजिक, आर्थिक और सांस्कृतिक जीवन के केंद्र रहे हैं। किंतु पिछले कुछ दशकों में गांवों के उजड़ने या खाली होने की समस्या तेजी से बढ़ी है। यह केवल जनसंख्या के शहरों की ओर पलायन तक सीमित नहीं है, बल्कि इसके पीछे अनेक गहरे सामाजिक, आर्थिक, पर्यावरणीय और प्रशासनिक कारण हैं। नीचे इन प्रमुख कारणों की विस्तृत समीक्षा प्रस्तुत हैः-

1. रोजगार के अवसरों की कमी

गांवों के उजड़ने का सबसे बड़ा कारण रोजगार की कमी है। पारंपरिक रूप से गांवों में कृषि ही मुख्य आजीविका का साधन रही है। लेकिन बढ़ती जनसंख्या, सीमित भूमि और कृषि में घटती आय के कारण लोगों को पर्याप्त रोजगार नहीं मिल पाता। युवा वर्ग बेहतर रोजगार की तलाश में शहरों की ओर पलायन करता है। गांवों में उद्योग–धंधों का अभाव भी इस समस्या को बढ़ाता है।

2. कृषि संकट और घटती आय

कृषि पर निर्भरता गांवों की सबसे बड़ी ताकत थी, लेकिन आज यह कमजोरी बनती जा रही है। लागत बढ़ने और फसल के उचित मूल्य न मिलने से किसानों की आय घट रही है। मौसम की अनिश्चितता, सूखा और बाढ़ जैसी समस्याएं कृषि को जोखिमपूर्ण बनाती हैं। छोटे और सीमांत किसानों के लिए खेती करना आर्थिक रूप से लाभकारी नहीं रह गया है। इस कारण किसान खेती छोड़कर शहरों की ओर पलायन करने लगते हैं।

3. शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं का अभाव

गांवों में गुणवत्तापूर्ण शिक्षा और स्वास्थ्य सेवाओं की कमी भी एक बड़ा कारण है। अच्छे स्कूल, कॉलेज और तकनीकी संस्थानों का अभाव। अस्पतालों और विशेषज्ञ डॉक्टरों की कमी। परिवार अपने बच्चों के बेहतर भविष्य और स्वास्थ्य के लिए शहरों में बसना पसंद करते हैं, जिससे गांव धीरे–धीरे खाली होने लगते हैं।

4. आधारभूत सुविधाओं की कमी

गांवों में आज भी कई स्थानों पर मूलभूत सुविधाओं का अभाव हैः– सड़क, बिजली, पानी और इंटरनेट जैसी सुविधाओं की कमी परिवहन और संचार व्यवस्था का कमजोर होना। इसके विपरीत शहरों में ये सुविधाएं बेहतर उपलब्ध होती हैं, जिससे लोग वहां बसना अधिक सुविधाजनक समझते हैं।

5. शहरीकरण और आकर्षण

शहरों का बढ़ता आकर्षण गांवों के उजड़ने का महत्वपूर्ण कारण है। बेहतर जीवनशैली, रोजगार, शिक्षा और मनोरंजन के अवसर आधुनिक सुविधाएं और सामाजिक प्रतिष्ठा से युवा वर्ग विशेष रूप से शहरों की ओर आकर्षित होता है, जिससे गांवों में जनसंख्या घटती जाती है।

6. भूमि का विखंडन

पीढ़ी दर पीढ़ी भूमि के बंटवारे के कारण खेती की जमीन छोटी होती जा रही है। छोटी जोत पर खेती लाभकारी नहीं होती इससे किसानों की आय कम हो जाती है अंततः किसान अपनी जमीन बेचकर शहरों में बसने का निर्णय लेते हैं।

7. प्राकृतिक आपदाएं और पर्यावरणीय परिवर्तन

प्राकृतिक कारण भी गांवों के उजड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैंः बाढ़, सूखा, भूकंप और चक्रवात जलवायु परिवर्तन के कारण मौसम की अनिश्चितता इन आपदाओं के कारण लोग अपने घर और जमीन छोड़ने को मजबूर हो जाते हैं।

8. सामाजिक परिवर्तन और जीवनशैली में बदलाव

समाज में हो रहे बदलाव भी इस समस्या को बढ़ा रहे हैंः संयुक्त परिवार प्रणाली का टूटना आधुनिक जीवनशैली की ओर झुकाव युवा पीढ़ी गांव के पारंपरिक जीवन को छोड़कर स्वतंत्र और आधुनिक जीवन की तलाश में शहरों की ओर जाती है।

9. सरकारी नीतियों और योजनाओं की कमी या असमान क्रियान्वयन

हालांकि सरकार ने ग्रामीण विकास के लिए कई योजनाएं चलाई हैं, लेकिनः योजनाओं का सही क्रियान्वयन नहीं हो पाता भ्रष्टाचार और जागरूकता की कमी इससे ग्रामीण विकास की गति धीमी रहती है और लोग गांव छोड़ने को मजबूर होते हैं।

10.औद्योगिकीकरण और भूमि अधिग्रहण

कई बार औद्योगिक परियोजनाओं, सड़क निर्माण या खनन कार्यों के लिए भूमि अधिग्रहण किया जाता है। इससे गांव के लोग विस्थापित हो जाते हैं उचित पुनर्वास न मिलने पर वे शहरों की झुग्गियों में बस जाते हैं

11. सुरक्षा और सामाजिक समस्याएं

कुछ क्षेत्रों में सामाजिक असुरक्षा, जातीय संघर्ष या नक्सलवाद जैसी समस्याएं भी गांवों के उजड़ने का कारण बनती हैं। लोग सुरक्षित जीवन के लिए शहरों की ओर पलायन करते हैं। भारत में गांवों का उजड़ना एक जटिल और बहुआयामी समस्या है, जिसके पीछे आर्थिक, सामाजिक, पर्यावरणीय और प्रशासनिक कारण जुड़े हुए हैं। यदि इस समस्या का समाधान नहीं किया गया, तो ग्रामीण संस्कृति और कृषि व्यवस्था पर गंभीर प्रभाव पड़ेगा।

समाधान के सुझाव:

ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर बढ़ाना
कृषि को लाभकारी बनाना
शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाओं का विकास
आधारभूत ढांचे में सुधार
सरकारी योजनाओं का प्रभावी क्रियान्वयन

अंततः, "समृद्ध गांव ही समृद्ध भारत का आधार हैं।" यदि गांव मजबूत होंगे, तभी देश का संतुलित और स्थायी विकास संभव होगा।

गर्मियों में रखें स्वास्थ्य का ख्याल

- ज्योति चतुर्वेदी, कासगंज

गर्मी के महीनों में स्वास्थ्य का ख्याल रखने के लिए खुद को हाइड्रेटेड रखें, धूप से बचाव करें और हल्का व सुपाच्य भोजन करें। पर्याप्त मात्रा में पानी और इलेक्ट्रोलाइट्स का सेवन करें, और सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच घर से बाहर निकलने से बचें.गर्मी के मौसम में स्वस्थ और ऊर्जावान रहने के लिए नीचे दिए गए सुझावों को अपनाएं :

1. पानी की कमी से बचाव हेतु समय-समय पर नियमित पेय पदार्थों का सेवन करें। सादे पानी के अलावा नीबू पानी, नारियल पानी, छाछ और शिकंजी का सेवन करते रहे।
2. दिन भर में कम से कम 3-4 लीटर पानी जरूर पिएं।
3. चाय, कॉफी के सेवन से शरीर में पानी की कमी (डिहाइड्रेशन) हो सकती है।
4. खान-पान और पोषण में हल्का भोजन लें। भारी और मसालेदार भोजन के बजाय हल्का और आसानी से पचने वाला खाना खाएं।
5. मौसमी हरी सब्जियां शामिल करें। रसीले फल खाएं। अपने आहार में तरबूज, खरबूजा, खीरा, ककड़ी, अंगूर और संतरा जैसे रसीले फलों को शामिल करें। जिनमें पानी की मात्रा अधिक होती है।
6. धूप और लू से बचाव हेतु समय का ध्यान रखें। तेज धूप (विशेषकर सुबह 10 बजे से शाम 4 बजे के बीच) में बाहर जाने से बचें। यदि बाहर निकलना जरूरी हो तो अच्छी क्वालिटी की सनस्क्रीन (SPF 30 या उससे अधिक) जरूर लगाए। आंखों और सिर को ढकें: धूप का चश्मा (UV प्रोटेक्शन वाला), टोपी या छाते का इस्तेमाल करें।7. गहरे और टाइट कपड़ों के बजाय सूती (कॉटन), ढीले और हल्के रंग के कपड़े पहनें।

8. त्वचा और व्यक्तिगत स्वच्छता नियमित स्नान दिन में कम से कम दो बार ठंडे पानी से नहाएं।9. गर्मी में होने वाले रैशेज (घमौरियां) और फंगल इन्फेक्शन से बचने के लिए शरीर को सूखा और साफ रखें।

10. भारी व्यायाम करने से बचें। यदि आप व्यायाम या सैर करना चाहते हैं, तो उसे सुबह जल्दी या शाम के ठंडे समय में करें। गर्मियों में सेहत से जुड़ी किसी भी समस्या, जैसे हीटस्ट्रोक (लू) या गंभीर डिहाइड्रेशन के लक्षण दिखने पर तुरंत स्थानीय चिकित्सक से परामर्श लें।

पितृ दिवस (रविवार 14 जून) पर विशेष

- विधि जिगिषा, दिल्ली

रविवार पितृ दिवस की सुबह की पहली किरण के साथ ही मेरे मन में एक अनोखी खुशी और भावनाओं का सैलाब उमड़ पड़ा। हम अपने पिता के प्रति अपने प्रेम, सम्मान और उनके जीवन में योगदान को शब्दों में पिरोने का प्रयास कर रही हूँ। यह केवल एक कहानी नहीं, बल्कि मेरे जीवन की सच्चाई है—एक ऐसी सच्चाई जो हर बेटी के दिल के करीब होती है।

मुझे आज भी याद है जब मैं छोटी थी और चलना सीख रही थी। हर बार जब मैं गिरती, पापा मुझे उठाते और कहते,

"बेटा, गिरना जरूरी है, तभी संभलना सीखोगी।"

उस समय तो यह बात समझ में नहीं आती थी, लेकिन आज जब जीवन की कठिनाइयों का सामना करती हूँ, तो उनके शब्द मेरे लिए मार्गदर्शन बन जाते हैं। मेरे पिता केवल एक अभिभावक नहीं हैं, बल्कि मेरे पहले शिक्षक, मेरे सबसे अच्छे मित्र और मेरे सबसे बड़े प्रेरणास्रोत हैं। उन्होंने मुझे हमेशा सिखाया कि आत्मनिर्भर बनना ही सच्ची सफलता है। जब भी मैंने किसी काम में असफलता का सामना किया, उन्होंने कभी डांटा नहीं, बल्कि मेरे कंधे पर हाथ रखकर कहा

—"तुम कोशिश कर रही हो, यही सबसे बड़ी जीत है।"

एक बार की बात है, जब मैं 10वीं कक्षा में थी और मेरे परीक्षा परिणाम अपेक्षा से कम आए। मैं बहुत निराश थी और खुद को असफल मानने लगी थी। उस समय पापा ने मुझे पास बैठाकर कहा—

"अंक तुम्हारी काबिलियत का पैमाना नहीं हैं। असली सफलता तो तब है जब तुम अपनी कमजोरियों को पहचान कर उन्हें दूर करने की कोशिश करो।" उनके ये शब्द मेरे जीवन का turning point बन गए। मैंने हार मानने के बजाय खुद को और मजबूत बनाने का निश्चय किया।

मेरे पिता ने हमेशा मुझे समानता का पाठ पढ़ाया। उन्होंने कभी यह महसूस नहीं होने दिया कि मैं एक बेटी हूँ और कुछ सीमाओं में बंधी हूँ। उन्होंने कहा—

"तुम्हारे सपनों की कोई सीमा नहीं है। तुम जो चाहो बन सकती हो।" आज मैं जो भी बनने का सपना देखती हूँ, उसमें मेरे पिता का अटूट विश्वास और समर्थन शामिल है। पापा का प्यार हमेशा शब्दों में नहीं होता, बल्कि उनके कार्यों में झलकता है। जब वे देर रात तक काम करके घर आते हैं और फिर भी मेरे साथ बैठकर मेरी पढ़ाई में मदद करते हैं, तो वह उनके प्रेम का सबसे सच्चा रूप होता है। जब वे मेरी छोटी-छोटी खुशियों के लिए अपनी इच्छाओं का त्याग करते हैं, तब समझ आता है कि एक पिता का प्रेम कितना गहरा और निस्वार्थ होता है।

मुझे याद है एक बार मैं बहुत बीमार पड़ गई थी। पूरी रात पापा मेरे पास बैठे रहे। उन्होंने एक पल के लिए भी मेरी चिंता छोड़कर आराम नहीं किया। उस रात मैंने महसूस किया कि पिता का साया कितना सुरक्षित और सुकून देने वाला होता है। वह केवल हमारी जरूरतों को पूरा नहीं करते, बल्कि हमारी हर पीड़ा को अपने दिल में समेट लेते हैं।

पिताजी ने मुझे ईमानदारी, मेहनत और सच्चाई के मार्ग पर चलना सिखाया है। उन्होंने कहा

—"जीवन में चाहे कितनी भी कठिनाई आए, लेकिन अपने सिद्धांतों से कभी समझौता मत करना।"

यह सीख मेरे लिए एक अमूल्य धरोहर है, जो मुझे हर परिस्थिति में सही रास्ता चुनने की प्रेरणा देती है। आज जब मैं अपने भविष्य के बारे में सोचती हूँ, तो मुझे पता है कि रास्ता आसान नहीं होगा। लेकिन मुझे यह भी विश्वास है कि मेरे पिता का आशीर्वाद और उनके द्वारा दी गई सीख मेरे साथ है। उनका विश्वास मुझे हर मुश्किल से लड़ने की ताकत देता है।

पितृ दिवस केवल एक दिन नहीं है, बल्कि यह अवसर है अपने पिता के प्रति कृतज्ञता व्यक्त करने का। मैं अपने पिता से कहना चाहती हूँ—

"पापा, आप मेरे जीवन की सबसे बड़ी ताकत हैं। आपने मुझे जो प्यार, संस्कार और आत्मविश्वास दिया है, वह मेरे लिए अनमोल है। मैं वादा करती हूँ कि आपके सपनों को साकार करने के लिए हमेशा मेहनत करूँगी और आपके नाम को गर्व से ऊँचा रखूँगी।"

अंत में, मैं यही कहना चाहती हूँ कि पिता का प्रेम एक अनमोल धरोहर है, जिसे शब्दों में पूरी तरह व्यक्त नहीं किया जा सकता। वे हमारे जीवन के उस मजबूत स्तंभ की तरह होते हैं, जो हर परिस्थिति में हमें संभाले रखते हैं।

हर बेटी के लिए उसका पिता उसका पहला हीरो होता है—और मेरे लिए भी मेरे पापा मेरे सबसे बड़े हीरो हैं।

पितृ दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं!

हिंदू संवत्सर में पुरुषोत्तम (अधिक) मास महत्व

- कनक चतुर्वेदी, कोलकाता

हिंदू पंचांग चंद्रमा की गति पर आधारित होता है, जिसे चंद्र-सौर (लूनिसोलर) कैलेंडर कहा जाता है। इसमें महीनों की गणना चंद्रमा के आधार पर होती है, जबकि ऋतुओं और वर्ष का संबंध सूर्य की गति से होता है। चंद्र वर्ष लगभग 354 दिनों का होता है, जबकि सौर वर्ष 365 दिनों का होता है। इस प्रकार दोनों में लगभग 11 दिनों का अंतर आ जाता है। यही अंतर हर वर्ष बढ़ता रहता है और लगभग 3 वर्षों में यह अंतर लगभग 30 दिनों (एक माह) के बराबर हो जाता है। इस अंतर को संतुलित करने के लिए हिंदू पंचांग में एक अतिरिक्त माह जोड़ा जाता है, जिसे अधिक मास या पुरुषोत्तम मास कहा जाता है।

!! अधिक मास का कारण !!

जब किसी चंद्र मास के दौरान सूर्य एक भी राशि में प्रवेश नहीं करता (अर्थात उस मास में संक्रांति नहीं होती), तब उस मास को अधिक मास घोषित किया जाता है। सामान्यतः हर 32 महीने, 16 दिन और 8 घंटे के अंतराल पर एक अधिक मास आता है। इसका मुख्य उद्देश्य चंद्र और सौर गणना के बीच संतुलन बनाए रखना है, ताकि त्योहार और ऋतुएं अपने उचित समय पर ही आती रहें।

!! पुरुषोत्तम नाम क्यों पड़ा !!

प्राचीन कथाओं के अनुसार, अधिक मास को प्रारंभ में कोई विशेष मान्यता नहीं थी और इसे अशुभ माना जाता था। तब यह मास भगवान विष्णु के पास गया और अपनी उपेक्षा का दुख व्यक्त किया। भगवान विष्णु ने इसे अपना नाम ₹पुरुषोत्तम₹ प्रदान किया और इसे वर्ष का सबसे पवित्र एवं श्रेष्ठ मास घोषित किया। तभी से अधिक मास को पुरुषोत्तम मास कहा जाने लगा।

!!पुरुषोत्तम मास का धार्मिक महत्व!!

यह मास आध्यात्मिक साधना, भक्ति और आत्मशुद्धि के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है। इस दौरान लोग विशेष रूप से भगवान विष्णु की पूजा, व्रत, जप, तप और दान करते हैं। धार्मिक ग्रंथों में बताया गया है कि इस महीने में किए गए पुण्य कर्मों का फल कई गुना अधिक मिलता है।

इस मास में विवाह, गृह प्रवेश, मुंडन जैसे मांगलिक कार्य सामान्यतः नहीं किए जाते, क्योंकि यह समय सांसारिक कार्यों के बजाय आध्यात्मिक उन्नति के लिए समर्पित होता है। लोग इस समय तीर्थ यात्रा, कथा-श्रवण, सत्संग और धर्मग्रंथों के अध्ययन में अधिक ध्यान देते हैं।

!!सामाजिक और आध्यात्मिक महत्व!!

पुरुषोत्तम मास हमें यह संदेश देता है कि जीवन में समय-समय पर आत्मनिरीक्षण और आत्मशुद्धि आवश्यक है। यह मास हमें अपनी गलतियों को सुधारने, मन को शुद्ध करने और ईश्वर के प्रति समर्पण बढ़ाने का अवसर प्रदान करता है। इसके साथ ही, दान और सेवा के माध्यम से समाज में सहयोग और करुणा की भावना भी विकसित होती है।

अधिक मास केवल एक खगोलीय संतुलन का साधन नहीं है, बल्कि यह मानव जीवन में आध्यात्मिक जागरूकता और नैतिकता का संदेश देने वाला महत्वपूर्ण कालखंड है। पुरुषोत्तम मास हमें भौतिक जीवन से हटकर आत्मिक उन्नति की ओर प्रेरित करता है, जिससे जीवन में शांति, संतुलन और सच्चा सुख प्राप्त होता है।

विजयी भव

- पिंकी प्रशांत चतुर्वेदी, लखनऊ

जीवन में आए झंझावातों से न डर,
युद्ध कर युद्ध कर,
वो मैदान हो,वैचारिक हो,राजनीतिक हो, पूर्ण मनोयोग से कर,
युद्ध कर युद्ध कर,
जय पराजय से न डर, यदि हारेगा तो पुनः खड़ा होगा, यदि जीतेगा तो प्रमाणिक होगा, प्रमाणिक होगा तो आधिकारिक होगा,आधिकारिक होगा तो जवाबदेयी होगा,जवाबदेयी होगा तो तुझ पर अंकुश होगा, अंकुश होगा तो न्यायिक होगा, न्यायिक होगा तो उचित कार्य करेगा,इसलिए
युद्ध कर युद्ध कर,
क्योंकि जिंदगी एक जंग है, अपने उचित निर्णय के लिए लड़, लड़,
और पूर्ण विश्वास से लड़, इसलिए
युद्ध कर युद्ध कर, विजय का वरण कर,
विजयी भव, विजयी भव.

छत पर आर्गेनिक खेती

- पारुल चतुर्वेदी, फिरोजाबाद

आधुनिक जीवनशैली में बढ़ते प्रदूषण, रासायनिक खादों और कीटनाशकों के अंधाधुंध उपयोग ने हमारे भोजन की गुणवत्ता पर गंभीर प्रभाव डाला है, जिससे अनेक प्रकार की बीमारियां जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप और पाचन संबंधी समस्याएं आम हो गई हैं। ऐसे में आर्गेनिक (जैविक) खेती एक स्वस्थ विकल्प के रूप में उभर कर सामने आई है। विशेष रूप से, घर की छत पर आर्गेनिक खेती करना न केवल स्वास्थ्य की रक्षा करता है, बल्कि अतिरिक्त आय का भी साधन बन सकता है।

आर्गेनिक खेती का महत्व : आर्गेनिक खेती में रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के स्थान पर प्राकृतिक संसाधनों का उपयोग किया जाता है। गोबर की खाद, वर्मी कम्पोस्ट, नीम का घोल, जीवामृत आदि इसके प्रमुख घटक हैं। इससे उगाई गई सब्जियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं और शरीर के लिए पूरी तरह सुरक्षित रहती हैं। छत पर उगाई गई सब्जियां ताजी होती हैं, जिससे उनके पोषक तत्व नष्ट नहीं होते।

खेती के लिए आवश्यक तैयारी : स्थान का चयन – छत पर ऐसा स्थान चुनें जहां दिन में कम से कम 5–6 घंटे धूप आती हो।

कंटेनर का उपयोग – गमले, प्लास्टिक ड्रम, बाल्टी, टोकरी या ग्रो बैग का उपयोग किया जा सकता है।

मिट्टी की तैयारी – मिट्टी में 40% बगीचे की मिट्टी, 30% गोबर की खाद और 30% रेत या कोकोपीट मिलाना चाहिए।

जल निकासी व्यवस्था – गमलों में पानी निकास के लिए छेद होना आवश्यक है।

उगाई जाने वाली प्रमुख सब्जियां : छत पर आसानी से उगाई जा सकने वाली सब्जियों में टमाटर, मिर्च, धनिया, पालक, मेथी, लौकी, तोरई, भिंडी, बैंगन आदि शामिल हैं। बेल वाली सब्जियों के लिए जाली या तार का सहारा देना पड़ता है। मौसमी सब्जियों का चयन करने से उत्पादन अधिक और लागत कम रहती है।

प्राकृतिक खाद और कीट नियंत्रणः वर्मी कम्पोस्ट – केंचुओं द्वारा तैयार यह खाद मिट्टी की उर्वरता बढ़ाती है।

नीम का तेल – यह प्राकृतिक कीटनाशक है जो कीड़ों को दूर रखता है।

छाछ और लहसुन का घोल – पौधों को रोगों से बचाने में सहायक होता है।

इस प्रकार, बिना किसी रसायन के स्वस्थ फसल प्राप्त की जा सकती है।

स्वास्थ्य लाभः छत पर उगाई गई जैविक सब्जियों का सबसे बड़ा लाभ यह है कि वे पूरी तरह सुरक्षित और पौष्टिक होती हैं। इनमें विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट अधिक मात्रा में पाए जाते हैं। इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और दीर्घकालिक बीमारियों का खतरा कम होता है। इसके अतिरिक्त, बागवानी करने से मानसिक तनाव भी कम होता है और व्यक्ति प्रकृति के करीब महसूस करता है।

आर्थिक लाभ : छत पर आर्गेनिक खेती केवल घरेलू उपयोग तक सीमित नहीं है, बल्कि यह आय का स्रोत भी बन सकती है,यदि उत्पादन अधिक होता है, तो स्थानीय बाजार या पड़ोस में जैविक सब्जियां बेचकर आय अर्जित की जा सकती है।

ऑनलाइन बिक्री – आजकल सोशल मीडिया और ऑनलाइन प्लेटफॉर्म के माध्यम से भी जैविक उत्पादों की बिक्री संभव है।

नर्सरी व्यवसाय – पौधों के बीज और पौध तैयार कर बेचने का कार्य भी किया जा सकता है।

प्रशिक्षण और परामर्श – अनुभव प्राप्त होने पर अन्य लोगों को प्रशिक्षण देकर भी आय अर्जित की जा सकती है।

पर्यावरणीय लाभ : आर्गेनिक खेती से पर्यावरण को भी लाभ होता है। यह वायु और जल प्रदूषण को कम करती है। छत पर हरियाली बढ़ने से घर का तापमान नियंत्रित रहता है, जिससे बिजली की बचत होती है। साथ ही, यह शहरी क्षेत्रों में हरित वातावरण बनाने में सहायक होती है।

चुनौतियां और समाधान : पानी की कमी – ड्रिप सिंचाई या पानी पुनर्चक्रण से इसका समाधान किया जा सकता है।

कीट और रोग – प्राकृतिक उपायों से नियंत्रित किया जा सकता है।

निष्कर्ष : घर की छत पर आर्गेनिक खेती एक ऐसा सशक्त माध्यम है जो स्वास्थ्य, पर्यावरण और आर्थिक समृद्धि—तीनों को संतुलित करता है। यह न केवल हमें शुद्ध और ताजा भोजन प्रदान करता है, बल्कि आत्मनिर्भरता की दिशा में भी प्रेरित करता है। आज के समय में जब हर व्यक्ति स्वस्थ जीवन जीना चाहता है और अतिरिक्त आय के स्रोत खोज रहा है, तब छत पर जैविक खेती एक सरल, सस्ता और प्रभावी समाधान है।

प्रॉजेक्ट रिपोर्ट

- डॉ. अजय चैबे

सभी बंधुओं को पालगन पूर्व में आपको अपना व्यवसाय/उद्योग स्थापित करने के विभिन्न चरणों के बारे में विस्तार से बताया गया था, आशा है आप सभी उससे लाभान्वित हुए होंगे। आगे के अंकों में आपको उद्योगों के प्रोजेक्ट प्रोफाइल के बारे में जानकारी दी जाएगी जो कि समाज के उद्यमियों के लिए लाभदायक हैं और इनके द्वारा महिलाएं एव पुरुष सभी अपना व्यवसाय शुरू करने में लाभान्वित हो सकते हैं..... क्योंकि प्रोफाइल्स तकनीकी भाषा में होने के कारण अंग्रेजी में देना सुविधाजनक है ,ये प्रोफाइल सरल अंग्रजी भाषा में है जो की समाज के उद्यमी बंधु समझ सकते हैं।

BISCUIT PLANT

Introduction : Biscuit making is a conventional activity in many parts of the country. Despite the advent of modern, large capacity and automatic biscuit making plants, large section of people especially in semi-urban and rural areas still prefer fresh biscuits from local bakery as they are cheap and offer many varieties. These manufacturers are able to cater to some typical local palate as well. Thus, they are able to withstand competition from organised sector units.

Market Opportunities : Market for biscuits is scattered all over the country. There are three distinct market segments viz. urban, semi-urban and rural. Urban and semi-urban markets are dominated by many national and regional brands but even then many local manufacturers have also carved a special niche as their products are fresh, they offer many varieties and they are cheaper.

Capacity of the Project : The capacity of the project is 50 tonnes of biscuits per year.

Project component and cost

PARTICULARS	Unit	Qty	Cost/unit	Total
LAND & BUILDING				**13.45**
Land	SqM	400	250.00	1.00
Land Development				
Land Area		400	500.00	2.00
Building				
Production Block				
Main Production Area	SqM	100	5,000.00	5.00
Store cum packing room & Sales Counter	SqM	50	5,000.00	2.50
Misc Handling Area	SqM	100	2,000.00	2.00
Contingencies		10%		0.95
PLANT & MACHINERY				**28.98**
Flour Sifter	LS	1	70,000.00	0.70
Dough Kneader		2	50,000.00	1.00
Electrically Operated Oven		1	250,000.00	2.50
Biscuit Moulding Tray		70	30,000.00	21.00
Contingencies		15%		3.78
MISCELLANEOUS FIXED ASSETS				**6.73**
Furniture and Fixture	LS	1	40,000	0.40
Sealing and wraping machine	No	2	50,000	1.00
Vehicles-Delivery LCV	No	2	200,000	4.00
Weighing Scale	No	1	25,000	0.25
Others	LS	1	20,000	0.20
Contingencies		15%		0.88
PRE-OPERATIVE EXPENSES				**5.90**
Establishment		1	230,000	2.30
Professional Charges		1	200,000	2.00
Security Deposits		1	160,000	1.60
TOTAL				**55.06**

Projected profit and loss account

PARTICULARS	Year 1	Year 3	Year 5	Year 7
NET REVENUE REALISATION	37.54	57.75	57.75	57.75
TOTAL EXPENSES	**31.62**	**43.98**	**44.81**	**45.57**
GROSS PROFIT	**5.92**	**13.77**	**12.94**	**12.18**
DEPRECIATION	3.87	3.87	3.87	3.87
INTEREST	3.39	3.15	2.23	1.63
PRELIMINARY EXP.W/O	0.84	0.84	0.84	0.84
PROFIT BEFORE TAX	(2.18)	5.90	5.99	5.84
RETAINED PROFIT	(2.18)	5.90	5.99	5.84

Key Indicators

NET PRESENT VALUE at current Inflation (Rs. in lakhs)	**54.85**
INTERNAL RATE OF RETURN %	**21.79**
AVERAGE DSCR	**1.97**
BREAK EVEN POINT %	**80.23**
PAY BACK PERIOD (YEARS)	**5.06**

इच्छुक पाठक पूर्ण विवरण के लिए ई-मेल nikitachaturvedi17@gmail.com पर संपर्क करे।

धार भोजशाला : इतिहास, विवाद और न्यायिक परिप्रेक्ष्य

- शशांक चतुर्वेदी, भोपाल

मध्य प्रदेश के धार नगर में स्थित भोजशाला भारतीय इतिहास, संस्कृति और धार्मिक आस्थाओं का एक महत्वपूर्ण केंद्र है। यह स्थल न केवल प्राचीन शिक्षा और कला का प्रतीक रहा है, बल्कि आधुनिक समय में हिंदू–मुस्लिम विवाद का भी केंद्र बन गया है। भोजशाला का इतिहास परमार वंश के महान राजा भोज से जुड़ा है, जबकि वर्तमान में यह स्थल पुरातत्व, धर्म और न्यायिक विमर्श का संगम बन चुका है।

1. भोजशाला का प्राचीन इतिहास

भोजशाला का निर्माण 11वीं शताब्दी में परमार वंश के प्रसिद्ध शासक राजा भोज (1010—1055 ई.) के समय हुआ माना जाता है। राजा भोज विद्या, कला और स्थापत्य के महान संरक्षक थे। कहा जाता है कि उन्होंने इस स्थान को मां सरस्वती के मंदिर और एक शिक्षण केंद्र (संस्कृत महाविद्यालय) के रूप में विकसित किया था।

भोजशाला में विद्वान आकर वेद, व्याकरण, ज्योतिष और दर्शन का अध्ययन करते थे। यहां स्थापित मां सरस्वती की प्रतिमा अत्यंत प्रसिद्ध थी, जिसे बाद में ब्रिटिश काल में इंग्लैंड ले जाया गया और आज वह लंदन के संग्रहालय में सुरक्षित मानी जाती है।

2. मुस्लिम काल और संरचना में परिवर्तन

13वीं—14वीं शताब्दी में जब दिल्ली सल्तनत का प्रभाव बढ़ा, तब धार भी मुस्लिम शासकों के अधीन आ गया। इसी दौरान भोजशाला परिसर में परिवर्तन हुए और वहां कमाल मौला मस्जिद का निर्माण कराया गया।

इतिहासकारों के अनुसार, मंदिर के कुछ हिस्सों को मस्जिद में परिवर्तित किया गया। इस कारण यह स्थल धीरे-धीरे हिंदू और मुस्लिम दोनों समुदायों के लिए आस्था का केंद्र बन गया—हिंदू इसे मां सरस्वती का मंदिर मानते हैं, जबकि मुस्लिम समुदाय इसे मस्जिद के रूप में देखता है।

3. ब्रिटिश काल और पूजा व्यवस्था

ब्रिटिश शासन के दौरान इस विवादित स्थल को लेकर प्रशासन ने संतुलन बनाने की कोशिश की। उन्होंने पूजा और नमाज के लिए अलग-अलग दिन निर्धारित किए।

हिंदुओं को विशेष रूप से बसंत पंचमी के दिन पूजा की अनुमति दी गई।

मुस्लिम समुदाय को नियमित रूप से नमाज की अनुमति दी गई।

यहीं से विवाद की आधुनिक पृष्ठभूमि तैयार हुई, जो स्वतंत्रता के बाद और अधिक संवेदनशील बन गई।

4. स्वतंत्र भारत में विवाद और संघर्ष

स्वतंत्रता के बाद भोजशाला का मुद्दा धीरे-धीरे धार्मिक और राजनीतिक रूप लेने लगा।

(क) हिंदू पक्ष का दावा

हिंदू संगठनों का कहना है कि भोजशाला मूलतः मां सरस्वती का मंदिर और गुरुकुल था, जिसे मुस्लिम काल में मस्जिद में बदला गया। वे यहां नियमित पूजा और मंदिर के रूप में पूर्ण अधिकार की मांग करते हैं।

(ख) मुस्लिम पक्ष का दावा

मुस्लिम समुदाय इसे कमाल मौला मस्जिद मानता है और वहां नमाज पढ़ने का अधिकार चाहता है। उनका तर्क है कि सदियों से यह मस्जिद के रूप में उपयोग में रहा है।

(ग) संघर्ष की घटनाएं

समय-समय पर यहां तनाव और झड़पें भी हुईं, विशेषकर बसंत पंचमी के दिन, जब हिंदू पूजा करना चाहते हैं और यदि वह दिन शुक्रवार को पड़ता है तो विवाद बढ़ जाता है।

5. पुरातत्व विभाग की भूमिका

भोजशाला भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण (ASI) के अधीन संरक्षित स्मारक है। ASI का कार्य इस स्थल की ऐतिहासिक संरचना को सुरक्षित रखना है, इसलिए वह धार्मिक गतिविधियों को नियंत्रित रूप में अनुमति देता है।

ASI के अनुसार, यह स्थल एक संरक्षित पुरातात्विक धरोहर है, इसलिए किसी भी प्रकार का स्थायी निर्माण या परिवर्तन प्रतिबंधित है।

6. न्यायालयीन हस्तक्षेप और हाईकोर्ट का निर्णय

भोजशाला विवाद कई बार अदालत तक पहुंचा। विशेष रूप से मध्य प्रदेश हाईकोर्ट (इंदौर बेंच) में इस मामले पर सुनवाई हुई।

हाईकोर्ट ने अंतिम निर्णय होने तक यथास्थिति बनाए रखने का आदेश : अदालत ने कहा कि वर्तमान व्यवस्था (status quo) बनी रहे। यानी जो पूजा और नमाज की व्यवस्था पहले से चल रही है, उसे अचानक बदला नहीं जाए।

समय निर्धारण की व्यवस्था : प्रशासन द्वारा तय समय-सारणी के अनुसार मंगलवार को हिंदुओं को पूजा की अनुमति शुक्रवार को मुस्लिमों को नमाज की अनुमति को जारी रखा गया।

बसंत पंचमी का विशेष प्रावधानः बसंत पंचमी के दिन हिंदुओं को विशेष पूजा की अनुमति दी जाती है, भले ही अतिरिक्त सुरक्षा व्यवस्था क्यों न करनी पड़े।

कानून-व्यवस्था प्राथमिकता : हाईकोर्ट ने स्पष्ट किया कि धार्मिक अधिकारों के साथ-साथ शांति और कानून व्यवस्था सर्वोपरि है।

ASI को निर्देश : अदालत ने ASI को यह सुनिश्चित करने के लिए कहा कि स्मारक की संरचना को कोई नुकसान न पहुंचे।

मई 26 में इंदौर हाईकोर्ट ने अंतिम निर्णय देते हुए एक एस आई के सर्वेक्षण एवं ऐतिहासिक साक्ष्य के आधार पर

हिंदू आस्था को मान्यता देते हुए : यह स्वीकार किया गया कि स्थल का संबंध मां सरस्वती से है। धार की भोजशाला पर हाईकोर्ट का निर्णय संतुलन और शांति बनाए रखने का प्रयास है।

समाज समाचार

■ मातृ दिवस के अवसर पर अन्नपूर्णा निधि में 2500/- प्रदान किये। नीता हिना भावना (र.क्र.202622)

■ मैं मनोज चतुर्वेदी अपनी पुत्रवधू श्रीमती पायल चतुर्वेदी पत्नी आयुष चतुर्वेदी के 4 मई को जन्मदिन के अवसर पर चतुर्वेदी अन्नपूर्णा निधि में 2500/- प्रदान किये।(र.क्र.202622)

■ डॉ. नेहा चतुर्वेदी सुपुत्री श्री ब्रजेश चतुर्वेदी एवं श्रीमती सुनीत चतुर्वेदी (मैनपुरी/भोपाल) ने रबिन्द्रनाथ टैगौर विश्वविद्यालय से अभियांत्रिकी छात्रों के Training Need Analysis" विषय पर अंग्रेजी साहित्य में पीएचडी पूर्ण की है। वर्तमान में डॉ. नेहा चतुर्वेदी MAATE Learning Solutions की संस्थापक हैं, जो एक पंजीकृत MSME प्रशिक्षण संस्था है। वे कॉर्पोरेट ट्रेनिंग कम्युनिकेशन स्किल्स एवं POSH के क्षेत्र में सक्रिय रूप से कार्य कर रही हैं।

■ चि. निकुंज सुपुत्र श्री शैलेन्द्र कुमार (फरौली/फरीदाबाद) का विवाह सौ. वृन्दा सुपुत्री श्री संजीव जी (होलीपुरा/आगरा) के संग दिनांक 19/04/26 को आगरा में सम्पन्न हुआ। इस अवसर पर शैलेंद्र जी ने 2100/- पत्रिका को सप्रेम भेंट किये। बधाई। (र.क्र.-20268)

■ आनन्द सिंह चतुर्वेदी परिवार (होलीपुरा) द्वारा अन्नपूर्णा सहायतार्थ हस्ते भरत चतुर्वेदी, (रिसड़ा) द्वारा 24000/- प्रदान किये। (र.क्र.-20269)

■ मैं मनोज चतुर्वेदी अपनी पुत्रवधू श्रीमती पायल चतुर्वेदी पत्नी आयुष चतुर्वेदी के 4 मई को जन्मदिन के अवसर पर चतुर्वेदी अन्नपूर्णा निधि में 2500/- प्रदान किये।

■ चि खुशी सुपुत्री श्रीमती छवि एवं श्री राकेश चौबे (दमोह) ने सी.बी.एस.ई.बोर्ड से कक्षा 12 की परीक्षा 94% अंको से उत्तीर्ण की। बधाई

■ कु.अनिष्का चतुर्वेदी सुपुत्री श्री अनुज - श्रीमती दीप्ति चतुर्वेदी सुपौत्री स्व. श्री राकेश चंद चतुर्वेदी (पूर्व कोषाध्यक्ष, महासभा) (बिजकौली/दिल्ली) ने बारहवीं कक्षा की परीक्षा सीबीएसई बोर्ड के अंतर्गत कॉमर्स संकाय में 97.6% अंक प्राप्त कर स्कूल में प्रथम स्थान प्राप्त किया।विशेष :- Accounts और BST में पूर्ण 100 अंक हासिल किए। बधाई।

■ चि. क्षितिज सुपुत्र श्री अनिल जी- श्रीमती अंजुला चौबे सुपुत्र स्व. श्री नेमचंद्र व स्व. शारदा देवी (ग्वालियर/चंद्रपुर) ने Google Bangalore में Senior staff engineer के पद पर अप्रैल माह में पदभार ग्रहण कर लिया। बधाई।

बिछड़े स्वजन

* चतुर्वेदी समाज के कुलगुरु प्रकांड विद्वान व शिक्षक कुलभूषण श्री नारायण दत्त चतुर्वेदी,नारायण गुरु जी (मथुरा/दिल्ली) का आकस्मिक निधन दिनांक 6 मई 2026 को सांय 7 बजे हो गया।
* श्री विनोद चतुर्वेदी (गुल्लन) सुपुत्र स्व. हरि बाबू जी (फतेहपुर, करखा/ शिकोहाबाद) का स्वर्गवास दिनाँक 12 मई 2026 को दिल्ली के सफदरजंग अस्पताल में हो गया।
* श्रीमती सरोजिनी चतुर्वेदी पत्नी श्री डी. एन. चतुर्वेदी,मनोज (चंदौसी/भोपाल) का स्वर्गवास दिनाँक 7 मई 2026 को भोपाल में हो गया।
* श्री संतोष कुमार चतुर्वेदी (संतू) पुत्र स्व० खेमकरण चतुर्वेदी (कायमगंज/लखनऊ) का स्वर्गवास 86 वर्ष की आयु में 11 मई 2026 को हो गया।
* श्री प्रमेश चतुर्वेदी सुपुत्र स्व. केदारनाथ जी (मैनपुरी/इंदौर) का स्वर्गवास दिनाँक 13 मई 2026 को लगभग 82 वर्ष की आयु में अभी थोड़ी देर पहले इंदौर में हो गया।
* श्रीमती चंदा पत्नी स्व सुरेन्द्र नाथ जी (फरौली/लखनऊ) का स्वर्गवास नोएडा में अपने पुत्र संदीप के पास हो गया।
* श्रीमती कृपा देवी पत्नी स्व. लक्ष्मीपति चतुर्वेदी (होलीपुरा/चित्तौड़गढ़) का स्वर्गवास दिनाँक 22 मई 2026 को अपनी बेटी के पास चित्तौड़, राजस्थान में हो गया।
* श्री आशीष चतुर्वेदी (राजू) स्व. महेश चतुर्वेदी रेल्वे (टी. सी.) कोटा का स्वर्गवास दिनाँक 24 मई 2026 को कोटा में हृदय गति रुक जाने से अल्पआयु में हो गया।

महासभा एवं चतुर्वेदी चंद्रिका परिवार दिवंगत आत्माओं की शांति के लिए ईश्वर से प्रार्थना करते हैं।

Bharatgas
Bharat Petroleum
COOK FOOD. SERVE LOVE.
हरियाली से ही धरती की मुस्कान,
स्वच्छ पर्यावरण से जीवन महान...
पेड़-पौधों का रखें ध्यान,
यही है आने वाले कल की पहचान...
स्वच्छ हवा, निर्मल आसमान,
इन्हीं से सुरक्षित रहेगा हमारा जहान...
आओ मिलकर प्रकृति का साथ निभाएँ,
एक नया हरित भविष्य बनाएँ...
रेखा गैस की ओर से
विश्व पर्यावरण दिवस की
हार्दिक शुभकामनाएँ !
रेखा गॅस
एजन्सी
स्वच्छ पर्यावरण, स्वस्थ जीवन !
malhar.org
दु.नं. 109, खान्देश मिल शॉपिंग कॉम्प्लेक्स,
जलगांव. 425001
MIDC आउटलेट : X9, MIDC, मेरिको जवळ,
सेठीया ट्रान्सपोर्ट जवळ, जळगाव.
(0257) 2221095 2221195
2225195 | 2228495.

(र.क्र. 202617)

R.N.I. NO. MAR/2000/2438
डाक पंजीयन संख्या म.प्र./भोपाल/44/2024–26
''चतुर्वेदी चन्द्रिका'' जून 2026

पत्र व्यवहार का पता– ''चतुर्वेदी चन्द्रिका'' ई–8/जी–2/255,
गुलमोहर कॉलोनी, अरेरा कॉलोनी, भोपाल–39,
ईमेल –sampadak2024.chandrika@gmail.com

हार्दिक अभिनंदन

श्रीमती ऊषा भरत चतुर्वेदी (पुरा/भोपाल)

की महासभा की अध्यक्षता की सफलता पूर्वक **दो वर्ष** पूर्ण होने पर **हार्दिक बधाइयां !!**
समाज द्वारा समाजहित की योजना (अन्नपूर्णा योजना,
विशेष सहायता, छात्रवृत्ति) में सहयोग के लिए हार्दिक धन्यवाद एवं आभार।
लेकिन लक्ष्य प्राप्ति के लिए अधिक एवं निरन्तर सहयोग की आकांक्षा है।
साथ ही चतुर्वेदी चंद्रिका हेतु विज्ञापन द्वारा सहयोग की अपेक्षा है।

साभार

शशांक चतुर्वेदी
ज्ञानेंद्र चतुर्वेदी
दिलीप सिकंदरपुरिया
लोकेंद्र चतुर्वेदी

महासभा के समस्त
संरक्षक, मार्गदर्शक,
पदाधिकारी एवं
कार्यकारिणी सदस्य।