प्रकाशन तिथि : 30 अप्रेल 2020
प्रेषण तिथि : 04 मई, 2020

'डाक पंजियन सं. जयपुर सिटी/247/2018-20
स.प.सं. 66332/97

पथ-प्रेरक

पाक्षिक

वर्ष 24 | अंक 03-04 (संयुक्त अंक) | कुल पृष्ठः 8 | एक प्रतिः रुपए 7.00 | वार्षिक : रुपए 150/-

35000 रुपये से प्रारंभ हुई कंपनी देगी 1000 वेंटिलेटर

वैश्विक महामारी कोविड-19 (कोरोना वायरस) के प्रकोप के संदर्भ में देश में वेंटिलेटर की कमी को दूर करने के लिए राजकोट के उद्योगपति पराक्रम सिंह जाडेजा की कंपनी ज्योति सी एन सी ऑटोमेशन लिमिटेड द्वारा धमण-1 नामक स्वदेशी वेंटिलेटर का निर्माण किया गया है। इस वेंटिलेटर की कीमत केवल 1 लाख रुपये है जबकि बाजार में एक वेंटिलेटर की कीमत 6 लाख रुपये है। प्रधानमंत्री जी के आह्वान पर पराक्रम सिंह जाडेजा ने RHP मेडिकल सर्विसेज के डॉ राजेन्द्र सिंह परमार के नेतृत्व में टीम बनाकर मिशन मोड पर कार्य करते केवल 8 दिन में पहला वेंटिलेटर तैयार किया। अहमदाबाद सिविल अस्पताल में सफल परीक्षण के बाद वृहद स्तर पर उत्पादन का कार्य शुरू हुआ। वर्तमान में कंपनी दो दिन में 50 वेंटिलेटर का निर्माण कर रही है जिसे जल्दी ही 100 वेंटिलेटर प्रतिदिन करने की योजना है। कंपनी ने स्वयं के स्तर पर व्यवस्था कर प्रथम 1000 वेंटिलेटर गुजरात सरकार को निशुल्क उपलब्ध करवाने की घोषणा की है। इस कार्य में सूरत निवासी इंजीनियर खेंगार सिंह खीजदड़ ने टेक्नीशियन के रूप में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई। खेंगारसिंह संघ की हमीरजी शाखा, उतराण (सूरत) के नियमित स्वयंसेवक हैं।

कंपनी का आदर्श स्वरूप

ज्योति सी एन सी ऑटोमेशन लिमिटेड एक आदर्श कंपनी के रूप में संचालित होती है। पराक्रमसिंह जाडेजा, सहदेवसिंह जाडेजा तथा विक्रम सिंह राणा तीनों मिलकर कंपनी का संचालन करते हैं। 1000 करोड़ रुपये के टर्नओवर वाली इस कंपनी की तीन यूनिट राजकोट (गुजरात) में तथा 2 यूनिट फ्रांस में कार्यरत हैं। कंपनी के अधीन लगभग 2 हजार से अधिक व्यक्ति कार्य करते हैं। कंपनी के कार्यालयों में अधिकारी हो अथवा कर्मचारी सभी के लिए एक ही यूनिफार्म का प्रावधान है। कर्मचारियों के लिए इनडोर गेम्स तथा रेस्टहाउस जैसी विश्वस्तरीय सुविधाएं भी उपलब्ध हैं। कंपनी की कैंटीन में उच्च गुणवत्ता का भोजन निशुल्क उपलब्ध रहता है तथा इसमें मालिक और कर्मचारी सभी भोजन करते हैं। कंपनी का प्रारंभ 1989 में पराक्रमसिंह जाडेजा तथा सहदेवसिंह जाडेजा ने केवल 35000 रुपये का ऋण लेकर किया था। श्री क्षत्रिय युवक संघ के संघप्रमुख श्री भी 26 दिसंबर 2015 को अपने गुजरात प्रवास के दौरान कंपनी के राजकोट स्थित संयत्र का अवलोकन करने पधारे थे।

भूमिका : गीता और समाज सेवा

'गीता' पूज्य तनसिंह जी के जीवन दर्शन का आधार था। उसी आधार पर उन्होंने अपने जीवन दर्शन के संस्थागत स्वरूप श्री क्षत्रिय युवक संघ की स्थापना की। गीता एक समाजसेवी के लिए किस प्रकार आधार भूत शास्त्र है इसको लेकर उन्होंने एक पुस्तक 'गीता और समाज सेवा' लिखी। प्रस्तुत है उस पुस्तक की पूज्य श्री द्वारा लिखी भूमिका-

गीता : एक विषय

भगवान की भांति मनुष्य भी स्वभावतः व्यक्त होता है, इसलिए संसार में बिखरी हुई विपुल ज्ञान राशि में वह उसी को पसन्द करता है जो उसके मर्मस्थल को छू देती है, अथवा यह कहिए कि जिस ज्ञान को किसी के व्यक्तित्व का समर्थन प्राप्त हुआ है वह ज्ञान उसी व्यक्ति पर सबसे अधिक अपनी छाप डालता है। जो व्यक्ति गीता को ध्यान से और तत्व की दृष्टि से पढ़ने की चेष्टा करता है उसे गीता निजी अनुभवों से भरी व्यावहारिक ज्ञान की परिपाटी-सी लगती है। इसीलिए गीता को विषय बनाकर अनेक ग्रन्थों का निर्माण हो चुका है, फिर भी उस पर बहुत थोड़ा लिखा गया है। मैं कह नहीं सकता कि मेरी इतनी छोटी पुस्तक उसके किसी पहलू पर समुचित प्रकाश डाल कर वह कमी पूरी कर सकती है, मगर यह मैं अवश्य कह सकता हूं कि गीता को मैंने अपने दृष्टिकोण से देखने की कोशिश की है, ज्यों-ज्यों मैं अपने दृष्टिकोण में गंभीरता लाता गया, गीता अपनी सम्पूर्ण सहायता लिए मां की भांति दौड़ पड़ी।

समाज-सेवा का कार्य परमार्थ पूर्ण है जिसमें त्याग की भावना सात्विक होती है, इसलिए वह भौतिक परम्परा को पसन्द नहीं आती। महत्वाकांक्षाएं हमसे कुछ और कराना चाहती हैं और हम कुछ और कर बैठते हैं। कभी समाज को अपने पीछे न चलने का दोष देते हैं, कभी समाज को मुर्दा चेतना विहीन बता कर कहते हैं कि इस पर किसी प्रकार का प्रयोग सफल नहीं हो सकता, कभी कहते हैं इस प्रकार के कार्य का क्या परिणाम होगा? कभी साधनों का दैन्य, घर की दुविधाएं, कार्य कठिनता आदि हमें विचलित कर देती हैं और हम सोचते हैं- आखिर हम ही समाज-सेवा क्यों करें और करें तो कब इसका फल प्राप्त होगा? इन सब प्रश्नों की गहराई में जावें तो हमें यही मालूम होगा कि कार्य प्रारम्भ करने से पहले हमने कार्य को सभी पहलुओं से नहीं देखा, इसलिए अचानक कोई कठिनाई हमारे सामने खड़ी होते ही हम पसीने-पसीने हो जाते हैं। यही कारण है कि समाज का कार्य क्षेत्र आज सच्चे कार्यकर्ताओं से खाली हो गया है। गीता में भी अर्जुन ने किसी कार्य को करने का विचार किया मगर उसके सारे पहलुओं को नहीं देखा था, इसलिए युद्ध क्षेत्र में शस्त्र-सम्पात के अवसर पर उसमें कायरता घुस गई। समस्त गीता अर्जुन को उसके खोए हुए ज्ञान को आलोकित करने के लिए रची गई और इसीलिए आज के संसार में भी अर्जुन जैसे सैंकड़ों महारथी कुरुक्षेत्र में आकर गांडीव डाल देते हैं, उनके लिए गीता ही एक ऐसा विषय है जो उन्हें ज्ञान द्वारा गद्गद् कर सकता है। इसलिए गीता पर इस विषय में इस छोटी-सी पुस्तक को साहित्य में जोड़ने के लिए मैं क्षमा नहीं मानूंगा।

गीता के तर्क

गीता वस्तुओं की गहराई में जाती है। उसके तर्क बड़े व्यावहारिक और बुद्धिसंगत हैं। प्रत्येक कार्य के दो पहलू होते हैं। फूल लेने वाले कांटों से संघर्ष करना स्वाभाविक मानते हैं, किन्तु कुछ लोग फूलों को ही पसन्द करते हैं और कांटों के आते ही फूलों की इच्छा छोड़ देते हैं। प्रश्न यह उठता है कि फूल लेने के लिए कांटों से संघर्ष किया जाए अथवा फूल ही छोड़ दिया जाए। यही प्रश्न गहराई से सोचें तो इतिहास में हर महापुरुष के मन में उठा है और आज भी हमारे दैनिक जीवन में हर बात पर उत्पन्न होता है। क्या किया जावे और क्या नहीं? कर्म-अकर्म की समस्या दिखने में बड़ी बेढ़ब है क्योंकि पिता यदि माता को मार डालने की आज्ञा दे तो पिता की आज्ञा की अवहेलना की जावे अथवा माता की हत्या करें। महाभारत में प्राणों के लिए विश्वामित्र द्वारा कुत्ते के मांस का भक्षण मृत्यु की अपेक्षा श्रेयष्कर बताया है और दूसरी ओर प्राणों के लिए युद्ध से भाग कर आने वाले पुत्र के लिए विदुला उसे कोसती है और कहती है-

(शेष पृष्ठ 7 पर)

प्रणेता से प्रेरणा

पूज्य तनसिंह जी श्री क्षत्रिय युवक संघ के प्रणेता हैं। उनका जीवन हम सब स्वयंसेवकों एवं सहयोगियों के लिए प्रेरणा का स्रोत है। उनके जीवन की हर घटना हमारे लिए दिशा दर्शक है जो हमें उनके मार्ग पर बढ़ने की प्रेरणा देती है। ऐसी ही प्रेरणादायी घटनाओं का संकलन पथप्रेरक के इस कॉलम में धारावाहिक रूप से प्रकाशित किया जा रहा है।

सन् 1962 के आम चुनावों से पहले की बात है। चुनावों की घोषणा हो चुकी थी। पूज्य श्री उस समय बाड़मेर से विधायक थे, इस बार बाड़मेर महारावल साहब ने विधायक का चुनाव लड़ने की इच्छा व्यक्त की थी इसलिए पूज्य श्री ने विधायक का चुनाव न लड़कर उनके लिए जगह खाली करने का निर्णय कर लिया था। सांसद का चुनाव लड़ने का प्रस्ताव था लेकिन मन नहीं बना पा रहे थे। इसलिए लगभग तय था कि इस बार चुनाव नहीं लड़ेंगे। इस बीच अपने दो निवर्तमान विधायक साथियों के साथ जालोर जिले के भंवराणी गांव में रह रहे संत देवाराम जी से मिलने पहुंचे। पूज्य तनसिंह जी का देवाराम जी से पूर्व में कोई परिचय नहीं था बल्कि उनकी यह प्रथम भेंट ही थी। संत देवारामजी उन दिनों मौन व्रत का पालन कर रहे थे। उन्होंने इस प्रकार अनेक बार वर्षों के मौन व्रत किए। साथी दोनों विधायकों ने संत देवाराम जी से स्वयं के चुनाव लड़ने के बारे में पूछा। उन्होंने उनको तो कोई प्रत्युत्तर नहीं दिया लेकिन पास में बैठे पूज्य तनसिंह जी की ओर इशारा किया कि यदि ये लड़े तो फतेह है। क्यों कि संत कुछ बोलते नहीं थे इसलिए उन्होंने केवल संकेत भर दिया। पूज्य श्री ने इसे शुभ संकेत माना लेकिन अभी भी चुनाव लड़ने का मन नहीं बना पा रहे थे। वहां से सिवाना (बाड़मेर) आए। सिवाणा के ठाकुर साहब तेजसिंह जी से उनकी मित्रता थी। ठाकुर साहब के काकोसा अभयराम जी महाराज भी पहुंचे हुए संत थे। पूज्य श्री ने तेजसिंह जी से संत देवाराम जी के संकेत बाबत चर्चा की। उन्होंने अभयरामजी महाराज से भी पूछने की सलाह दी। लेकिन पूज्य श्री प्रत्यक्ष रूप से ऐसा पूछने के पक्ष में नहीं थे। तब यह तय किया कि महाराज के दर्शन करने जाएंगे। यदि वे कहेंगे कि आओ बैठो तब तो चुनाव नहीं लड़ेंगे लेकिन उन्होंने बैठने के लिए नहीं कहा तो विचार करेंगे। दोनों अभयरामजी के दर्शनार्थ गए। अभयरामजी महाराज को प्रणाम किया लेकिन उन्होंने कोई प्रतिक्रिया नहीं दी। बैठने के लिए भी नहीं कहा। इस प्रकार वहां से भी सकारात्मक संकेत मिल गया। अब अंतिम संकेत मां सा (पूज्य श्री की माताजी) से लेना था। पूज्य श्री ने अपने जीवन में अपनी माताजी की अनुमति के बिना कभी कुछ नहीं किया। माताजी के पास गए, उनसे भी पूछा। माताजी ने कहा कि तुमने पहले भी चुनाव लड़े हैं इसके बारे में तुम ही ज्यादा जानते हो, यदि उचित लगता है तो लड़ो। इस प्रकार तीन तरफ से सकारात्मक संकेत होने पर 1962 का संसदीय चुनाव लड़ा और भारतीय संसद के लिए निर्वाचित हुए। इस प्रकार महापुरुष हर काम को करने से पहले विभिन्न स्तरों पर ईश्वरीय संकेत को समझ कर धैर्यपूर्वक निर्णय लेते हैं। हम अपने आपको जांचे, क्या हमारे निर्णय ऐसे किन्ही संकेतों का इंतजार करते हैं और संकेत हों तो भी क्या उनकी परवाह किया करते हैं?

जीवनोपयोगी जानकारी

गतांक से आगे.... **- अभयसिंह रोडला**

GATE परीक्षा

इस परीक्षा का पूरा नाम ग्रेजुएट एप्टीट्यूड टेस्ट इन इंजीनियरिंग (Graduate Aptitude Test in Engineering) है। भारत सरकार के मानव संसाधन विकास मंत्रालय के उच्च शिक्षा विभाग के अंतर्गत आने वाले नेशनल कोआर्डिनेशन बोर्ड-गेट (NCB-GATE) के तत्वावधान में इस परीक्षा का आयोजन भारतीय विज्ञान संस्थान (IISc) बैंगलोर तथा देश के सात प्रमुख भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी बॉम्बे, दिल्ली, गुवाहाटी, कानपुर, खड़गपुर, मद्रास तथा रुड़की) द्वारा संयुक्त रूप से किया जाता है। निम्नलिखित कोर्स में प्रवेश अथवा वित्तीय सहायता प्राप्त करने हेतु GATE परीक्षा को क्वालीफाई करना अनिवार्य है-

(i) इंजीनियरिंग/टेक्नोलॉजी/आर्किटेक्चर के मास्टर्स प्रोग्राम तथा डॉक्टोरल प्रोग्राम

(ii) मानव संसाधन विकास मंत्रालय अथवा भारत सरकार की अन्य एजेंसियों द्वारा समर्थित संस्थानों में विज्ञान की विभिन्न शाखाओं के डॉक्टोरल प्रोग्राम

इसके अतिरिक्त अनेक सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम (PSU) यथा GAIL, BHEL, IOCL, HAL, NTPC, NPCIL, ONGC आदि भी अपनी भर्ती प्रक्रिया में GATE परीक्षा के स्कोर को मान्यता देते हैं। प्रतिवर्ष आयोजित होने वाली इस परीक्षा के लिए ऑनलाइन आवेदन करना होता है। यह परीक्षा लगभग 25 विषयों के लिए आयोजित होती है तथा एक अभ्यर्थी केवल एक ही विषय की परीक्षा दे सकता है। परीक्षा पूर्णतः कंप्यूटर आधारित होती है। GATE परीक्षा हेतु आवेदन करने के लिए न्यूनतम शैक्षणिक योग्यता इस प्रकार है-

- बी ई/बी टेक/बी फामेर्सी
- बैचलर ऑफ आर्किटेक्चर
- बी एस सी (रीसर्च)/ बी एस
- डी फामेर्सी
- एमबीबीएस
- एम एस सी/एम ए/एम सी ए अथवा समकक्ष
- एकीकृत एम ई/एम टेक (पोस्ट बी एस सी)
- एकीकृत एम ई/एम टेक (डिप्लोमा अथवा 10+2 के पश्चात)
- एकीकृत एमएससी/एकीकृत बीएस एमएस
- प्रोफेशनल सोसाइटी एग्जामिनेशन (बी ई/बी टेक/बी आर्क के समकक्ष)

(शेष पृष्ठ 6 पर)

'गुरु शिखर से' **(विविध विषयों का कॉलम)**

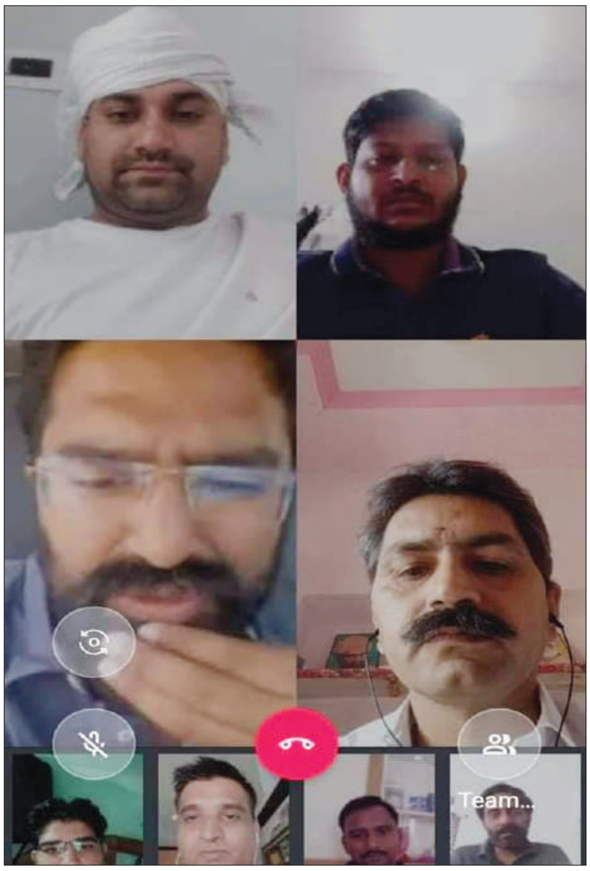
मेहरानगढ़ जोधपुर

स्वरूपसिंह जिंझनियाली

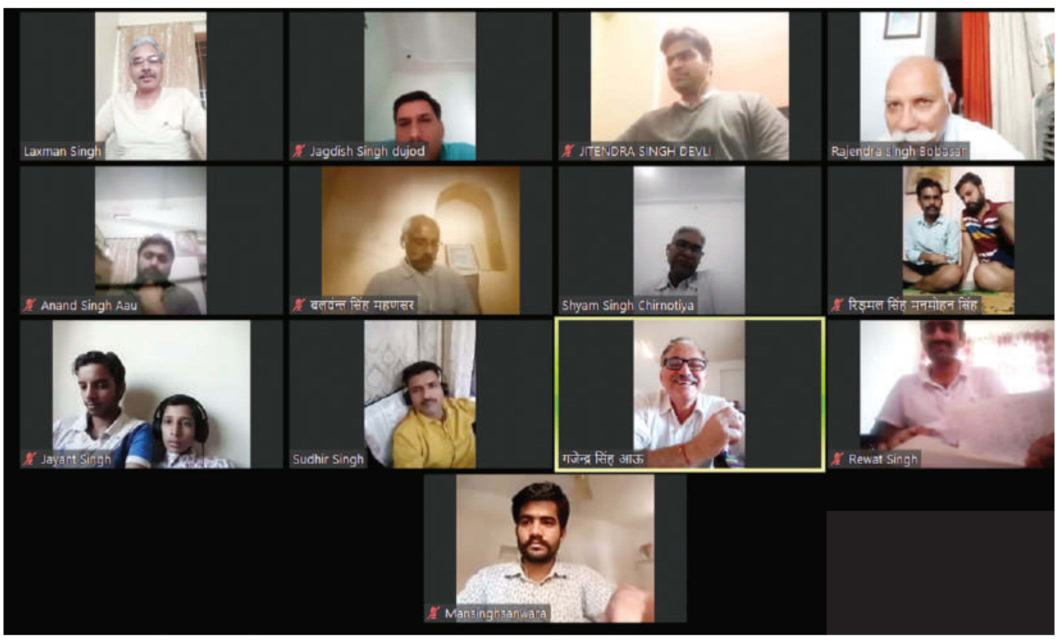
जोधपुर का दुर्ग मेहरानगढ़ के नाम से विख्यात है। मिहिर सूर्य को कहा जाता है। मिहिर नाम से इसे मेहरानगढ़ एवं जोधपुर को सूर्यनगरी कहा जाता है। यह सूर्यवंशी राठौड़ राजपूतों की मारवाड़ रियासत की राजधानी है। राव जोधा ने 12 मई 1459 ई. में इस किले की नींव रखी जिसे महाराजा जसवंतसिंह - प्रथम (1638-76 ई.) में पूरा कराया। किला 125 मीटर ऊंचा है इसकी परिधि 10 किमी. तक फैली है। दीवारों की ऊंचाई 20 से 120 फुट तक तथा चौड़ाई 12 से 70 फुट तक है। किले में प्रवेश के सात द्वार अथवा पोल हैं, आठवां द्वार गुप्त है। इनमें जयपोल का निर्माण महाराजा मानसिंह ने 1806 में जयपुर और बीकानेर पर विजय प्राप्ति के बाद करवाया। फतेह पोल का निर्माण 1707 ई. में महाराजा अजीतसिंह ने मुगलों पर अपनी विजय की उपलब्धि पर करवाया था। लोह पोल किले का अन्तिम द्वार है जिसमें प्रवेश के बांयी तरफ सतियों के हाथों के निशान (हैण्ड प्रिन्ट) पत्थर पर उत्कीर्ण हैं। किले में बहुत ही सुन्दर महलात हैं जिन्हें अलग-अलग समय में कई महाराजाओं ने बनवाया है। इनमें फूल महल एवं शीश महल अत्यन्त सुन्दर हैं। झांकी महल एवं मोती महल (शूरसिंह द्वारा निर्मित) का अपना ही महत्व है। अभी किले में राज परिवार निवास नहीं करता है अतः यहां संग्रहालय बनाया गया है। नक्काशीदार जालियों का सुन्दर काम, कोड़ियों के पाऊडर से बनी दीवारें तथा उन पर सोने के पानी का काम एवं रंगीन चित्रकारी मनमोहक है। म्युजियम में सुन्दर पालकियां, हाथी के होदे, पौशाके, संगीत यंत्र, शाही पालने एवं विभिन्न प्रकार के शस्त्र देखने योग्य हैं। यहां अनेक प्रकार की पगड़ियों का भी संग्रह है। राव जोधा का 3 किलो भारी खाण्डा, अकबर एवं तैमूर की तलवार दर्शनीय है। किले की शहर की ओर झांकती प्राचीर पर विभिन्न तरह की तोपे रखी गई हैं। किले के दक्षिणी छोर पर जोधपुर की अधिष्ठाता चामुण्डा माता का मंदिर स्थित है। जो सम्भवतः मण्डोर के प्रतिहार (ईन्दा) शासकों की कुलदेवी रही होगी जिसे राव जोधा ने मण्डोर से लाकर यहां स्थापित किया था।

अपने पिता राव रणमल के चित्तौड़ में मारे जाने के बाद जोधा को मण्डोर का राज्य प्राप्त करने में लगभग पन्द्रह वर्ष लगे। इस दरम्यान मेवाड़ के महाराणा कुम्भा का यहां पर अधिकार रहा। अपना राज्य प्राप्त करने के बाद राव जोधा मण्डोर की बजाय किसी अन्य सुरक्षित स्थान पर अपनी राजधानी बनाना चाहते थे। अतः उन्होंने मण्डोर से दक्षिण में मसूरिया की पहाड़ी पर किला बनाने का विचार किया जहां आजकल बाबा रामदेव का मंदिर तथा वीर दुर्गादास राठौड़ का स्मारक है। परन्तु यहां पर पानी की अत्यन्त कमी थी और मसूरिया पहाड़ी पर रहने वाले साधु बाबा बालकनाथ (बाबा रामदेव के गुरु) ने राव जोधा को किसी अन्यत्र स्थान पर दुर्ग की नींव रखने की सलाह दी। उन्होंने कहा कि आप पंचेटिया की पहाड़ी को इसके लिए देख लें। जब राव जोधा पंचेटिया पहाड़ का निरीक्षण कर रहे थे तो उन्होंने वहां जंगल में बकरी को एक बाघ से संघर्ष करते देखा। राव जोधा को यह देख सुखद सगुन का अभ्यास हुआ और उन्होंने यही पर किला बनवाने का फैसला किया। वि.सं. 1516 आसाढ सुदी 9 (1459) को किले की नींव की प्रतिष्ठान की गई। राजाराम मेघवाल को किले की नींव में ज्योतिषीय परामर्श से जीवित गाड़ दिया गया। उसके सहर्ष किए गए आत्म त्याग के बदले स्वामी भक्त परिवार को राव जोधा ने सूरसागर के पास भूमि का पट्टा दिया जो आज भी राजबाग के नाम से प्रसिद्ध है तथा होली के त्योंहार पर मेघवालों की गेर को गाजे बाजे के साथ किले में जाने का अधिकार रहा है। ऐसा अन्य किसी जाति को नहीं हैं। जब किले का निर्माण कार्य आरम्भ हुआ तो वहां पास में ही एक साधु चिड़ियानाथ योगी का धूणा था। जब उनका आश्रम किले की परिधि में आने लगा तो वे वहां से क्रोधित होकर चले गए और श्राप दे गए कि यहां पानी की कमी रहेगी। कहते हैं कि योगी क्रोध अवस्था में अपने धूणे के चलते अंगारे अपनी झोली में भरकर रवाना हुए और पलासणी गांव चले गए जहां उनकी समाधि है। जहां योगी का आश्रम था वहां एक झरणा बहता था उस जगह राव जोधा ने एक कुण्ड तथा शिव मंदिर बनवाया। ख्यातों में वर्णन आता है किले के द्वार की स्थापना का निश्चित हो जाने पर उपयुक्त शिला समय पर नहीं लाई जा सकी तो वहीं कहीं पास ऊंट चराने वाले के बाड़े के फलसे (द्वार) की शिला लाकर स्थापित की गई। **(शेष पृष्ठ 7 पर)**

ऑनलाईन सम्पर्कों से जारी हैं संवाद



कोरोना महामारी के कारण पूरा विश्व भौतिक सम्पर्कों से परहेज कर अपने घरों में बैठकर अपने नित्य प्रति के काम निपटा रहा है। उसी कड़ी में श्री क्षत्रिय युवक संघ एवं श्री क्षात्र पुरूषार्थ फाउण्डेशन भी ऑनलाइन सम्पर्कों द्वारा अपने सहयोगियों से संवाद कायम रखे हुए है। जयपुर के स्वयंसेवक वीडियो चैट एप द्वारा नित्य शाखा लगा रहे हैं वहीं अधिकांश स्वयंसेवक अपने घरों में घेरलू शाखा लगा रहे हैं। संघ की वेबसाइट एवं सोशल मीडिया अकाउंटस को अपडेट किया जा रहा है एवं इससे संबंधित जिम्मेदारियां सौंपी गई है। इसी प्रकार संघ के अनुषंगिक संगठन श्री क्षात्र पुरूषार्थ फाउंडेशन के सभी सहयोगियों से भी निरन्तर वीडियो चैट एप द्वारा संवाद जारी रखा जा रहा है। विधानसभा वार सकारात्मक लोगों से फोन द्वारा सम्पर्क कर उन्हें फाउण्डेशन के कार्य से परिचित करवाया जा रहा है और वाट्सएप्प एप द्वारा उन्हें तत्संबंधी सामग्री भेजी जा रही है। पूर्व छात्र नेताओं से सम्पर्क कर उन्हें भी फाउण्डेशन के कार्यों से परिचित करवाया जा रहा है एवं छात्र नेताओं की ऊर्जा को किस प्रकार उपयोग किया जा सकता इस पर भी चर्चा जारी है।



स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर - 2008)

प्रभु! अब मुझ पर तेरी विजय हो।।

हारे मन, अन्तरानल विजय हो।
प्रभु! अब मुझ पर तेरी जय हो।।

मैं मोह-माया में भोगरत हूं।
पडा लोभ के गहरे गर्त हूं।।
इस मोह गर्त से, मेरा उदय हो।।1।।
प्रभु! अब मुझ पर....

प्रभु! मैं दुष्ट, अपवित्र, कुटिल।
और बहुत चखी यौवन महफिल।।
पर अब इस महफिल से भय हो।।2।।
प्रभु! अब मुझ पर .....

कामुकता व डाह मुझे सता रही।
हृदय मृत कर द्वार नर्क का बता रही।।
बढे ईश तत्त्व, इन सब का क्षय हो।।3।।
प्रभु! अब मुझ पर.....

मेरी ही इन्द्रियों का, मैं बना गुलाम।
स्वयं की नजरों में हो चुका बदनाम।।
बने उर निर्मल और आत्म विजय हो।।4।।
प्रभु! अब मुझ पर......

तेरे बिना इस जीवन को ढोया।
अन्त निराश्रित हो मैं खूब रोया।।
मेरे रोने में अब तेरी लय हो।।5।।
प्रभु! अब मुझ पर.......

अब यह जीवन तुझ पर छोड़ा।
मोह-ममता से सब नाता तोडा।।
अब मुझमें ही तू , मेरा विलय हो।।6।।
प्रभु! अब मुझ पर......

लो! अब मिल चुकी मुझे यह राह है।
इस पथ चलूं, बस यही मेरी चाह है।।
अब चलता रहूं, मरूं भी तो संघमय हो।।7।।
प्रभु! अब मुझ पर.....

-मगसिंह राजमथाई

'वीर भरत रा वंशजों, जाग्यां होसी जीत'

कोरोना रौ कहर

इळ पर संकट आवियौ, कोरोना बण काळ।
टाळण सूं टळसी सखा,विपदा है विकराळ।।
महामारी फैली मही, हड़कंप हाहाकार।
दुनिया आखी देखलौ, पब्लिक करै पुकार।।
विपदा बाधा अर वळै, दुविधा सूं रह दूर।
कोरोना रै कहर सूं, मुलक हुवौ मजबूर।।
फिरणौ नांही फालतू, हमें नी जाणौ हाट।
बैठ किताबां बांचणी, खरी ढाळदौ खाट।।
हाथ धोवणा हर वगत, साबुन सूं कर साफ।
सजग रहण सूं साथियां, गिरै बिमारी ग्राफ।।
खुली हवा नीं खांसणौ,मुखपर मास्क लगाव।
कोरोना रै कहर सूं, बेली करौ बचाव।।
पांणी पीणौ गरम कर, हरदम धोणा हाथ।
जीवण नै अब जीवणौ, सावधानी रै साथ।।
सूखी खांसी छींकणौ, दोरौ आवै सांस।
बुखार सह दूखै बदन, ऐ लक्षण है खास।।
अफवा सूं अळगा रहो, सतर्क रहो सुजान।
सावचेती अर सजगता,स्वस्थ जग री शान।।
वीर भरत रा वंशजों!, जाग्यां होसी जीत।
सजग होय रहणौ सदा, मजबूती सूं मीत।।
वायरस वाळी विपदा, आय पड़ी अणपार।
बड़ाबड़ी टाळण बळा, तुरत रहो तैयार।।

- मदनसिंह राठौड़ सोलंकिया तला

संपादकीय Column

'वैज्ञानिकता को आहत करती श्रेष्ठता नेष्ठता'

एक मित्र अक्सर एक घटना सुनाया करते हैं। एक बार उनके दादोसा के पास उनके गांव के चर्मकार समाज के युवा ने आकर पूछा कि उनका एमबीबीएस हो गया है अब उन्हें विशेषज्ञता के लिए किस क्षेत्र को चुनना चाहिए? दादोसा ने उनसे कहा कि आप अन्यथा न लेना लेकिन मेरी सलाह है कि आपको चर्मरोग विशेषज्ञ बनने के लिए आगे की पढ़ाई करनी चाहिए। उन्होंने दादोसा की सलाह मानी और आज वे चर्मरोग के अच्छे विशेषज्ञ माने जाते हैं। यह है हमारी जाति व्यवस्था की वैज्ञानिकता। हमारे भारत वर्ष में जो भी व्यवस्थाएं पनपी वे सदियों के शोध के बाद सदी दर सदी परिमार्जित एवं परिष्कृत होकर पनपी और वैसी ही व्यवस्था है जाति व्यवस्था। आधुनिक विज्ञान जिस डीएनए की बात करता है, गुण सूत्रों की बात करता है, वंशानुक्रम की बात करता है और इन सबके कारण व्यक्ति के व्यक्तित्व पर पड़ने वाले प्रभाव की बात करता है उन्हीं सब बातों का समावेश कर पीढ़ी दर पीढ़ी, सदी दर सदी के परिमार्जन से जन्मना जातीय व्यवस्था का स्वरूप उभरा। समाज में विभिन्न कामों को करने के लिए भिन्न-भिन्न समूह बने और पीढ़ी दर पीढ़ी करते-करते उन कामों में विशेषज्ञता हासिल होने लगी। इसी कारण इसके जन्मना स्वरूप को स्वीकारा गया। लेकिन इसे यह स्वरूप देने वाले लोगों ने कभी यह नहीं सोचा होगा कि कोई कार्य भी कभी श्रेष्ठ या नेष्ठ होगा? उनकी नजर में कार्य तो मात्र कार्य था और उसे पूजा समझ करने का भाव था इसीलिए तो कहा गया कि कार्य ही पूजा है। लेकिन कालांतर में व्यवस्थाकारों की पीढ़ियों में आई विकृति ने इस वैज्ञानिक व्यवस्था को श्रेष्ठता और नेष्ठता के खांचे में बांट दिया। एक कार्य श्रेष्ठ माना जाने लगा और दूसरा नेष्ठ। व्यक्ति निवृति के पश्चात अपने हाथ धोता है उसे तो नेष्ठ नहीं माना गया लेकिन सम्पूर्ण समाज के हाथ धोने वाले को नेष्ठ मान लिया गया। छोटे बच्चे के मल को साफ करने वाली स्त्री को तो मां का स्वरूप देकर पूजनीय माना गया, उसके त्याग को सराहा गया लेकिन वह काम सम्पूर्ण समाज के लिए करने वाले वर्ग को नेष्ठ बना दिया गया। बुद्धि की प्रधानता ने श्रम को हेय मानकर उसे छोटा एवं स्वयं को बड़ा सिद्ध कर दिया। जरा विचार करें कि हमारा शरीर कर्म प्रधान है, शरीर के बाह्य अंग बुद्धि के निर्देशन में श्रम करते हैं तो क्या हमारे लिए हमारा मुंह हमारी बुद्धि की अपेक्षा नेष्ठ है? माथे क्या हमारा हाथ हमारे सिर की अपेक्षा नेष्ठ है? निश्चित रूप से नहीं है लेकिन यह भारतीय समाज का दुर्भाग्य रहा कि उसके द्वारा सदियों के परिष्करण द्वारा विकसित की गई वैज्ञानिक समाज व्यवस्था में चंद स्वार्थी लोगों ने श्रेष्ठता एवं नेष्ठता का घुण लगा दिया। वह घुण शनैः शनैः इस उत्कृष्ट व्यवस्था को खोखला करता रहा और परिणाम स्वरूप एक सुदृढ़ समाज कमजोर हो आक्रांताओं के आक्रमण का शिकार बना। चंद लोगों के व्यक्तिगत अहंकार एवं स्वार्थ ने मानव-मानव में भेद करने की अमानवीय वृत्ति को जन्म दिया और परिणाम स्वरूप इस श्रेष्ठ भारत में, कण-कण में परमेश्वर का दर्शन पाने वाले भारत में व्यक्ति के अहंकार को जातीय स्वाभिमान बनाकर अपने ही अंग को श्रेष्ठ या नेष्ठ मानने के लिए प्रेरित किया। कालांतर में यह श्रेष्ठता नेष्ठता का भाव व्यवस्थाकारों द्वारा प्रमाणिक बना दिया गया और इसे ही व्यवस्था मान लिया गया। जब विकृति को ही व्यवस्था मानकर व्यवस्था ही उस विकृति की रक्षा करने लगे तब जो हाल होता है वही भारतीय समाज व्यवस्था का हुआ। लेकिन दुर्भाग्य की बात है कि आज भी हम श्रेष्ठता नेष्ठता के इस चंगुल से मुक्त नहीं हो पा रहे। जातियों का आधार क्यों कि वैज्ञानिक है इसलिए इनको मिटाया नहीं जा सकता। विभाजन पूरे संसार में रहा है, रह रहा है और आगे भी रहेगा। तथाकथित विकसित व्यवस्थाएं भी शनैः शनैः उधर ही बढ़ेंगी इसलिए जाति को मिटाने का नारा किसी भी दृष्टिकोण से व्यवहारिक नहीं है। यदि व्यवहारिक होता तो भारत की आजादी के बाद से ही लगातार यह नारा देने वाले राजनेता जाति को ही अपनी राजनीति का आधार नहीं बनाते। लेकिन इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि जाति व्यवस्था का वर्तमान विकृति विहीन है। श्रेष्ठता नेष्ठता का भाव ही इस व्यवस्था की सबसे बड़े विकृति है। इस विकृति के कारण ही जातियां स्वाभिमान के नाम पर अहंकार के पोषण का आधार बनती जा रही है। हर जाति दूसरी से अपने आपको श्रेष्ठ सिद्ध करने की होड़ में संलग्न है और इसी संलग्नता के कारण जातीय संघर्ष पनपा है। हर तरफ अखाड़े सजे हुए हैं और इन अखाड़ों में हर जाति स्वयं को दूसरे से श्रेष्ठ सिद्ध करने को तत्पर है। जो अपने आपको श्रेष्ठ मानते थे वे अपनी श्रेष्ठता बरकरार रखने पर तुले हैं और जो कभी नेष्ठ बन गए थे उनका अहंकार अब अपने आपको श्रेष्ठ सिद्ध करने की अंगड़ाई ले रहा है और इसी अंगड़ाई के परिणाम स्वरूप वे सत्ता, साधन और व्यवस्था के सहारे पूर्व में स्वयं को श्रेष्ठ मानने वालों को नेष्ठ सिद्ध करने को तत्पर हैं और प्रायः हमें सामाजिक समरसता के इस प्रकार भंग होने के उदाहरण देखने सुनने को मिलते रहते हैं। हमें परमेश्वर ने क्षत्रिय के घर जन्म दिया है। भारतीय समाज व्यवस्था में हमें समाज को दिशा देने का काम दिया गया। हमारे महान पूर्वजों ने समय-समय पर इस काम को बखूबी पूरा कर जनमानस में सम्मान हासिल किया। विकृतियों का विनाश करने का दायित्व हमें सौंपा गया था और हमने सदैव आंतरिक एवं बाह्य विकृतियों से संघर्ष कर अपना दायित्व निभाया। आज भी इस श्रेष्ठता नेष्ठता की विकृति का विनाश कर सम्पूर्ण समाज को दिशा देने का दायित्व हमारा ही है। इसके लिए आवश्यक है कि सर्वप्रथम हमारा यह भाव तिरोहित हो कि अन्य हमारे से नेष्ठ है। हम अपने आपको श्रेष्ठ माने इसमें कोई विशेषता नहीं है बल्कि विशेषता यह है कि दायित्व निर्वहन करने पर जनमानस स्वतः स्फूर्त रूप से हमें पूर्व की भांति सम्मान देने लगे और ऐसा विकृति के विनाश में अग्रणी भूमिका निभाने में ही होगा। इसलिए आए हमारे भीतर व्याप्त श्रेष्ठता नेष्ठता के भाव को तिरोहित कर सम्पूर्ण मानव जाति को परमेश्वर की संतान के रूप में सम्मान करना सीखे और साथ ही माननीय संघ प्रमुख श्री की भाषा में पायोनियर बनकर सम्पूर्ण सृष्टि को दिशादर्शन देते हुए विकृतियों का विनाश कर भारतीय समाज व्यवस्था की वैज्ञानिकता को प्रतिष्ठापित करें।

खरी-खरी...

आत्मघाती आह्वान है 'मतदान बहिष्कार'

संसार में सभी प्रकार के भौतिक संघर्ष सत्ता के संघर्ष है। प्राप्ति के संघर्ष हैं। हर भौतिक प्राप्ति में सत्ता, पद, प्रतिष्ठा एवं धन संपत्ति सहायक होती है। भौतिक प्राप्तियों से इतर आध्यात्मिक प्राप्तियों में भी कई बार ये सहायक होती है तो कई बार बाधक बन जाती हैं। निवृत्ति मार्ग जहां सभी प्रकार के भौतिक साधनों की निपट उपेक्षा करता है वहीं प्रवृत्ति मार्ग इन सबके बीच से होकर गुजरता है। क्षत्रिय का मार्ग प्रवृत्ति का मार्ग है। क्षात्र धर्म संसार से होकर संसार से पार जाने का मार्ग है इसलिए क्षात्रधर्म राजनीति, अर्थनीति, समाज नीति आदि किसी भी भौतिक व्यवस्था की उपेक्षा नहीं कर सकता। वर्तमान समय में लगभग सम्पूर्ण विश्व में लोकतांत्रिक व्यवस्था कार्यरत है। इस व्यवस्था में जनता स्वयं अपना शासक चुनती है। सत्ता के चयन के उसके पास विकल्प होते हैं और उस चयन का माध्यम उसके पास मतदान है। हर राष्ट्र में किसी न किसी रूप में मतदान की व्यवस्था। हमारे राष्ट्र में भी राजा मत की पेटी से निकलता है। राज में भागीदारी का एक मात्र माध्यम मत द्वारा सत्ता को बनाना या मिटाना है। यदि हम इस बनाने और मिटाने की व्यवस्था में बने रहना चाहते हैं तो मतदान आवश्यक है। यदि हम व्यक्तिगत रूप से सत्ता के कारण होने वाले लाभों की निपट उपेक्षा कर विशुद्ध रूप से क्षात्रधर्म के पालनार्थ सात्विक त्याग के मार्ग पर बढ़ना चाहते हैं तो भी सत्ता की उपेक्षा नहीं कर सकते क्योंकि क्षात्रधर्म के पालन के साधनों में से एक महत्त्वपूर्ण साधन सत्ता है। सत्ता प्रभाव पैदा करती है और प्रभाव ही लोक संग्रह का माध्यम बनता है। इसलिए यह ध्रुव सत्य है कि लोकतांत्रिक व्यवस्था में मतदान सत्ता में भागीदारी का सर्वाधिक प्रबल माध्यम है। इस व्यवस्था में जो कौमें मत के बल पर इधर से उधर करती है वे जिंदा कौमें कहलाती हैं ऐसे में मतदान का बहिष्कार करना आत्मघाती कदम है। युद्ध के मैदान में यदि सेनाएं आमने-सामने खड़ी हो और उस समय सैनिक कहें कि मैं तलवार का बहिष्कार करता हूं तो ऐसे सैनिक को क्या कहा जाएं? वही विशेषण मतदान बहिष्कार का आह्वान करने वालों के लिए हो सकता है। मतदान बहिष्कार के बहुत कम उदाहरण हैं इस राष्ट्र में और जो भी है वे बहुत छोटे स्तर पर ही अपेक्षित समस्या की ओर मात्र ध्यान आकर्षित करने में सफल हुए हैं शेष सभी तो आत्मघाती ही रहे हैं। इस आह्वान के आत्मघात का एक प्रभावी उदाहरण चुरु लोकसभा क्षेत्र का है जब कांग्रेस से जयसिंह राठौड़ लोकसभा प्रत्याशी के रूप में खड़े हुए थे। राजपूत बहुल एक गांव ने कुछ लोगों के बहकावे में आकर मतदान बहिष्कार का निर्णय लिया। उस गांव के लगभग 700-800 वोट राजपूतों के थे। उन्होंने विरोधियों के बहकावे में आकर मतदान का बहिष्कार किया और जयसिंह मात्र 167 वोटों से चुनाव हार गए। विचार कीजिए उन 700-800 राजपूत वोटर्स का मतदान बहिष्कार चुरू में राजपूत के लिए कितना अधिक आत्मघाती हुआ। इस बात को इससे समझ सकते हैं कि इसके बाद चुरु से लोकसभा की हमारे समाज की दावेदारी ही नेपथ्य में चली गई। एक लोकसभा सीट से हमारे अवसर सदा-सदा के लिए कुंद हो गए। इसलिए क्षणिक भावनाओं के आवेश में उठाए आत्मघाती कदम परिणाम में पछतावे के अलावा कुछ नहीं छोड़ते। ऐसा ही विश्लेषण हम नोटा का कर सकते हैं जब तक कि वह चुनाव परिणामों को प्रभावित करने जितना प्रभावी नहीं बन जाता। भावनाएं श्रेष्ठता की प्रतीक हैं। हृदय मनुष्य का सर्वाधिक प्रभावी साधन है लेकिन भावनाओं को बुद्धि का समर्थन हासिल होना आवश्यक है।

(शेष पृष्ठ 6 पर)

स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर-रानीगांव - 2012)

चालुक्य वंश

गुप्त वंश के पतन के बाद दक्षिण भारत में चालुक्य वंश का उदय हुआ जिसका छठी शताब्दी से लेकर आठवीं शताब्दी तक दक्षिणपथ पर आधिपत्य रहा। उसका उत्कर्ष स्थल वातापी (बादामी) होने के कारण वह वातापी या बादामी का चालुक्य वंश कहलाता है। इनका उदय स्थल बादामी वर्तमान कर्नाटक राज्य में है। ये चन्द्रवंशी क्षत्रिय थे। चालुक्य वंश का संस्थापक 'चलुक' था। चालुक्य वंश के बारे में पुलेकेशिन के ऐहोल अभिलेख, बादामी के शिलालेख, महाकुट के लेख, चीनी यात्री ह्वेनसांग के विवरण से जानकारी मिलती है। प्रारंभिक चालुक्य शासक कदम्ब शासकों की अधीनता में बादामी में शासन करते थे।

चालुक्य वंश का वास्तविक प्रथम स्वतंत्र शासक पुलकेशिन प्रथम था। वह रणराण का पुत्र था जो बादामी के चालुक्यों को सामन्त स्थिति से स्वतंत्र शासक की स्थिति में लेकर आया। उसने बादामी का दुर्गीकरण करवा अपनी सैन्य स्थिति को सुदृढ़ किया, बादामी के निकटवर्ती भागों पर अधिकार कर वह स्वयं को कदम्बो के सामन्त से स्वतंत्र संप्रभु शासक की स्थिति में ले आया। उसका संघर्ष राष्ट्रकुट शासक कृष्ण से हुआ। जिसमें उसने विजय प्राप्त की। उसने अश्वमेघ, बाजपेय आदि वैदिक यज्ञों का अनुष्ठान किया। वह धर्म, न्याय और दर्शन का ज्ञाता था। उसने 535 ई. से 566 ई. तक शासन किया। पुलकेशिन प्रथम की मृत्यु के बाद उसका पुत्र कीर्तिवर्मन प्रथम (566 ई. - 598 ई.) शासक बना। उसने अपने पिता से उत्तराधिकार में मिले राज्य का अत्यधिक विस्तार दिया, उसने उसे साम्राज्य में बदल दिया। उसने वनवासी के कदम्बो, कोंकण के मौर्यों तथा बल्लरी - कर्नूल क्षेत्र के नलवंशी शासकों को परास्त कर उनके राज्यों को जीत लिया था। उसकी महत्वपूर्ण उपलब्धि कदम्बों को परास्त कर उनकी राजधानी वनवासी पर अधिकार करना था। इस विजय से उसके यश और पराक्रम की कहानियां दूरवर्ती क्षेत्रों तक फैल गई। अभिलेखों में इसके अतिरिक्त उसे बंग, अंग, मद्रक, केरल, गंग, पाण्ड्य वैजयन्ती आदि के शासकों को पराजित करने का श्रेय दिया गया है। इन विजयों से उसने चालुक्य सत्ता का चतुर्दिक् विस्तार कर दिया। उसने विस्तृत साम्राज्य में आधुनिक महाराष्ट्र, कर्नाटक तथा आन्ध्रप्रदेश के अधिकांश भू-भाग शामिल थे। वह साम्राज्य निर्माता होने के साथ ही एक कुशल प्रशासक भी था। उसने वातापी में अनेक सुन्दर मंदिरों व भवनों का निर्माण करवाया। उसे 'वातापी का प्रथम निर्माता' भी कहा गया है। कीर्तिवर्मन् प्रथम की मृत्यु के बाद उसके पुत्र पुलकेशिन द्वितीय के बालक होने के कारण उसके संरक्षक के रूप में कीर्तिवर्मन के भाई मंगलेश ने शासन की बागडोर संभाली। मंगलेश भी एक महत्वाकांक्षी शासक था जिसने कीर्तिवर्मन की विस्तारवादी नीति को जारी रखा। उसने कलचुरि शासक बुद्धराज पर आक्रमण किया। बुद्धराज खानदेश, गुजरात तथा मालवा के क्षेत्र का शासक था। इस युद्ध में कलचुरि नरेश बुद्धराज परास्त हुआ। इस विजय ने चालुक्यों की प्रतिष्ठा में अत्यधिक वृद्धि की। मंगलेश को दूसरी सफलता कोकंण प्रदेश में मिली। वहां के उपराजा स्वामीराज ने विद्रोह कर दिया था। मंगलेश ने कोकण की राजधानी 'रेवती द्वीप' (वर्तमान गोवा) पर आक्रमण कर स्वामी राज को परास्त कर उसके विद्रोह को कुचल दिया। मंगलेश के शासन काल के अन्त में उसके और उसके भतीजे पुलकेशिन द्वितीय के मध्य गृहयुद्ध छिड़ गया। **(क्रमशः)**

शिविर सूचना

कोरोना महामारी के कारण भौतिक एकत्रिकरण से परहेज करने के निर्देश की अनुपालना में आगामी निर्देशों तक सभी प्रकार के प्रशिक्षण शिविर स्थगित किए गए है। इसलिए मई माह में प्रस्तावित ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर (बालक व बालिका) अभी आगामी सूचना तक स्थगित रखे गए हैं।

दीपसिंह बेण्यांकाबास, शिविर कार्यालय प्रमुख

IAS/ RAS
तैयारी करने का राजस्थान का सर्वश्रेष्ठ संस्थान
स्प्रिंग बोर्ड
Spring Board
Springboard Academy, Main Riddi Siddi choraha, Opposite Bank of Baroda, Gopalpura bypass Jaipur
website : www.springboardindia.org

ध्यान न दिया जाए तो मोटापा बढ़ता ही चला जाता है

डॉ. बिमल छाजेड
संस्थापक और निदेशक
साओल हार्ट सेंटर, नई दिल्ली

विश्व की आधी संख्या मोटापे से ग्रस्त है। मोटापा या स्थूलता सामन्यतया हम शरीर की उस अवस्था को कहते हैं, जब शरीर में जरूरत से ज्यादा चर्बी बढ़ जाती है। दरअसल हमारी स्किन में मौजूद एडीपोस टिशू के कारण मोटापा बढता है और यह टिशू सीधे हमारी शारीरिक गतिविधि, कोलेस्ट्रोल एवं ट्राइग्लिसराइड के कारण प्रभावित होता है यानि कि हम जितना तेल और वसा का उपयोग करेंगे यह टिशू चर्बी को उतनी ही तेजी से बढ़ाएगा।

वैसे यदि एक बार वसा बढने लगती है और यदि उस पर ध्यान न दिया जाए तो मोटापा बढ़ता ही चला जाता है। शुरू-शुरू में मोटापा अनियंत्रित जीवनशैली के कारण बढ़ता है और लोग इस पर ध्यान नहीं देते तो आगे चलकर यह यह बीमारी का रूप धारण कर लेता है। अब यह स्मोकिंग के बाद मौत का दूसरा कारण बनता जा रहा है। बढ़ती आधुनिकता के कारण ज्यादा से ज्यादा जंक फूड का सेवन करने से भी जीवनकाल घटता जा रहा है। जब किसी भी व्यक्ति में कुल वजन की तुलना में चर्बी का वजन 10 प्रतिशत अधिक हो जाए तो पता चलता है कि रोगी मोटापे से ग्रस्त है।

मोटापा के कुछ प्रमुख कारणः

कैलोरी की अधिकता : हमारे भीतर कुछ भी खाने की इच्छा दिमाग के एक भाग हाइपोथालामस से जागृत होती है। यही भाग पोषणकर्ता होता है। दिमाग का एक और भाग होता है सटाइटी सेंटर, इसी भाग से खाने के बाद संतुष्टि होती है और भूख मिटती है। हम लोग अपने खाने में संतुलित भोजन न लेकर ज्यादा कैलोरी युक्त भोजन लेते हैं, जैसे एक गिलास चाय के साथ फुल क्रीम बिस्कुट ले लेते हैं। आज के युग में खाने का चलन कुछ ऐसा है जिससे कि नौजवान और बच्चे सभी जंक फूड ही पसंद करते हैं।

अनियोजित भोजन : कुछ लोग भोजन करने का सही तरीका नहीं जानते जो कि मोटापे का एक प्रमुख कारण है। जैसे-वसायुक्त और मसालेदार खाना। कुछ गृहिणियां दिन भर कुछ न कुछ खाती रहती हैं। बहुत से लोग बिना चबाए जल्दी जल्दी खाना खाते हैं। कुछ लोग उल जुलूल चीजें खाते हैं जिसकी हमारे शरीर को जरूरत भी नहीं होती है।

मानसिक कारण : कुछ लोग अवसाद, व्याकुलता और व्याग्रता के कारण ज्यादा खाने लगते हैं।

सामाजिक और सांस्कृतिक कारण : मोटापा विकसित देशों में अधिक पनपता है क्यों कि पैसे की अधिकता के कारण लोग जो मन करता है वही खाते हैं। इसके अलावा समाज में अपना रुतबा कायम रखने के लिए उच्च कैलोरी भोजन खाते हैं।

आनुवांशिक कारण : लेकिन कभी-कभी मोटापा आनुवांशिक भी हो जाता है। यदि मां बाप में से कोई एक मोटा है तो बच्चे के मोटा होने की 7 प्रतिशत संभावना रहती है।

मोटापे का स्वास्थ्य पर प्रभाव : उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय रोग, धमनियों का कड़ापन, तोंदीला, आर्थराइटिस, बच्चों में थकान आदि समस्याएं पैदा हो जाती हैं। मोटापे का हृदय रोग पर व्यापक प्रभाव पड़ता है। कोलेस्ट्रोल बढने से सबसे ज्यादा प्रभाव हृदय पर पड़ता है। जिस कारण तन और मन की स्फूर्ति उमंग और तेजस्विता कम हो जाती है।

क्या है मोटापे का उपचार : मोटापे से छुटकारा पाने के लिए वैज्ञानिक तरीका है-नियंत्रित आहार और नियंत्रित आहार के द्वारा उपचार तथा उचित व्यायाम। विशेषज्ञों के द्वारा किसी भी व्यक्ति के लिए 1600 कैलोरी निर्धारित की गई है। पूरी तरह शाकाहारी भोजन लेना चाहिए क्यों कि मीट, मछली, चिकन आदि खाने से कोलेस्ट्रोल का स्तर बढ़ता है, जिस कारण मोटापा बढने में मदद मिलती है। हमें सही प्रकार के कार्बोहाईड्रेट का चुनाव करना चाहिए। अपने भोजन को चबा चबाकर खाना चाहिए जिससे आप आसानी से खाने को निगल पाएं। जब तक भूख न लगे, न खाएं। खाने से पहले सलाद लें। डिनर में हल्के खाने का सेवन करें। डिनर के दौरान पेट में 50 प्रतिशत भोजन, 25 प्रतिशत पानी तथा 25 प्रतिशत खाली ही रखें। सूप, नींबू पानी तथा फलों का जूस लेना चाहिए। अनाज को छिलके सहित खाना चाहिए। शराब और काफी के सेवन से बचना चाहिए।

रिफाइन्ड आटे के स्थान पर समूचे आटे का इस्तेमाल करना चाहिए। अंकुरित अनाज खाना चाहिए। मसालों का सही मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। स्वस्थ पेय पदार्थ का सेवन करना चाहिए। सोने से दो घंटे पहले खाना खाना चाहिए। कम से कम 10 से 12 गिलास पानी पीना चाहिए। सुबह टहलना चाहिए। यह हृदय रोग के लिए बहुत ही फायदेमंद है। यह जमे हुए फैट को कम करता है। जिस कारण कोलेस्ट्रोल की मात्रा अपने आप कम हो जाती है। फाइबर युक्त भोजन का ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए। योग द्वारा भी मोटापे से मुक्ति पाई जा सकती है। मोटापा कम करने के लिए आहार शैली में परिवर्तन बहुत जरूरी है क्यों कि हमारा शरीर भी एक यंत्र है जिसे कभी-कभी आराम की जरूरत होती है। जिसके लिए प्रत्येक 15 दिन में एक बार उपवास और रसाहार करना जरूरी है। इससे शरीर की गंदगी निकलती है।

आज कल मोटापे से स्थाई छुटकारा देने के लिए योग को बढ़ावा दिया जा रहा है जो कि शारीरिक और मानसिक दोनों ही उपचार करता है। मोटापा कम करने के लिए कुछ आसन हैं जैसेः-सूर्य नमस्कार, सर्वांगासन, धनुरासन, हलासन, प्राणायाम, योग निद्रा, नौकासन आदि। आजकल मोटापे को कम करने के लिए शहरों, कस्बों, गलियों और मुहल्लों में जिमनास्टिक, ऐरोबिक स्लिमिंग सेंटर खुल गए हैं। इन सबके अलावा अगर हमें मोटापे का सही इलाज करना है तो बाल्यावस्था से ही ध्यान देना होगा। शुरू से ही संतुलित आहार लेना चाहिए। उपयुक्त कैलोरी युक्तभोजन लेना चाहिए।

प्रेषक- उमेश कुमार सिंह

स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर-काणेटी- 2009)

(पृष्ठ एक का शेष)

भूमिका : गीता और समाज सेवा

(पृष्ठ एक का शेष)

इस जीवन से तो मृत्यु अच्छी थी। गीता में अर्जुन की भी यही शंका थी- क्या गुरुजनों, चाचाओं, मामों आदि का वध किया जावे अथवा युद्ध का परित्याग किया जावे। सहज बुद्धि जो सोचा करती है, वह अर्जुन ने भी सोचा -

एतान्न हन्तुमिच्छामि घ्नोतोऽपि मधुसूदन।
अपि त्रैलोक्यराज्यस्य हेतोः किं नु महीकृते।।

- गीता. 1/35

हे मधुसूदन! मुझे मारने पर भी अथवा तीनों लोकों के राज्य के लिए भी मैं इन सबको मारना नहीं चाहता, फिर पृथ्वी के लिए तो कहना ही क्या? वह कृष्ण को कटाक्षपूर्ण चुटकी भरता है-

अहो बत महत्पापं कर्तुं व्यवसिता वयम्।
यद्राज्यसुखलोभेन हन्तुं स्वजनमुद्यताः।।

-गीता 1/45

अहो! शोक है कि हम लोग बुद्धिमान होकर भी महान पाप करने को तैयार हुए हैं जो राज्य और सुख के लोभ से अपने कुल को मारने के लिए उद्यत हुए हैं।

उदारता से भरे हुए इन विश्व-प्रेम व विश्वबन्धुत्व के भावों के सामने सहज ही निरुतर होना पड़ता है, मगर गीता निरुतर नहीं होती। वह कहती है- अच्छा-बुरा अपने प्राकृतिक गुण कर्म से परखो। परिणाम की विकरालता की ओर न देखो, अपने स्वभाव के परवश होकर कर्म करो और सभी कार्य भगवदर्थ करो ताकि किसी भी कर्म का दोष तुम्हें नहीं लगेगा। परिणाम की भयंकरता को देखकर अर्जुन को युद्ध न करने की इच्छा हुई किन्तु इससे अर्जुन के हृदय का, मन का, बुद्धि का और इच्छा शक्ति का द्वन्द्व नहीं मिट सकता था -

यदहंकारमाश्रित्य न योत्स्य इति मन्यसे।
मिथ्यैष व्यवसायस्ते प्रकृतिस्त्वां नियोक्ष्यति।।

- गीता 18/59

जो तूं अहंकार का अवलम्बन करके ऐसे मानता है कि मैं युद्ध नहीं करूंगा तो तेरा यह निश्चय मिथ्या है क्योंकि क्षत्रियपन का स्वभाव तुझे जबरदस्ती युद्ध में लगा देगा-

स्वभावजेन कौन्तेय निबद्धः स्वेन कर्मणा।
कर्तुं नेच्छसि यन्मोहात्करिष्यस्यवशोऽपि तत्।।

- गीता 18/60

'जिस कार्य को तू मोह से नहीं करना चाहता है उसको भी अपने पूर्वकृत स्वाभाविक कर्मों से बंधा हुआ परवश होकर करेगा।' स्वाभाविक कर्म में चाहे दोष भी हो तो उसका त्याग अच्छा नहीं -

सहजं कर्म कौन्तेय सदोषमपि न त्यजेत्।

- गीता 18/48

इसलिए गीता ने समझाया है कि कर्मों का त्याग न तो संभव है और न वह सात्विक त्याग है। कर्तापन की भावना का त्याग ही सात्विक त्याग है। ग्लास आधा खाली था मगर गीता ने उसी सत्य को आधा भरा हुआ कहकर बता दिया कि उसका तर्क बिल्कुल सही है। गृहस्थी में भी संन्यास है और घोर कर्म-प्रवृति में भी निवृति का अभ्यास हो सकता है। यह गीता ने कर्म-अकर्म समस्या के समाधान का वह तर्क दिया जिसने यह प्रकट कर दिया कि भगवान मनुष्यों को कर्मों के स्थूल रूप से नहीं आंकता बल्कि उसे उसकी कर्मों की भावना से पहचानता है। गीता का यह तर्क बड़ा ही रुचिकर लगता है।

(क्रमशः)

(पृष्ठ दो का शेष)

जीवनोपयोगी...

उपरोक्त पाठ्यक्रमों के अंतिम वर्ष में अध्ययनरत अभ्यर्थी भी आवेदन कर सकते हैं। सभी विषयों में प्रश्नपत्र की अवधि तीन घंटे की होगी। प्रश्नपत्र में कुल 65 प्रश्न पूछे जाएंगे तथा पूर्णांक 100 होंगे। परीक्षा में दो तरह के प्रश्न पूछे जाएंगे-

a) बहुवैकल्पिक प्रश्न (Multiple Choice Questions) - इनमें गलत उत्तर के लिए नकारात्मक अंकन होगा।

b) Numerical Answer Type (NAT) - इनमें गलत उत्तर के लिए कोई नकारात्मक अंकन नहीं होगा।

GATE परीक्षा की विस्तृत जानकारी gate.iitd.ac.in पर जाकर प्राप्त की जा सकती है।

क्रमशः...

मेहरानगढ़...

उस शिला में बाड़े के द्वार को बंद करने के लिए लगाए जाने वाले डंडो के छेद बने हुए हैं। जो आज भी किले में देखे जा सकते है। यह स्थान जोधा जी के फलसे (द्वार) के नाम से प्रसिद्ध है।

किले में राजमहलों तक जाने वाले सरदारों के लिए व्यवस्था थी जिसके अनुसार उनके द्वारा घोड़े पर बैठकर उनके औहदे के हिसाब से नियत स्थान तक ही जाया जाता था तथा बाद का रास्ता पैदल चलना पड़ता था। किले के **महाराज** लोग लोहा पोल के आगे किलेदार की चौकी के दलान के सामने, **राव राजा** लोग लोहापोल के पास, **सिरायत** (पंक्ति के सिरे पर बैठने वाले) सरदार जोधा जी के फलसे के आगे, **हाथ के कुरब** (जिनके झुक अभिवादन करने पर महाराजा अपना हाथ अपने सीने तक लाकर अभिवादन ग्रहण करते थे) जोधा जी के फलसे के भीतर, **तामीज** (जिनका अभिवादन महाराजा खड़े होकर ग्रहण करें - इकहरी तामीज वालों के आने के समय ही महाराजा खड़े होकर अभिवादन ग्रहण करते थे और दुहेरी लाजीम वालों के आते-जाते दोनों समय महाराजा खड़े होते) और **बाहपसाव** (जिनके झुककर पैरो में हाथ लगाने के समय महाराजा अपना हाथ उनके कंधे पर लगाते थे) जिनको सामने की पंक्ति में बैठने और मरने पर रथी के आगे घोड़ा निकालने का अधिकार है वे जोधाजी के फलसे के बाहर, अन्य ताजीम व बाहपसाव वाले चौहानों के दालन के पहले कोने के पास, **दिवान** और **बख्शी** के दरजे के मुत्सद्दी इमरतीपोल की मेहराब के नीचे और बाकी मुत्सद्दी इसके पीछे घोड़े से उतर कर किले में जाते थे। इसमें महाराजा की इच्छा के अनुसार परिवर्तन होता रहता था। मेहरानगढ़ किला आज भी जोधपुर महाराजा की निजी संपत्ति है। टिकट देकर म्युजियम को देखा जा सकता है। किले का चामुण्डा माता मंदिर सबके लिए खुला रहता है।

दलपतसिंह कोटड़ा को पुत्र शोक

संघ के स्वयंसेवक दलपतसिंह कोटड़ा के पुत्र **लोकेन्द्रसिंह** का 15 अप्रेल को अल्प आयु में देहावसान हो गया। परमेश्वर से प्रार्थना है कि वे शोक संतप्त परिवार को इस आघात को सहन करने की शक्ति प्रदान करें एवं दिवगंत आत्मा को शांति प्रदान करें।

लोकेन्द्रसिंह

स्मृतियां (ग्रीष्मकालीन प्रशिक्षण शिविर-गनोड़ा- 2019)

एयर वाइस मार्शल चंदनसिंह

सादा जीवन, स्वतंत्र विचार, अदम्य साहस और अटल विश्वास ए.वी.एम. साहब के विराट व्यक्तित्व के सहज लक्षण थे। अहंकार से परे स्वाभिमान और प्रेरणास्पद नेतृत्व उनकी प्रतिभा को परिभाषित करता है। एयर वाइस मार्शल (ए.वी.एम) चन्दनसिंह जी को युद्धों के दौरान प्रदर्शित असाधारण वीरता के लिए महावीर चक्र और वीर चक्र से नवाजा गया था। साथ ही सैन्य सेवाकाल में प्रदत्त अति विशिष्ट सेवाओं के सम्मान में अतिविशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया था। भारतीय वायु सेवा में इनको अपने सेवाकाल में सबसे अधिक पदक प्राप्त करने का गौरव प्राप्त हुआ। चन्दनसिंह जी सुपुत्र स्व. कर्नल बहादुर सिंह जी ओ.बी.आई. मूल निवासी गांव बागावास जिला पाली मारवाड़ का जन्म 03 दिसम्बर 1925 को हुआ था। कर्नल साहब वैदिक संस्कृति के हिमायती थे। वे चाहते थे कि उनकी सन्तानों में वैदिक संस्कारों का निर्माण बाल्यावस्था में ही हो। इस हेतु चन्दनसिंह जी की प्रारम्भिक शिक्षा पहले सुमेर स्कूल और चौपासनी में और शेष ब्रह्मचारी ऋषिकुल आश्रम रतनगढ़ (चूरू) और केन्द्रीय हिन्दू स्कूल, हिन्दू विश्वविद्यालय, बनारस में संपन्न हुई।

1942 में आपको जोधपुर लांसर्स में कमीशन प्रदान किया गया। द्वितीय विश्वयुद्ध में आपने मिश्र, ईरान, इराक और इजरायल में कैप्टन के पद पर सेवाएं दी। स्वतंत्रता के बाद आपको वायुसेना में कमीशन मिला और 1948, 1962, 1969 और 1971 की सभी लड़ाइयों में भाग लेने का सुअवसर प्राप्त हुआ। साथ ही आपको इंगलैण्ड, अमेरिका और रूस में सामरिक प्रशिक्षण लेने और देने का भी अवसर प्राप्त हुआ। सन् 1960 में कश्मीर और लद्दाख की ऊंची बर्फीली दुर्गम पहाड़ियों, घने जंगलों के बीच और प्रतिकूल मौसम और परिस्थितियों में सुरक्षित तरीके से बिना जान माल की हानि हवाई जहाज उड़ाने, नए हवाई रास्ते ढूंढने, हवाई सर्वे करने जैसे जोखिम भरे कारनामों के कारण अतिविशिष्ट सेवा मेडल प्रदान किया गया।

1962 के युद्ध में आपको लद्दाख में फौज को रसद व जरूरी साधन पहुंचाने की जिम्मेदारी मिली। इस जिम्मेदारी को निभाने के लिए उन्होंने चीनी सेना से घिरे एक मात्र हवाई अड्डे चुसूल पर दुश्मन की घातक फायरिंग के बीच केवल साजो सम्मान ही नहीं बल्कि टैंक पहुंचाकर अद्भुद दिलेरी का काम किया। इसी शौर्य के कारण उन्हें वीरचक्र से नवाजा गया। 1971 की लड़ाई में ग्रुप कैप्टिन के रूप में आपने सभी हवाई ऑपरेशन्स की योजना एवं संपादन में मुखिया की भूमिका निभाई। इस एयर ऑपरेशन में आपके नेतृत्व में 3000 सैनिकों और 40 टन युद्ध सामग्री को भिन्न-भिन्न स्थानों पर 36 घंटे में दुश्मन की दखलंदाजी व फायरिंग के बावजूद पहुंचाई गई। इन्होंने गति के साथ सफलता हासिल की एवं 14 सैनिकों की क्षमता वाले एम आई-4 हैलिकॉप्टर में 23-23 सैनिक बिठाए। इस प्रकार बांग्लादेश के निर्माण हेतु हुए इस युद्ध की सफलता का श्रेय आर्मी ऑपरेशन्स के लिए लेफ्टिनेंट जनरल सगतसिंह को तो हवाई ऑपरेशन की सफलता का श्रेय ए.वी.एम. चंदनसिंह को जाता है। 1980 में सीनियर एयर स्टाफ ऑफिसर पद से सेवानिवृत्त हुए एवं व्यापार में भी सफलता प्राप्त की।

जिन्दगी के अंतिम पड़ाव में भी वे नहीं तो थके-हारे और न ही कभी झुके। जिन्दादिली मानो उनकी शाश्वत सहगामिनी थी।

जिन्दगी को अपनी शर्तों पर जीने का सलीका सीखाकर उस सूरमां ने विधि के विधान को आत्मसात कर 29 मार्च 2020 की प्रातः वेला में उस मौत को गले लगा लिया जिसको ताउम्र उन्होंने ललकारा था। शेष रही उनकी पावन स्मृति जो स्वर्णिम इतिहास का एक अध्याय बन भावी पीढ़ियों का मार्गदर्शन करेगी, प्रेरित करेगी। एयर वाईस मार्शल चन्दनसिंह जी महावीर चक्र, अति विशिष्ट सेवा मेडल, वीरचक्र ने राष्ट्र और समाज का मान बढाया इस हेतु हम सब नत मस्तक हो कृतज्ञता प्रदर्शित करते हैं और ईश्वर से प्रार्थना करते हैं कि दिवंगत आत्मा को चिरशान्ति प्रदान करें।

वे अपने मातहतों के मसीहा, हमसफर के आदमी और वरिष्ठ अधिकारियों के विद्वेष का सबब थे।

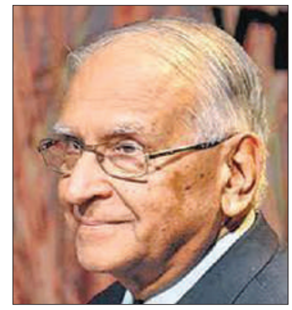
-कर्नल हिम्मतसिंह पीह

डॉ. महाराज कुमार रणजीतसिंह

पूर्व प्रशासनिक सेवा अधिकारी एवं चैयरमेन वन्यजीवन न्यास

एम.के. रणजीत बहु प्रतिभाशाली व्यक्तित्व के धनी, पर्यावरणविद्, वन्यजीव विशेषज्ञ, भारतीय प्रशासनिक सेवा अधिकारी और पूर्व राज परिवार के सदस्य हैं।

आप बांकानेर गुजरात के पूर्व महाराणा राज श्री प्रतापसिंह जी के सुपुत्र और एम.के. दिग्विजयसिंह जी के अनुज है। आपका जन्म 19 फरवरी 1939 को हुआ था। आपकी प्रारंभिक शिक्षा राजकुमार कॉलेज राजकोट में संपन्न हुई। सेण्ट स्टीफन्स कॉलेज से इतिहास विषय में एम.ए. की पदवी प्राप्त की। एम.के. रणजीत भारतीय प्रशासनिक सेवा के 1961 की वरीयता और मध्यप्रदेश काडर के पूर्व अधिकारी है। 1965-70 तक आप जिला धार एवं मण्डला के जिलाधीश रहे और 1970-73 तक मध्यप्रदेश में सचिव फारेस्ट एवं ट्यूरिज्म और 1973-75 तक निदेशक वन्य संरक्षण का कार्यभार संभाला। 1983 में आपने सौराष्ट्र महाविद्यालय से Ecology (परिस्थितिकी) में डाक्ट्रेट की उपाधि अर्जित की। दिसम्बर 1984 में भोपाल गैस त्रासदी के समय बतौर कमीश्नर राहत अभियान का संचालन आप ही के निर्देशों पर हुआ। वन्यजीव और प्रकृति संरक्षण के आप विशेषज्ञ और प्रतिष्ठित लेखक हैं। वन्यजीव (सुरक्षा(एक्ट 1972 का प्रारूप तैयार करना, वन्यजीव अभ्यारण्य के रूप में अनेक जंगलों का सीमांकन कर 8 राष्ट्रीय उद्यान और 14 अभ्यारण देश को आपकी अनुपम भेंट है। चीता को भारत के जंगलों में पुनः स्थापित करने का श्रेय आप ही को दिया जाता है।



आपने निम्नलिखित पुस्तकों का लेखन भी किया है :

1. The Indian Black Buck - 1989
2. Indian Wildlife - 1995
3. Beyond the Tiger - The Pontrate of Asion Wildlife - 1997

भोपाल स्थित, वन विहार के नाम से प्रसिद्ध चिड़ियाघर विश्व का कदाचित पहला चिड़याघर है, जिसमें तेंदुएं हवा में खुले प्रांगण में विचरण करते हैं। इसको स्थापित करने का श्रेय आप ही को जाता है।

डॉ. महाराज कुमार रणजीत ने निम्न पदों पर रहकर पर्यावरण और जीव संरक्षण के क्षेत्र में विशेष योगदान दिया है :

1. अध्यक्ष वन्यजीव न्यास। 2. महानिदेशक CAPART
3. WWF टाइगर संरक्षण प्रोग्राम के निदेशक और क्षेत्रीय सलाहकार।
4. कॉर्बेट फाउण्डेशन के न्यासी। 5. सदस्य राष्ट्रीय वन आयोग।
6. संयुक्त राष्ट्र संघ के पर्यावरण प्रोग्राम के क्षेत्रीय सलाहकार (प्रकृति संरक्षण क्षेत्रीय कार्यालय बैंकाक)।

डॉ. रणजीतसिंह "Ear To The Wild Foundation" को भी सलाहकार के रूप में अपनी सेवाएं प्रदान कर रहे हैं।

आपके अथक प्रयासों के सम्मान में आपको 1979 में 'अवार्ड ऑफ गोल्डन आर्क ऑफ नीदरलैण्ड' प्रदान किया गया और 1991 में UNEP यूनाइटेड नेशन्स एनवायर्नमेण्ट प्रोग्राम के तहत 'ग्लोबल 500 रोल ऑफ ऑनर' के लिए आपको चुना गया। दिसम्बर 2014 में आपको 'लाइफ टाइम अचीवमेण्ट अवार्ड' पाने का गौरव भी प्राप्त हुआ।

-कर्नल हिम्मतसिंह पीह

स्मृतियां (दंपति शिविर, भरूच-2009)

श्री संघशक्ति प्रकाशन प्रन्यास (मालिक) के लिए मुद्रक व प्रकाशक लक्ष्मणसिंह द्वारा गजेंद्र प्रिन्टर्स, सांगों का रास्ता, किशनपोल बाजार, जयपुर-302003 (दूरभाष 2313462) से मुद्रित एवं ए/8, तारानगर, झोटवाड़ा, जयपुर- 302012 **(दूरभाष: 2466353 व 2466387)** से प्रकाशित। सम्पादक- लक्ष्मणसिंह। Email:- pathprerak1997@gmail.com, Web site:- www.shrikys.org