

परोपकार: छोटी मदद, बड़ा अर्थ

अष्टादशपुराणेषु व्यासस्य वचनद्वयम।
परोपकारः पुण्याय पापाय परपीडनम॥

स्रोत: प्रचलित सुभाषित, इसे परंपरा में व्यास के वचन के रूप में उद्धृत किया जाता है।

अर्थ: अठारह पुराणों का सार दो बातों में बताया गया है। दूसरों का भला करना पुण्य है और दूसरों को पीड़ा पहुंचाना पाप है।

आज के संदर्भ में

परोपकार के लिए हमेशा धन या बड़े संसाधनों की जरूरत नहीं होती. किसी बुजुर्ग को सड़क पार कराने, किसी जरूरतमंद को सही जानकारी देने, किसी सहकर्मी की बात ध्यान से सुनने या किसी बच्चे की पढ़ाई में मदद करने जैसे छोटे काम भी किसी के जीवन में बदलाव ला सकते हैं. मदद का मूल्य उसके आकार से नहीं, उसके पीछे की भावना से तय होता है. दूसरों के लिए थोड़ी जगह बनाना समाज को अधिक संवेदनशील बनाता है.

खुद से सवाल?

आज आप किसी दूसरे व्यक्ति की परेशानी कम करने के लिए कौन-सा छोटा काम कर सकते हैं?

हिमालय के मैदानों में सर्दियों का जादू

बर्फ की सफेद चादर में लिपटे मैदान, सुनहरी धूप में चमकती पर्वत चोटियां और चारों ओर पसरा सुकून. इस सर्दी उत्तराखंड के बेदनी और अली बुग्याल (यानी हिमालय की ऊंचाइयों पर पेड़ों की सीमा से ऊपर फैले विशाल प्राकृतिक घास के मैदान) की सैर बन सकती है यादगार अनुभव.

यात्रा



कल्पना कीजिए. दूर तक फैला हरा-सुनहरा मैदान, जिस पर सर्दियों में बर्फ की सफेद मखमली चादर बिछी है. सामने त्रिशूल और नंदा घुंटी की चोटियां सुबह की धूप में सोने सी दमक रही हैं और चारों ओर सिर्फ हवा की सरसराहट सुनाई दे रही है. यह किसी फिल्म का दृश्य नहीं, बल्कि उत्तराखंड के चमोली जिले में स्थित बेदनी और अली बुग्याल की खूबसूरत हकीकत है. गर्मियों में ये हरी घास और रंग-बिरंगे जंगली फूलों से ढक जाते हैं, जबकि सर्दियों में बर्फ की सफेद चादर ओढ़ लेते हैं. समुद्र तल से करीब 3,350 से 3,825 मीटर की ऊंचाई पर स्थित बेदनी और अली बुग्याल अपनी प्राकृतिक सुंदरता और पर्वतीय नजारों के लिए मशहूर हैं. यहां से त्रिशूल, नंदा घुंटी और आसपास की पर्वत चोटियों के शानदार दृश्य दिखाई देते हैं. केदारकंठा जैसे लोकप्रिय ट्रेक की भीड़ से दूर यहां प्रकृति के बीच सुकून के पल बिताने का मौका मिलता है.

कितना कठिन है ट्रेक

अली-बेदनी बुग्याल ट्रेक को मध्यम कठिनाई वाला माना जाता है. इसमें लगातार चढ़ाई, ऊंचाई पर पैदल चलना और कुछ जगहों पर उतराई शामिल है. इतनी ऊंचाई पर शरीर को मौसम और वातावरण के अनुरूप ढालना जरूरी है. पर्याप्त शारीरिक तैयारी और सही मार्गदर्शन के साथ फिट शुरुआती ट्रेकर्स भी इसे कर सकते हैं. ऊंचाई पर सिरदर्द, चक्कर या सांस लेने में परेशानी जैसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए.

कैसे पहुंचें

- **हवाई मार्ग:** सबसे नजदीकी हवाई अड्डा देहरादून का जॉली ग्रांट एयरपोर्ट है. यहां से लोहाजंग करीब 300 किलोमीटर दूर है. सड़क से पहुंचने में लगभग 10 से 12 घंटे लग सकते हैं.
- **रेल मार्ग:** ऋषिकेश, हरिद्वार और काठगोदाम प्रमुख रेलवे स्टेशन हैं. काठगोदाम से ग्वालदम होते हुए लोहाजंग पहुंचा जा सकता है. मध्य भारत से आने वाले यात्री दिल्ली होकर हरिद्वार या ऋषिकेश भी पहुंच सकते हैं.
- **सड़क मार्ग:** ऋषिकेश या हरिद्वार से देवप्रयाग, रुद्रप्रयाग, कर्णप्रयाग और थराली होते हुए लोहाजंग पहुंचें. यहां से वान गांव तक स्थानीय वाहन मिल सकते हैं.

कैसा है सफर

इस ट्रेक का आधार शिविर लोहाजंग है. यहां से सड़क मार्ग द्वारा वान गांव पहुंचा जाता है. आगे का सफर पैदल तय करना होता है. रास्ते में घने बांज और बुरांश के जंगल, पहाड़ी धाराएं और गैरोली पाताल जैसे खूबसूरत पड़ाव मिलते हैं. जंगलों से बाहर निकलते ही बेदनी बुग्याल का विशाल मैदान सामने खुलता है. यहां बेदनी कुंड और प्राचीन मंदिर श्रद्धा और प्राकृतिक सुंदरता का अनूठा संगम रचते हैं. इसके बाद यात्रा अली बुग्याल की ओर बढ़ती है. करीब 3,350 मीटर की ऊंचाई पर फैला यह मैदान अपने खुले ढलवां विस्तार और दूर तक दिखाई देने वाले पहाड़ी नजारों के लिए खास है. पूरा अली-बेदनी ट्रेक आमतौर पर पांच से छह दिन में पूरा होता है. केवल बेदनी तक जाने वाले छोटे ट्रेक में चार-पांच दिन लग सकते हैं. रास्ते और मौसम के अनुसार समय बदल सकता है.



- **सुझाव:** ज्यादातर ट्रेक ऑपरेटर ऋषिकेश, हरिद्वार या काठगोदाम से वाहन और ठहरने की व्यवस्था कर देते हैं. पहाड़ी रास्तों पर सर्दियों में कोहरे, बर्फबारी और सड़क की स्थिति के कारण देरी हो सकती है. इसलिए यात्रा में एक अतिरिक्त दिन जरूर रखें.

यात्रा से पहले जान लें ये बातें

- **शारीरिक तैयारी:** ट्रेक पर जाने से तीन-चार सप्ताह पहले रोजाना चार-पांच किलोमीटर तेज चलने, सीढ़ियां चढ़ने और हल्की कार्डियो एक्सरसाइज की आदत डालें.
- **बुकिंग:** पंजीकृत और अनुभवी ट्रेक ऑपरेटर से पहले ही बुकिंग कराएं. सर्दियों में समूह छोटे हो सकते हैं और मौसम के अनुसार कार्यक्रम बदल सकता है.
- **जरूरी सामान:** थर्मल इनर, गर्म जैकेट, ऊनी टोपी, दस्ताने, वॉटरप्रूफ ट्रेकिंग शूज, मोटे मोजे और रेन प्रोटेक्शन साथ रखें. रात में तापमान शून्य से काफी नीचे जा सकता है.
- **गाइड जरूरी:** ऊंचाई और बर्फीले रास्तों को देखते हुए अकेले या बिना अनुभवी गाइड के ट्रेक न करें.
- **ऊंचाई का ध्यान:** शरीर को ऊंचाई के अनुकूल होने का समय दें. तबीयत बिगड़ने पर आगे बढ़ने के बजाय गाइड को बताएं और जरूरत पड़ने पर नीचे उतरें.
- **ताजा स्थिति:** रवाना होने से पहले ऑपरेटर से बर्फबारी, रास्ते की स्थिति, स्थानीय अनुमति और मौसम की जानकारी जरूर लें.
- **प्रकृति का सम्मान:** प्लास्टिक और दूसरे कचरे को अपने साथ वापस लाएं.



गुनगुनाहट से दूर होगा तनाव

बोन कंडक्शन हमिंग मंत्र : विज्ञान और साधना का आधुनिक संगम

हीलिंग मंत्र

ओम के 'म' को गुनगुनाने से चेहरे और सिर में होने वाले कंपन को महसूस कीजिए. यह सरल अभ्यास ध्यान, सांस और ध्वनि को एक साथ जोड़ता है. 'बोन कंडक्शन हमिंग' किसी प्राचीन औपचारिक साधना का नाम नहीं, बल्कि ध्वनि और ध्यान के एक अभ्यास को समझाने के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला आधुनिक शब्द है. इसमें मंत्र, विशेषकर 'ओम' के अंतिम 'म' को होंठ बंद करके गुंजन के रूप में लंबा खींचा जाता है. इस दौरान चेहरे, नाक, जबड़े और सिर में हल्का कंपन महसूस हो सकता है. भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में ध्वनि और कंपन से जुड़ी साधनाओं को नाद योग से जोड़ा जाता है.

बोन कंडक्शन क्या है?

आमतौर पर आवाज हवा के माध्यम से कान तक पहुंचती है. इसे एयर कंडक्शन कहते हैं. लेकिन जब हम बोलते या गुनगुनाते हैं, तो पैदा होने वाले कंपन खोपड़ी और चेहरे की हड्डियों के माध्यम से भी भीतरी कान तक पहुंच सकते हैं. इसे बोन कंडक्शन यानी अस्थि चालन कहते हैं. यही वजह है कि अपनी आवाज हमें बोलते समय जैसी सुनाई देती है, रिकॉर्डिंग में उससे कुछ अलग लगती है. हमिंग के दौरान यह कंपन अधिक स्पष्ट महसूस हो सकता है.

साधना का पक्ष

भारतीय आध्यात्मिक परंपरा में ओम को नाद ब्रह्म यानी सृष्टि की मूल ध्वनि माना गया है. इसके तीन हिस्से 'अ', 'उ' और 'म' को जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति अवस्थाओं से जोड़ा जाता है. इसके बाद आने वाले मौन को चेतना की एक विशेष अवस्था का प्रतीक माना गया है. योग परंपरा में लं, वं, रं, यं और हं जैसे बीज मंत्रों को अलग-अलग चक्रों से जोड़कर भी जपा जाता है. ये आध्यात्मिक मान्यताएं हैं, इन्हें स्थापित वैज्ञानिक तथ्यों से अलग समझना चाहिए.



यह कैसे काम करता है?

वेगस नर्व और विश्राम: वेगस नर्व शरीर की प्रमुख तंत्रिकाओं में से एक है. यह हृदय गति, पाचन और शरीर की विश्राम प्रतिक्रिया से जुड़ी है. धीमी और नियंत्रित सांस के साथ गुनगुनाने से कुछ लोगों को शांति और आराम महसूस हो सकता है. हालांकि, यह साबित नहीं हुआ है कि ओम जप सीधे वेगस नर्व को उत्तेजित करता है.

नाक और साइनस की गूंज: 'म' की ध्वनि निकालते समय नाक और चेहरे के आसपास कंपन महसूस होता है. कुछ शोधों में नाक से गुनगुनाने पर साइनस में नाइट्रिक ऑक्साइड का स्तर सामान्य सांस की तुलना में बढ़ा हुआ पाया गया है. नाइट्रिक ऑक्साइड नाक और श्वसन तंत्र से जुड़ा एक महत्वपूर्ण अणु है. हालांकि, इससे ओम जप के किसी विशेष चिकित्सकीय लाभ का निष्कर्ष नहीं निकाला जा सकता.

तनाव में राहत: मंत्र जप, नियंत्रित श्वास और ध्यान पर हुए शुरुआती अध्ययनों में तनाव और बेचैनी कम होने के संकेत मिले हैं. कुछ शोधों में ओम जप के दौरान मस्तिष्क की गतिविधियों में बदलाव भी देखा गया है. हालांकि, इस विषय पर अभी अध्ययनों की जरूरत है.

अभ्यास कैसे करें? (5 से 10 मिनट)

1. **बैठक:** रीढ़ सीधी रखते हुए सुखासन में या कुर्सी पर आराम से बैठें. कंधों को ढीला छोड़ दें.
2. **सांस:** नाक से सहज और गहरी सांस लें. सांस को जबरदस्ती रोकने की जरूरत नहीं है.
3. **गुंजन:** धीरे-धीरे 'ओऽऽम्' का उच्चारण करें. अंत में होंठ बंद करके 'म्मम्' की ध्वनि को आराम से लंबा खींचें.
4. **कंपन महसूस करें:** ध्यान दें कि चेहरे, होंठ, नाक और छाती के आसपास कहां हल्का कंपन महसूस हो रहा है. आवाज को सहज रखें, जोर लगाने की जरूरत नहीं.
5. **अवधि:** शुरुआत में 2 से 3 मिनट अभ्यास करें. सहज लगे तो धीरे-धीरे इसे 5 से 10 मिनट तक बढ़ा सकते हैं.
6. **समापन:** अभ्यास के बाद एक मिनट शांत बैठें. सांसों और शरीर में महसूस हो रही संवेदनाओं पर ध्यान दें.

कब करें: सुबह उठने के बाद, काम के बीच मानसिक थकान महसूस होने पर या रात को सोने से पहले यह अभ्यास किया जा सकता है.

सावधानियां

- आवाज को बहुत ऊंचा या जबरदस्ती भारी न बनाएं.
- गले में दर्द, सांस लेने में परेशानी या चक्कर महसूस हो तो अभ्यास रोक दें.
- सांस को रोककर रखने या जरूरत से ज्यादा गुनगुनाने से बचें.
- यदि आपको सांस या आवाज से जुड़ी कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो विशेषज्ञ की सलाह लें.
- गंभीर चिंता, अवसाद या अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं में इसे उपचार का विकल्प न मानें.

याद रखें: बोन कंडक्शन हमिंग कोई चमत्कारी उपचार नहीं है. इसे ध्वनि, सांस और सजगता को जोड़ने वाले एक सरल ध्यान अभ्यास के रूप में अपनाया जा सकता है. इसकी सबसे बड़ी खूबी यह है कि इसके लिए किसी विशेष उपकरण या जगह की जरूरत नहीं होती.

पासों की चाल, किस्मत का सवाल

संकेतों की दुनिया

कभी किसी बुजुर्ग ज्योतिषी को लकड़ी या हड्डी के लंबे पासे हथेली में हिलाते देखा है? कमरे में सन्नाटा, सामने बैठे व्यक्ति के मन में कोई सवाल और फिर पासों को जमीन पर फेंकने की आवाज. ज्योतिष की एक पुरानी पद्धति में माना जाता है कि पासों पर बने बिंदुओं का मेल उस सवाल का जवाब दे सकता है. इस पद्धति को रमल शास्त्र कहते हैं.

कैसे होते हैं रमल के पासे

रमल में इस्तेमाल होने वाले पासे आमतौर पर खेले जाने वाले चौकोर पासों से अलग होते हैं. ये लंबे और चार पहलुओं वाले हो सकते हैं. इनके अलग-अलग पहलुओं पर बिंदु बने होते हैं. कुछ परंपराओं में पासों की जगह लकड़ी की छोटी छड़ियों का भी इस्तेमाल होता है. इनके आकार और बनावट में क्षेत्रीय परंपराओं के अनुसार अंतर मिल सकता है.

कैसे निकाला जाता है जवाब: रमल की प्रक्रिया को मुख्य रूप से चार चरणों में समझा जा सकता है.

पहला चरण : सवाल तय करना- सबसे पहले व्यक्ति अपने मन का सवाल स्पष्ट करता है. यह सवाल नौकरी, विवाह, व्यापार, यात्रा या किसी खोई हुई वस्तु से जुड़ा हो सकता है. रमल की परंपरा में माना जाता है कि सवाल जितना स्पष्ट होगा, उसका फलादेश समझना उतना ही आसान होगा.

दूसरा चरण : पासे डालना- इसके बाद पासे फेंके जाते हैं. उनके ऊपर की ओर आए बिंदुओं को गिना जाता है. विषम संख्या आने पर एक बिंदु और सम संख्या आने पर दो बिंदु दर्ज किए जाते हैं. इस तरह चार अलग-अलग पंक्तियां बनती हैं. इनसे पहली चार आकृतियां तैयार होती हैं, जिन्हें रमल की भाषा में 'माता' कहा जाता है. इन्हें आगे बनने वाली आकृतियों का आधार माना जाता है.

तीसरा चरण : सोलह आकृतियां बनाना- पहली चार आकृतियों से गणना के नियमों के आधार पर आगे की आकृतियां बनाई जाती हैं. इस प्रक्रिया में चार 'पुत्रियां', चार 'भतीजियां', दो 'गवाह', एक 'न्यायाधीश' और एक अंतिम सहायक आकृति बनती है.

यहां माता, पुत्री और भतीजी जैसे शब्द रिश्तों के लिए नहीं, बल्कि आकृतियों के क्रम और उनके बनने के तरीके को बताने के लिए इस्तेमाल होते हैं. इस तरह कुल 16 आकृतियां तैयार होती हैं. इन्हें एक विशेष चौकी में बने 16 खानों में रखा जाता है.



कुंडली और रमल में क्या अंतर है

कुंडली बनाने के लिए व्यक्ति की जन्मतिथि, जन्म का समय और जन्मस्थान जरूरी होते हैं. इसके आधार पर ग्रहों और नक्षत्रों की स्थिति देखी जाती है. दूसरी ओर, रमल में जन्म के बजाय सवाल पूछे जाने के समय को महत्व दिया जाता है. इसी वजह से इसे तत्काल प्रश्नों के उत्तर जानने वाली पद्धति भी कहा जाता है.

आस्था और विज्ञान की बात: रमल ज्योतिष की एक पारंपरिक पद्धति है, जिसका संबंध प्राचीन भविष्यकथन की परंपराओं से माना जाता है. इसके अलग-अलग रूप भारत और अन्य क्षेत्रों में प्रचलित रहे हैं.

ग्लोबल क्राइम

मिर्च का स्प्रे, 60 सेकंड का वक्त और 'पिंक पैंथर्स' का धावा

स्थान : टोक्यो (जापान) 7 वर्ष : 2004

जापान की राजधानी टोक्यो का 'गिंजा' इलाका दुनिया के सबसे सुरक्षित और महंगे शॉपिंग डिस्ट्रिक्ट्स में गिना जाता है. यहाँ की पुलिस अपनी मुस्तैदी के लिए जानी जाती है. लेकिन मार्च 2004 में दुनिया के सबसे कुख्यात और रहस्यमयी गैंग 'पिंक पैंथर्स' ने यहाँ इतिहास की सबसे दुस्साहसिक डकैती को अंजाम दिया. दो सर्बियाई नागरिक बहुत महंगे सूट पहनकर टोक्यो के प्रसिद्ध 'लेविफ' जैवलरी शोरूम में दाखिल हुए. उन्होंने सेल्सगर्ल को बेहद महंगे हीरों का हार दिखाने को कहा. जैसे ही काउंटर खुला, एक चोर ने सेल्सगर्ल के चेहरे पर तीखा मिर्च का स्प्रे मार दिया और दूसरे ने मुक्के से शो-केस का मजबूत कांच तोड़ दिया. चोरों ने काउंटरों से 31 मिलियन डॉलर (लगभग 250 करोड़ रुपये) की कीमत का 'कॉन्टिनेंट काउंटेस' नाम का दुर्लभ हीरों का हार और अन्य गहने समेटे. यह पूरी वारदात मात्र 56 सेकंड में पूरी हो गई. जब तक आंखों में जलन से बिलबिलाती सेल्सगर्ल अलार्म बजा पाती, दोनों चोर भीड़भाड़ वाली सड़कों में गायब हो चुके थे. चोरों ने पहले से ही नकली पासपोर्ट और पेरिस की फ्लाइट का टिकट बुक करा रखा था. पुलिस जब तक शहर में नाकेबंदी करती, दोनों आरोपी जापान की सीमा पार कर यूरोप पहुँच चुके थे. अंतर्राष्ट्रीय पुलिस (Interpol) के अनुसार, इस गैंग का नेटवर्क पूर्व यूगोस्लाविया के पूर्व सैनिकों से बना है जो मिनटों में ऐसी सटीक स्ट्राइक के लिए जाने जाते हैं.

फैक्ट फाइल

- गैंग का नाम : 'पिंक पैंथर्स' (अंतर्राष्ट्रीय संगठित नेटवर्क)
- समय : महज 56 सेकंड
- चोरी का सामान : 'कॉन्टिनेंट काउंटेस' हीरों का हार और दुर्लभ रत्न
- चोरी की रकम : 31 मिलियन (लगभग 250 करोड़ रुपये)



प्रकाश पर्व (24 नवंबर) विशेष

दुनिया की सबसे बड़ी रसोई

गुरु नानक जयंती के अवसर पर जानें करीब 500 साल से चल रही लंगर यानी सेवा और प्रबंधन की अनूठी व्यवस्था. यह दुनिया की ऐसी मैनेजमेंट क्लास है, जहां कोई पद बड़ा या छोटा नहीं और सेवा ही सबसे बड़ा योगदान है.

अमृतसर के स्वर्ण मंदिर की रसोई का चूल्हा रात में भी नहीं बुझता. न मेन्यू कार्ड, न बिल और न टेबल बुकिंग. फिर भी यहां रोज एक लाख से अधिक लोग भोजन करते हैं. गर्मियों और विशेष अवसरों पर यह संख्या 1.20 लाख तक पहुंच जाती है. सवाल है कि इतनी बड़ी रसोई आखिर चलती कैसे है?

शुरुआत कब हुई?

इस परंपरा की नींव गुरु नानक देव जी की शिक्षाओं में है. उन्होंने करतारपुर में ऐसी सामुदायिक व्यवस्था को बढ़ावा दिया, जहां लोग मिलकर भोजन तैयार करते और बिना किसी भेदभाव के साथ बैठकर खाते थे. गुरु अंगद देव ने इसे आगे बढ़ाया और माता खीवी ने लंगर व्यवस्था को संगठित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाई.

कितने लोग, क्या काम

- **250 से 500 स्वयंसेवक:** किसी भी समय रसोई और लंगर परिसर में सेवा के लिए मौजूद रहते हैं.
- **495 एसजीपीसी कर्मचारी:** तीन पालियों में काम करते हैं और रसोई सहित अलग-अलग व्यवस्थाएं संभालते हैं.
- **22 पेशेवर रसोइये:** बड़े पैमाने पर भोजन पकाने की जिम्मेदारी निभाते हैं.
- **सब्जियां तैयार करना:** सब्जियों को धोना, छीलना, काटना और भोजन की सामग्री तैयार करना.
- **रोटी बनाना:** आटा गूंथना, लोइयां बनाना और रोटियां तैयार करने में मदद करना.
- **भोजन परोसना:** पंगत में बैठे लोगों को दाल, सब्जी, चावल और रोटी परोसना.
- **बर्तन साफ करना:** थालियां, कटोरियां और गिलास धोना तथा उन्हें दोबारा इस्तेमाल के लिए तैयार करना.
- **सफाई व्यवस्था:** भोजन के बाद लंगर हॉल की सफाई करना और अगली पंगत के लिए जगह तैयार करना.



कैसे चलती है इतनी बड़ी रसोई?

यहां भोजन तीन प्रमुख चरणों में तैयार किया जाता है. एक ओर भोजन परोसा जा रहा होता है, तो दूसरी ओर अगली पंगत के लिए तैयारी चलती रहती है. सामान्य दिनों में रोज करीब 80 क्विंटल आटा इस्तेमाल होता है, जबकि सप्ताहांत में यह मात्रा 100 क्विंटल से अधिक हो जाती है. दाल, सब्जियां और चावल भी बड़ी मात्रा में तैयार किए जाते हैं. रसोई में पांच बड़ी रोटी बनाने वाली मशीनें हैं. इनके साथ स्वयंसेवक हाथ से भी रोटियां बनाते हैं. मशीनों और पारंपरिक तरीकों का यह मेल काम को गति देता है.