



पुनरुत्थान कार्य अने विचार सन्देश

पुनरुत्थान ट्रस्ट के विचार एवं कार्य के प्रसार हेतु मासिक पत्रिका

मूल्य रु. ३/-

प्रकाशन स्थल : पुनरुत्थान ट्रस्ट 'ज्ञानम्' ९ बी, आनन्दपार्क, बलियाकाका मार्ग, जूना ढोर बजार, कांकरिया, अहमदाबाद - ३८० ०२८

वर्ष : १४

अंक : ७

माघ, शक संवत् १९४४

युगाब्द ५१२४

फरवरी २०२३

सप्रेम नमस्कार ।

भारत में दो सौ वर्षों से वैचारिक संघर्ष चल रहा है। गत हजार वर्षों से भारत पर आधिपत्य जमाने हेतु आक्रमण चल रहा है। उसका प्रतिरोध भी निरंतर चल ही रहा है। परकीय आक्रमणों का स्वरूप मुख्य रूप से राजकीय और उसके साथ-साथ सांप्रदायिक और राजकीय रहा है। भारत की संपत्ति की और ईसाईकरण भी एक प्रयोजन रहा है। इन सभी मोर्चों पर हमारी ओर से प्रतिरोध होता रहा है। इन सभी मोर्चों पर लड़ते-लड़ते हमने राजकीय क्षेत्र में तो स्वाधीनता प्राप्त कर ली है। इस्लामीकरण और ईसाईकरण के प्रयास प्रकट अप्रकट रूप से चल रहे हैं। परंतु वैचारिक आधिपत्य से हम मुक्त नहीं हुए हैं, हमारी वैचारिक दासता के परिणाम स्वरूप हमारी अभारतीय जीवनदृष्टि के परिणाम स्वरूप हमारा मानस और हमारी जीवनशैली प्रभावित हुई है और अभारतीय शिक्षा के परिणामस्वरूप हमारे विचार, हमारी दृष्टि, हमारी व्यवस्थायें, हमारे कायदे कानून, हमारी नीतियाँ आदि सब प्रभावित हुआ है, देश आज ऐसे ही आधिपत्य में चल रहा है।

इस आधिपत्य से मुक्त होने के प्रयास राष्ट्रीय शिक्षा नीति में दिखाई दे रहे हैं। इतिहास, भाषा, अर्थशास्त्र आदि में चर्चायें

शुरू हुई हैं। विश्वविद्यालयों और अन्य शासकीय संस्थानों में पाठ्यक्रमों और पाठ्यपुस्तकों में परिवर्तन की प्रक्रिया शुरू हुई है। भारतीय ज्ञानसंपदा इस नीति का एक घटक है।

परंतु इसकी संरचना में बदल किये बिना इस संघर्ष में भारतीयता की विजय होने वाली नहीं है। यह संघर्ष आंतरिक है, अधिकृत भारतीय और भावात्मक भारतीय के बीच का है। भावात्मक भारतीय पक्ष स्वतंत्र होकर अर्थात् अपने ही प्रयासों से भारतीय शिक्षा की प्रतिष्ठा नहीं कर सकता है क्योंकि वह न आधिकारिक है न उसका समर्थ है। संकल्पना और संसाधन दोनों

ही पक्षों में दुर्बल है।

इस वैचारिक, मानसिक, ज्ञानात्मक आधिपत्य से मुक्त होने के लिये स्वतंत्र अध्ययन व्यवस्था की आवश्यकता है। प्रथम अध्ययन हो, भले ही शासन की मान्यता न हो तो भी उसकी संरचना और पद्धति निर्माण हो, विपुल मात्रा में साहित्य और पाठ्यक्रम उपलब्ध हो ऐसा करने की आवश्यकता है।

विद्वज्जनों से अपेक्षा है कि वे इसे संभव बनायें।

इति शुभम् ।

- सम्पादक

विध्वंसक अधिकारवाद

व्यक्तिकेन्द्री और स्वकेन्द्री जीवनदृष्टि के कितने विपरीत परिणाम हो सकते हैं इसके नमूने हम समाजजीवन में देख सकते हैं। जहाँ समन्वय और समन्वय से भी आगे जाकर समरसता होनी चाहिये वहाँ दुर्भाव और संघर्ष निर्माण हो रहे हैं। स्त्री का पुरुष के सामने अधिकार, पत्नी का पति के विरुद्ध अधिकार, संतानों का माता-पिता के विरुद्ध अधिकार, छात्रों का शिक्षकों के विरुद्ध अधिकार, प्राणियों और पंचमहाभूतों का मनुष्य के विरुद्ध अधिकार कानून बना बनाकर स्थापित करने की व्यवस्था हुई है। और अधिकार की सुरक्षा न्यायालय, कानून और पुलिस के बल पर हो रही है, इससे अधिकार मिलता है कि नहीं, सुरक्षा हो रही है कि नहीं यह तो विचारणीय मुद्दा है परंतु आश्वस्ति, आत्मियता, सौहार्द, विश्वास आदि तो संकट में पड गये हैं। यह विध्वंस है, सांस्कृतिक विध्वंस है। इससे बचने के मार्ग हमें खोजने चाहिये।

आचार्य अध्ययन योजना वर्ग

वसंत पंचमी उत्सव

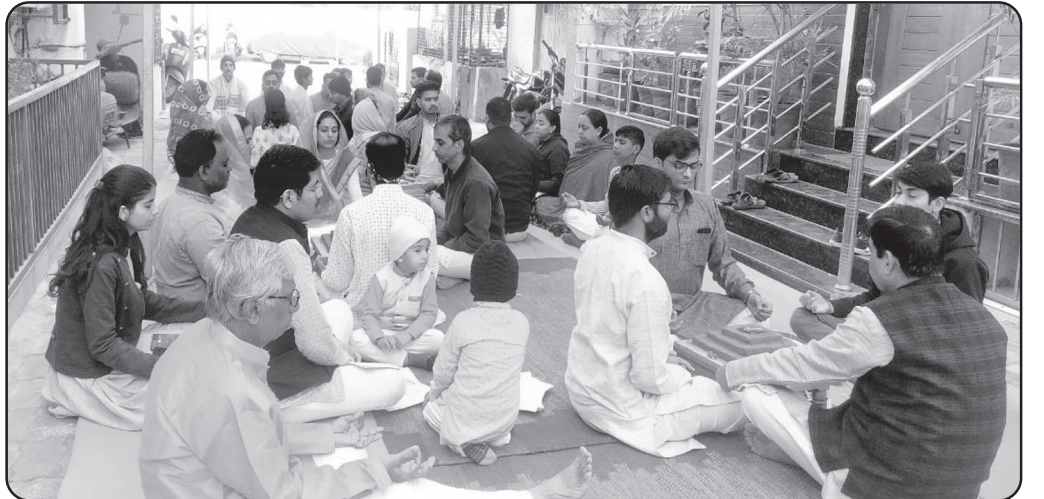


प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी वसंत पंचमी को विद्यापीठ के नए सत्र का प्रारंभ हुआ। वसंत पंचमी के दिन ही गणतंत्र दिवस होने के सुअवसर पर दिन का प्रारंभ गणतंत्र दिवस समारोह हुआ। इसमें सभी आगतुक अध्येताओं ने भाग लिया। तत्पश्चात प्राज्ञ संस्कार में २० नए अध्येताओं का संस्कार विद्यापीठ के ज्ञानम परिसर में हुआ। इस अवसर पर सभी अध्येताओं का विद्यापीठ की कुलपति आदरणीय इंदुमति तारि काटदरे का उद्बोधन हुआ जिसमें उन्होंने सभी अध्येताओं को प्राज्ञ संस्कार के महत्त्व तथा सरस्वती महामंत्र के जपयज्ञ को बताया तथा सभी नए अध्येताओं को जपमाला प्रदान की। इसके बाद प्रबोधन हेतु नए अध्येताओं का ३ दिवसीय तथा पुराने अध्येताओं का ५ दिवसीय अध्ययन वर्ग प्रारंभ हुआ।

इसमें प्रतिदिन चार अध्ययन सत्रों के माध्यम से विभिन्न विषयों पर अध्येताओं का मार्गदर्शन किया गया। इसमें आदरणीय इंदुमति तारि ने विभिन्न सत्रों में अध्ययन योजना का महत्त्व, पंचपदी शिक्षा पद्धति और अध्ययन, हिंदू होने का अर्थ तथा ३ दिवसीय अध्ययन वर्ग के समापन सत्र में अध्ययन की आवश्यकता और पद्धति विषय पर अध्येताओं का मार्गदर्शन किया। इन सत्रों में अध्येताओं द्वारा भी विषय प्रस्तुतिकरण किया गया। इसमें आचार्य अध्ययन योजना पर संदीप रांकावत, गुरुकुल व्यवस्था और आवश्यकता पर मधुसूदन व्यास, एक रेखीय और चक्रीय जीवन दृष्टि पर नियति सप्रे तथा संदीप

रांकावत, विद्यालय का स्वरूप पर मनु तायल, शिक्षा की जिम्मेदारी पर अभिषेक सिंह, सेमेटिज्म पर नंदकिशोर, पाश्चात्य शिक्षा और भारतीय शिक्षा पद्धति में अंतर पर श्रीपाद राव तथा महेश बापट, आर्थिक व्यवस्था पर समीर गायकर, व्यष्टि समष्टि सृष्टि और परमेष्टि संबंध पर गणेश शेड्डी तथा रामचंद्र भोंसले, पचकोश विकास पर अभिनय सिंह, प्रगति के वर्तमान मॉडल पर विजय चार्वे ने विषय प्रस्तुतिकरण किया गया।

प्रथम तीन दिवसीय समापन के उपरांत पुराने अध्येताओं को आदरणीय इंदुमति तारि ने संघ और पुनरुत्थान, समग्र शिक्षा योजना, अध्ययन कैसे करें, विभिन्न शैक्षिक संगठनों का विचार आदि विषयों के माध्यम से मार्गदर्शन दिया। इस वर्ष २० नए अध्येता, ४ नए अतिथि अध्येता तथा १९ पुराने अध्येताओं के माध्यम से कुल ४३ अध्येताओं ने अपना अध्ययन प्रारंभ अथवा जारी रखा है। सभी अध्येताओं को उनके अग्रपाठी तथा गट संरचना के बारे भी बताया गया। अध्ययन वर्ग के प्रत्येक दिन का प्रारंभ एकात्मता स्तोत्र, अग्निहोत्र तथा संगठन मंत्र, सभी अध्येताओं द्वारा कारसेवा से किया गया। रात्रि कार्यक्रम के माध्यम से गीत का महत्त्व पर कुमार भाई पंड्या, सज्जनभाई ओझा द्वारा बंशी वादन, संघ के सेवा विभाग कार्य पर जनकभाई दवे ने शिवाजी महाराज की युद्ध प्रबंधन कथा पर महेश बापट, राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ पर चर्चा आदि का सभी ने लाभ लिया। आचार्य अध्ययन योजना वर्ग का समापन कल्याण मंत्र से हुआ।



गणतंत्र समारोह



हर साल की तरह दिनांक २६ जनवरी २०२३ को पुनरुत्थान विद्यापीठ में ७४ वें गणतंत्र दिवस समारोह का आयोजन किया गया। इसमें कार्यक्रम के मुख्य अतिथि भानुभाई चौहान द्वारा राष्ट्रध्वज का ध्वजारोहण तथा ध्वज वंदन किया गया। तत्पश्चात राष्ट्रगान का सामूहिक गायन हुआ। इस अवसर पर उपस्थित अतिथि, अध्येता, आगंतुक तथा पुनरुत्थान के कार्यकर्ताओं द्वारा राष्ट्रध्वज तथा भारत माता का पुष्पांजलि से पूजन किया गया। विद्यापीठ की कुलपति इंदुमति ताई काटदरे का इस अवसर पर सान्निध्य प्राप्त हुआ तथा मुख्य अतिथि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के प्रांत कार्यकारिणी सदस्य श्री भानुभाई चौहान

का मुख्य उद्बोधन रहा। अपने उद्बोधन विषय स्वाधीनता से स्वतंत्रता की ओर में भानुभाई ने सभी आगंतुकों को स्वतंत्रता प्राप्ति पश्चात भी अंग्रेजी मानसिकता तथा कार्यपद्धति के अनुसार भारत के चलने के बारे में बताया।

भारत के मूल सनातन विचार से विमुख होने के कारण सही अर्थों में स्वतंत्रता प्राप्ति के स्थान पर स्वाधीन तंत्र का विकास हुआ। सच्ची स्वतंत्रता प्राप्त करने हेतु भारतीय शिक्षा ही एक मात्र माध्यम है, ऐसा उन्होंने बताया। कार्यक्रम का समापन राष्ट्रगान वन्देमातरम के सामूहिक गायन से हुआ।

नागालैंड की लोक-कथाएं

मूर्ख बाघ

एक युवक घर पर एक चटाई बून रहा था। उसी समय उसका दोस्त बाघ आ गया और पूछा - क्या कर रहो मित्र? युवक ने उत्तर दिया - मैं चटाई बून रहा हूँ।

बाघ ने कहा - क्या मैं आपको मदद कर सकता हूँ।

युवक ने कहा - ठीक है। फिर बाघ से पूछा - तुम क्यों भय करते हो?

बाघ ने उत्तर दिया - हॉर्न का टट आवाज और भाले का लीक, लीक आवाज से भय करता हूँ।

युवक अपने घर के पीछे गया। वहाँ उसने अपने भाले को निकाला, चित्र बनाने वाला एक सूखा बोटल लिया, उबला हुआ सोयाबीन के एक पैकेट को लिया और एक टॉर्च लिया, फिर उसने टट टट का आवाज निकाला, चटाई को टॉर्च से प्रकाशित किया और भाला उठाकर जोर-जोर से बोला - रूको, रूको बाघ भाला तैयार है। बाघ ने सुना और देखा, फिर भाग खड़ा हुआ।

(क्रमशः)

रसोईघर की शूर्पणखायें

आज के समय में अनेक लोगों को कदाचित् शूर्पणखा किसे कहते हैं यह समझ में नहीं आयेगा। अतः प्रथम इस शब्द का अर्थ समझना ठीक रहेगा। शूर्पणखा लंका के राजा रावण की बहन थी। वह राक्षसी थी। कुरूप और क्रूर थी।

पंचवटी में राम, सीता और लक्ष्मण वनवास में रहते थे। वहाँ शूर्पणखा ने राम को देखा और वह उन पर मोहित हो गई। वह राम के साथ विवाह करना चाहती थी परन्तु राक्षसी होनेके कारण से, कुरूप और क्रूर होने के कारण से वह राम को आकर्षित नहीं कर सकती थी। अतः उसने अपनी माया से सुन्दरी का रूप धारण किया और जहाँ राम बैठे थे वहाँ पहुँच गई। राम को मोहित करने के लिये आई हुई शूर्पणखा दिखती तो थी सुन्दरी परन्तु वास्तविक रूप में थी राक्षसी। इसका रूपक लेकर अब जो भी चीज दिखने में सुन्दर और आकर्षक होती है परन्तु वास्तविक रूप में अवगुणों से भरी हुई होती है उसे शूर्पणखा कहा जाता है।

हमारे रसोईघर में ऐसी कई चीजें हैं जो सुन्दर, मोहक, अत्यंत उपयोगी और सुविधापूर्ण लगती हैं परन्तु परिणाम में अत्यंत हानिकारक होती हैं। ऐसी कुछ चीजों के विषय में जानने का प्रयास करेंगे।

१. फ्रिज

फ्रिज का पूरा नाम है रेफ्रिजरेटर। हिन्दी में कहा जायेगा शीतागार। फ्रिज विद्युत से चलता है। इस शीतागार में तापमान सामान्य से कम किया जाता है। तापमान कम होने के कारण उसमें रखा हुआ खाद्यपदार्थ खराब नहीं होता है। खराब नहीं होता है इसका अर्थ यह है कि गरमी और हवा नहीं लगने के कारण खाद्यपदार्थों में कोई विक्रिया नहीं होती है। इसलिये गृहिणियाँ खाद्य पदार्थों को फ्रिज में रखना पसन्द करती हैं।

परन्तु फ्रिज का उपयोग अत्यंत सीमित मात्रा में करना ही उचित होता है। शीतागार में रखे हुए खाद्य पदार्थ ठिठुर जाते हैं। उसमें रखे हुए फल और सब्जियों में तथा पकाये हुए अन्न पदार्थों में सूक्ष्म कीटाणु पैदा होते हैं। फ्रिज को इन कीटाणुओं से मुक्त करना लगभग असंभव होता है अतः अन्य पदार्थों को भी ये कीटाणु लग जाते हैं।

फ्रिज के कारण से बाहर का तापमान बढ़ता है। फ्रिज से जो वायु उत्पन्न होती है उससे वातावरण गरम होने के साथ साथ दूषित भी होता है।

फ्रिज में रखा हुआ पानी शीतल नहीं होता, ठण्डा होता है। उसे Cold कहा जा सकता है, Cool नहीं। ऐसा पानी स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होता है।

फ्रिज में रखे हुए खाद्य पदार्थ अत्यंत ठण्ड होने के कारण से खराब हुए नहीं लगते परन्तु वे बासी तो हो ही जाते हैं। पदार्थ खराब नहीं होते

इसलिये अधिक समय तक रखे जाते हैं, इसलिये अधिक बासी होते हैं। ऐसे ठण्डे पदार्थ, विशेष रूप से पकाये हुए पदार्थ पुनः गरम करने से उनके पोषक तत्त्व नष्ट हो जाते हैं। ऐसे पदार्थ खाना निःसत्त्व कचरा खाने के बराबर होता है।

अज्ञान और मोह के कारण से फ्रिज का बेतहाशा उपयोग किया जाता है। इसके कुछ सामान्य उदाहरण इस प्रकार हैं- पूरे सप्ताह की सागसब्जी, फल, ब्रेड, केक, नाश्ते के अन्य पदार्थ एकसाथ लाकर फ्रिज में भर दिये जाते हैं और निकाल निकाल कर सप्ताह भर खाये जाते हैं।

पानी, शर्बत, टॉमेटो केचप, जॅम आदि सब फ्रिज में रखे रहते हैं। तीन, चार या सात दिन के लिये पर्याप्त दाल-सब्जी आदि पकाकर फ्रिजमें रख दिये जाते हैं। आटा भिगोकर रख दिया जाता है। बाद में आवश्यकता के अनुसार निकालकर छौंक देकर और रोटी बनाकर 'ताजा' और 'गरम' भोजन किया जाता है।

दूध, दही, मक्खन, घी, पनीर, चीज़ आदि को भी फ्रिज में रखा जाता है। अचानक आवश्यकता पडने पर बाजार में खरीदने के लिये न जाना पडे इसलिये दूध की अतिरिक्त थैलियाँ लाकर फ्रिज में रखी जाती हैं।

कुछ दवाईयाँ भी फ्रिज में रखी जाती हैं। कही कहीं तो ऐसा दिखता है कि गरमी के दिनों में आम का रस निकालकर उसे डीप फ्रिज में रख दिया जाता है और महिनो बाद ठण्ड के दिनों में उसे निकालकर खाने के उपयोग में लाया जाता है। उसी प्रकार ठण्ड के दिनों में मिलने वाली खास सब्जियाँ डीप फ्रिज में रखकर गरमी के दिनों में खाई जाती हैं। इस प्रकार उचित अनुचित, आवश्यक या अनावश्यक कई प्रकार की चीजें फ्रिज में रखी जाती हैं। कई घरों में फ्रिज बडी आलामारी के कद के होते हैं और वे भी ढूँस ढूँस कर भरे हुए होते हैं।

इस प्रकार की व्यवस्था के दुष्परिणाम बहुत हैं। इससे आलस्य, प्रमाद, लापरवाही आदि बढ़ते हैं। फ्रिज में रखी हुई ऐसी बासी चीजें खाने से तमोगुण बढ़ता है, पाचनतन्त्र बिगडता है, स्वास्थ्य बिगडता है, आर्थिक बोज बढ़ता है, पर्यावरण की हानि होती है। तमोगुण के कारण हमारी संवेदनशीलता कम होती है और अज्ञान बढ़ता है।

इसलिये फ्रिज का उपयोग कम करना अच्छा है। बिलकुल ही नहीं करना और भी अच्छा है। चीजों को सुरक्षित रखने हेतु फ्रिज के विकल्पों का विचार करना आवश्यक है। फ्रिज का उपयोग नहीं करने से भी कोई हानि नहीं होगी ऐसी बातें भी बहुत हैं। उन्हे अपनाना चाहिये। उदाहरण के लिये

- अचार, मुरब्बे, जॅम, आदि पदार्थों को फ्रिज में रखने की आवश्यकता ही नहीं होती है। तेल, चाशनी आदि के रूप में उनमें

पहले ही संरक्षक होते हैं इसलिये उन्हें फ्रिज की ठण्डक की आवश्यकता नहीं होती है।

- दूध, दही, मक्खन आदि के पात्रों को एक पात्र में पानी भरकर उसमें रखा जाय और उसके उपर गीला कपडा ढँककर हवा में रखने से वह जल्दी खराब नहीं होता है। दूध को अच्छी तरह से उबालकर ठण्डा करने से भी वह खराब नहीं होता।

इस प्रकार रखकर वह जितना समय अच्छा रहेगा उतना समय ही वह खाने योग्य रहता है। उसके बाद वह फ्रिज में रखने के कारण खराब नहीं हुआ ऐसा लगने पर भी खाने योग्य नहीं रहता।

सब्जी, फल, आदि को जरा से गीले कपडे में लपेट कर या एक टोकरी में रखकर उस टोकरी को पानी भरे हुए पात्र में रखने से वे जल्दी खराब नहीं होते। जैसे आजकल तो ये सारी चीजें बाजार से लाते हैं तब भी फ्रिज में रखी हुई और बासी होती हैं। उस पर घर में लाकर फ्रिज में रखने से और बासी हो जाती हैं। इसलिये जितना आवश्यक है उतना ही सामान बाजार से लाना हितकारी है।

सागसब्जी, फल, दूध आदि ताजा होने पर लाना ही अच्छा है परन्तु आजकल महानगरों में ये चीजें ताजा मिलना दुर्लभ हो गया है। बहुत कम अवसर पर ताजा दूध या सब्जी मिलते हैं। अधिकांश तो डेअरी का, कोल्ड स्टोरेज, का ही सामान मिलता है।

ऐसे पहले से ही बासी पदार्थ लाकर पुनः फ्रिज में रखकर उन्हें और बासी बनाना हितकारी नहीं होता है।

आम के रस को, फ्रुट सॅलड को, श्रीखंड को फ्रिज में रखने की आवश्यकता नहीं होती है। इन पदार्थों को अति ठण्डा करके खाना ही प्रथम तो स्वास्थ्य के प्रतिकूल है। इसलिये इन पदार्थों को तैयार करने के बाद तुरन्त खा लेना चाहिये। बासी होने के लिये या फ्रिज में रखने के लिये बचाना ही नहीं चाहिये।

ठण्ड के दिनों के पदार्थ डिप फ्रिज में रखकर गर्मी के दिनों में या गर्मी के दिनों में खाने योग्य पदार्थ ठण्ड के दिनों में खाने का पागलपन पूर्णरूप से छोडना चाहिये। इस हेतु से फ्रिज का उपयोग करना राक्षसराज्य में वास करने हेतु नागरिकता प्राप्त करने के बराबर है। पानी, शर्बत, गन्ने का रस आदि चीजें ठण्डी करके पीना हमें अच्छा लगता है। ये ठण्डी करके ही पीने की चीजें हैं परन्तु इन्हें ठण्डा करने के लिये फ्रिज का उपयोग नहीं करना चाहिये। हमारी मटकी ही पानी ठण्डा बनाने लायक होनी चाहिये। कुशल कुम्हार ऐसे मटके बना सकता है और कुशल गृहिणी इन्हें परख सकती है। ऐसे मटके का शीतल जल पीने से हमारा कोष्ठ ठण्डा होता है और पानी पीने की सन्तुष्टि मिलती है। फ्रिज के पानी से तृषा मिटती नहीं है। शर्बत आदि भी ऐसे मटके के पानी में बनाने से स्वास्थ्य के लिये हितकारी होते हैं। अतिशय ठण्डे पेय पीने का एक अतिशय हानिकारक फैशन विकसित हुआ है। इस कारण से हमें ऐसे पेय पीने की इच्छा होती है, उन्हे पीना अच्छा भी लगता है और उसकी आदत लग जाती है। परन्तु आदत

तो बनाने से बनती है और छोडने से छूटती है। इसलिये इससे मुक्त होना ही अच्छा है।

विद्युत चालित नहीं अपितु मिट्टी से बना फ्रिज भी होता है। उसका उपयोग बहुत सीमित होता है। उसमें डीप फ्रिज नहीं होता है। उसमें पानी का बर्फ नहीं बनता है। उसमें पदार्थ अतिशय ठण्डा (Chilled) नहीं बनता। परन्तु दैनन्दिन व्यवहार में इतनी मात्रा में ही फ्रिज की आवश्यकता होती है, इससे अधिक नहीं।

रसोईघर और भाण्डार अस्वाभाविक रूप से गरम नहीं होना ही सही सुविधा मानी जायेगी। अतः विशेष ध्यान देकर उन्हें उपयुक्त पद्धति के बनाना चाहिये। थोडा सा चिन्तन करने पर, थोडा सा परिवर्तन करने पर हम फ्रिज का उपयोग नब्बे प्रतिशत तक कम कर सकते हैं और उसके बाद भी हमारी सुविधा कम नहीं होती। स्वास्थ्य, पर्यावरण और पैसा इन तीनों की सुरक्षा तो अतिरिक्त लाभ है ही।

२. माइक्रोवेव ओवन

आधुनिक युग में बडे नगरों में विवाह के बाद नया घर बसाना होता है तब सामान की जो सूची बनती है उसमें रसोई के सामान में माइक्रोवेव ओवन का समावेश विशेष रूप से किया जाता है। सुविधा के नाम पर उसका प्रयोग भी बढ़ने लगा है। माइक्रोवेव ओवन में भोजन बनाना सीखने के प्रशिक्षण कार्यक्रम भी शुरु हुए हैं।

माइक्रोवेव क्या है? यह एक ऐसा चूल्हा है जिसमें लकडी के या कोयले के या गॅस के चूल्हे के समान आग दिखाई नहीं देती है या धुआँ भी नहीं निकलता है परन्तु अदृश्य गरमी भारी मात्रा में निर्माण होती है। केवल सुविधा से ही विचार करें तो यह बहुत ही उपयोगी है। जिन लोगों को धीरे धीरे चाय पीने की आदत है उनकी चाय पीते पीते ही ठण्डी हो जाती है। आप ठण्डी चाय का प्याला सीधे ही माइक्रोवेव ओवन में रख सकते हैं। प्याला चिनी मिट्टी का, काँच का या प्लास्टिक का होने पर भी वह टूटेगा नहीं। इसी प्रकार से नाश्ते की थाली भी सीधे उसमें रख सकते हैं। भोजन जल्दी पका लिया हो और भोजन करने के समय पर ठण्डा हो गया हो तो कोई झंझट नहीं। भोजन सामग्री के पात्र सीधे ओवन में रख देने से दो से पाँच मिनट में सारे पदार्थ गरम हो जाते हैं। न पदार्थ जलेंगे, न उनमें उफान आयेगा, न पात्र को चिपकेंगे। उपमा के लिये रवा अच्छा सेंका जाता है, मूँगफली या तिल भी अच्छे सिक जाते हैं। इतना सुविधापूर्ण होने के कारण से माइक्रोवेव ओवन ने सबके मनो को मोह लिया है।

परन्तु उसका असली रूप कुछ अलग ही है। विज्ञापन कुछ भी कहते हों और माइक्रोवेव ओवन की प्रशंसा करते नहीं अघाते हों तो भी उसका परिणाम कितना घातक होता है इसकी कल्पना तक हमें नहीं होती। इस ओवन में माइक्रो रेडिएशन के कारण से इतनी भारी मात्रा में विषाक्त किरणों का उत्सर्ग होता है कि खाद्य पदार्थों की आन्तरिक रचना पूर्ण रूप से बदल जाती है और वह कैन्सर करने वाले विषद्रव्यो से युक्त हो जाते हैं।

माइक्रो वेव में जो ट्यूब होती है उससे इलैक्ट्रोमैग्नेटिक (विद्युत

चुम्बकीय) रेडिएशन उत्पन्न होते हैं जो अदृश्य होते हैं और उनकी कोई गंध नहीं होती। वे इतने शक्तिशाली होते हैं कि अन्न में स्थित पानी में तरंग पैदा होते हैं। उसकी गति के परिणाम स्वरूप उसमें उष्णता पैदा होती है जिससे अन्न पकता है। ये इलैक्ट्रोमैग्नेटिक तरंग स्वयं स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकारक होते हैं।

ओवन खोलत समय ये तरंग तुरन्त बाहर आते हैं। ओवन का ढक्कन यदि खुला रहता है तो ये तरंग बाहर फैलते रहते हैं। ये शीघ्र विलीन होने वाले नहीं होते हैं। वे नष्ट भी नहीं होते। वे हमारी त्वचा को स्पर्श करते हैं, श्वास के माध्यम से शरीर के अन्दर प्रवेश करते हैं। इसका अर्थ यह है कि स्पर्श और श्वास के माध्यम से कैंसर को जन्म देने वाले तत्त्व निरन्तर हमारे शरीर के अन्दर प्रवेश करते रहते हैं।

अब इसे सुविधा कहना उचित है कि असुविधा? माइक्रोवेव ओवन के दुष्परिणाम तीन प्रकार के हैं। अनेक जर्मन, रशियन, स्वीस वैज्ञानिकों ने अपने वैज्ञानिक अनुसन्धान के आधार पर ये तथ्य हमारे समक्ष रखे हैं।

१. यह कैंसर पैदा करता है। २. यह अन्न के पोषक तत्वों का नाश करता है। ३. इसका शरीर के अन्दर के अंगों पर घातक परिणाम होता है। जैसे कि

- अन्न के आल्फा और बीटा तत्वों में वृद्धि होती है जो कैंसर में परिणत होती है।
- अन्न और दूध में इस प्रकार के अम्ल पैदा होते हैं जो कैंसर की ओर ले जाते हैं।
- अन्न के अणुओं में रासायनिक परिवर्तन होते हैं जिससे शरीर में स्थित लोहतत्त्व के अणुओं में भी परिवर्तन होता है। इससे एक ओर तो दुर्बलता आती है और दूसरी ओर कैंसर के प्रति गति होती है।
- सब्जी और फलों को इसमें रखने से घातक परिणाम होता है।
- पाचन तन्त्र और उत्सर्जनतन्त्र पर विपरीत प्रभाव होता है और इससे कैंसर की सम्भावना बढ़ती है।
- इससे अन्न के अणुओं में विरुद्ध ध्रुवीकरण होता है, अणु आकारहीन होता है, उसकी पेशियाँ भंग हो जाती हैं और पोषकता नष्ट होती है।
- अन्न ६० से ९० प्रतिशत सत्त्वहीन हो जाता है।
- शरीर में प्राणिक ऊर्जा का क्षेत्र कम होता है।
- पाचनतंत्र के विभिन्न अंगों द्वारा अन्नरस को शोषित करने की प्रक्रिया थम जाती है अथवा धीमी पड जाती है।
- नाडी तंत्र में गतिअवरोध निर्माण होता है।
- चेतातंत्र के कार्य में अवरोध निर्माण होता है।
- अन्तःस्रावी ग्रंथियों के स्रावों में असन्तुलन पैदा होता है।
- स्मरणशक्ति, एकाग्रता, भावात्मक सन्तुलन पर विपरीत प्रभाव होता है।
- मनुष्य शरीर जिन अणुओं और ऊर्जा से परिचित नहीं है ऐसे अणु और ऊर्जा उसके शरीर में प्रवेश करते हैं जिससे शरीर में अनेक प्रकार से उथलपुथल होती है।

इतने विघातक परिणाम करने वाली व्यवस्था को सुविधा कहना और आधुनिक युग में प्रतिष्ठा का लक्षण समझना और उसका घर में होना गौरवास्पद माना जाना यह विपरीत बुद्धि का परिचय देने वाली बात है।

३. विद्युत उपकरण

समय का प्रवाह आगे बढ़ रहा है, गृहिणी शिक्षित होती जा रही है और हाथ से काम करना छोड़ती जा रही है। हाथ से होने वाले सभी कामों के लिये अब यंत्र आ गये हैं। अब कैसे कैसे कार्य विद्युत से चलने वाले यंत्रों से हो रहे हैं।

- **आटा माँडना** : आटा, तेल, नमक, मसाला, पानी आदि यंत्र में डाल दें और बटन दबायें। आटा माँडकर तैयार।
- **मिक्सर** : चटनी पीसनी है, चूर्ण बनाना है तब पदार्थ को मिक्सर में रखो, बटन दबाओ और मिनटों में चटनी या चूर्ण तैयार।
- **ग्राइण्डर** : उबले हुए साग का सूप बनाना है, भिगोई हुई दाल पीसना है, इडली के लिये दाल चावल पीसना है तो ग्राइण्डर आपकी सेवा में हाजिर है। उसमें पदार्थ डालो, बटन दबाओ और तुरन्त आपका पदार्थ पिस जाता है। जरा भी श्रम करने की आवश्यकता नहीं।
- **चर्नर** : दही मथकर छाछ या लस्सी बनाना है तो चर्नर में डालो, बटन दबाओ और लस्सी तैयार।
- **आटा चक्की** : इस चक्की में अनाज डालो औ बटन दबाओ और आटा तैयार।

अर्थात् हाथ से होने वाले सभी काम अब यंत्र से होने लगे हैं। इससे श्रम नहीं करना पडता, समय बचता है, सुविधा होती है, काम व्यवस्थित होता है। परन्तु इसके लिये स्वास्थ्य गँवाना पडता है। इन सबका स्वास्थ्य पर कितना विपरीत प्रभाव पडता है इसका निरूपण इस ग्रन्थ में अन्यत्र किया गया है इसलिये यहाँ पुनरावर्तन नहीं कर रहे हैं।

इन सबको शूर्पणखा कहने का तात्पर्य तो पाठकों को समझ में आ ही गया होगा। काम जल्दी होता है, बिना श्रम किये होता है, अच्छा और निश्चित स्वरूप का होता है, माथापच्ची नहीं करनी पडती आदि अनेक सुविधायें इनके उपयोग से प्राप्त होती है। इन सुविधाओं के कारण आकर्षण होना भी स्वाभाविक है। राक्षसी के समान ही ये अपना असली रूप छिपा कर रखते हैं। राक्षसी के समान ही उसके बाह्य रूप की प्रशंसा चारों ओर से सुनी जाती है। हम इस हद तक उससे आकर्षित हो जाते हैं कि हमारी बिमारियाँ इनके उपयोग का परिणाम है यह बात हमारी समझ में नहीं आती। किसीके समझाने पर हम अनसुनी कर देते हैं। आरोग्य से भी सुविधा और तथाकथित प्रतिष्ठा हमें अधिक मूल्यवान लगते हैं।

शूर्पणखा के आकर्षण में नहीं फँसने के लिये राम और उसके नाककान काटने वाले लक्ष्मण से यदि हम प्रेरणा ग्रहण कर सकते हैं तो इनके आक्रमण से बचने की संभावना है, अन्यथा हम मोहग्रस्त होते ही जा रहे हैं। आये दिन नये नये उपकरण, सुविधा और आधुनिकता के नाम पर आते ही रहते हैं और हम अस्वास्थ्य के पंक में फँसते ही जा रहे हैं।



पुनरुत्थान विद्यापीठ द्वारा आयोजित एक साथ १०५१ ग्रंथों का लोकार्पण समारोह

निमंत्रण

आदरणीय श्री _____

सप्रेम नमस्कार ।

पुनरुत्थान विद्यापीठ विगत अठारह वर्षों से शिक्षा का शत प्रतिशत भारतीय प्रतिमान प्रस्थापित हो इस हेतु कार्य कर रहा है । इस अठारह वर्ष के कार्यकाल में विद्यापीठ ने अध्ययन, अनुसंधान, पाठ्यक्रम निर्माण, संदर्भ सामग्री निर्माण तथा शिक्षकों और अभिभावकों के प्रशिक्षण के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य किया है ।

पुनरुत्थान विद्यापीठ एक ऐसी शिक्षा संस्था है जो भारतीय संस्कृति के आधार पर शिक्षा की पुनर्रचना करना चाहती है । पुनरुत्थान विद्यापीठ चाहता है कि भारतीय शिक्षा की प्रतिष्ठित विद्वतजनों और सामान्यजनों की कृति, वाणी, मन, बुद्धि और हृदय में हो इस हेतु विद्यापीठ ने १६ जुलाई २०१९ व्यासपूर्णिमा के दिन एक बड़ा प्रकल्प लिया जिसका नाम है "ज्ञानसागर महाप्रकल्प" एक साथ १०५१ ग्रंथों के निर्माण एवं प्रकाशन का यह प्रकल्प है । यह प्रकल्प अब पूर्णता की ओर है । अब इसका लोकार्पण होने जा रहा है । इस कार्यक्रम की जानकारी इस प्रकार है ।

तिथि एवं दिनांक : चैत्र/वैशाख कृष्ण दशमी, युगाब्द ५१२५, दिनांक १५ अप्रैल २०२३
स्थान : सेनेट हॉल, गुजरात यूनिवर्सिटी, कर्णावती (अहमदाबाद)
समय : पूर्वाह्न १०.०० से १२:३०

जूनापीठाधीश्वर महामंडलेश्वर अनंतश्रीविभूषित परिव्राजकाचार्य
श्री अवधेशानंदगिरि महाराज कार्यक्रम की अध्यक्षता करेंगे ।

ग्रंथों का लोकार्पण राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के परम पूजनीय
सरसंघचालक माननीय मोहनजी भागवत के कर कमलों से होगा ।

राष्ट्र सेविका समिति की वंदनीय प्रमुख संचालिका माननीय शांताक्का
विशेष अतिथि के रूप में उपस्थित रहेगी ।

आप इस कार्यक्रम में अवश्य उपस्थित रहें । आपको इस कार्यक्रम में उपस्थित रहने का हृदय पूर्वक निमंत्रण है ।

विनीत

विपुल रावल

कार्यवाह, ज्ञानसागर महाप्रकल्प
संयोजक, पुनरुत्थान विद्यापीठ

कार्यसमिति सदस्य

इन्दुमति काटदरे

अध्यक्ष, ज्ञानसागर महाप्रकल्प
कुलपति, पुनरुत्थान विद्यापीठ

- विशेष : १ प्रकाशित ग्रंथों की प्रदर्शनी रहेगी । आदेश पत्र देकर ग्रंथों को क्रय भी कर पाएंगे ।
२ इस अवसर पर २० प्रतिशत वर्तन रहेगा । क्रय किए ग्रंथ आपको डाक अथवा कुरियर से भेजे जाएंगे । भेजने का व्यय विद्यापीठ करेगा ।
३ आपके आने की सूचना ३१ मार्च २०२३ तक देना है । आप के साथ कोई आ रहा है तो उनकी सूचना भी देना है ।
४ सूचना में नाम, स्थान, भ्रमणभाष क्रमांक अवश्य भेजे ।
५ कार्यक्रम के बाद भोजन की व्यवस्था रहेगी ।
६ आपकी आने की सूचना ८१६००२६९०० क्रमांक पर व्हाट्सअप पर दें ।



पुनरुत्थान कार्य अने विचार संदेश

माघ, शक संवत् १९४४, फरवरी २०२३

Publish on 15th Every Month

RNI No. GUJHIN/2009/30610 GAMC-1764/2022-2024

ISSUED BY SSP VAILID UP TO 31-12-2024

PERMITTED TO POST AT AHD. PSO ON 15th EVERY MONTH

तत्त्वज्ञान

किसी सूत्र, मंत्र अथवा श्लोक के आधार पर नहीं परंतु अपनी स्वतंत्र, विकसित, सूक्ष्म बद्धि से विचार करें।

किसी भी पदार्थ का स्वाद उसमें जो जलतत्त्व है उसके कारण है। जल ही रस है, रस ही स्वाद है, परंतु पानी का स्वाद कौनसा है? पदार्थों के तो भिन्न-भिन्न स्वाद होते हैं, परंतु शुद्ध पानी का अपना कोई स्वाद नहीं होता।

जिसका अपना कोई स्वाद नहीं उसके बिना संसार में कोई स्वाद नहीं। यह वास्तव है, यह तथ्य है, यह सत्य है,

व्यवहार में हम हमेशा कहते हैं कि हमने इस नदी का, इस जलाशय का इस घर के घड़े का पानी पिया है, हम असत्य नहीं बोल सकते, हम अपवित्र नहीं हो सकते, हम अनीति नहीं करते। अथवा घाट घाट का पानी पिया है ऐसा भी हम कहते हैं और इसे अनुभव-संपन्नता का कारण बताते हैं।

यह कौन सा तत्त्व है? यह स्वाद नहीं है, यह गुण है।

परंतु पानी का अपना कौनसा गुण है? पानी का अपना कोई गुण नहीं। पानी निर्गुण है।

पानी का आकार कैसा है? पानी का रंग कौनसा है? यह तो सब जानते हैं कि पानी का न कोई रंग है न आकार। अतः पानी निर्गुण निराकार है। उसका अपना कोई स्वाद नहीं।

ऐसा निर्गुण निराकार कौन होता है? यह तो ब्रह्म का लक्षण है, आत्मा का लक्षण है, उसे ही हम आत्मतत्त्व कहते हैं। सामान्य भाषा में ईश्वर या भगवान कहते हैं।

तात्पर्य यह है कि पानी अपने मूल रूप में आत्मतत्त्व ही है, आगे चलकर और यह नियम सभी पदार्थों को लागू है, और यह सत्य सब जानते हैं। अर्थात् हमारे ऋषियों ने, संतों ने विद्वानों ने इस तत्त्वज्ञान को सबके लिये सुलभ बनाया है।

लेखकों को आवाहन

पुनरुत्थान विद्यापीठ दो पत्रिकायें प्रकाशित करता है। एक है पुनरुत्थान विचार और कार्य संदेश। यह मासिक पत्रिका है, हिन्दी और गुजराती दो भाषाओं में प्रकाशित होती है। दूसरी है 'चित्ति'। यह शोध पत्रिका है, हर छः मास में प्रकाशित होती है।

एक विद्वानों और सामान्यों के लिये है, दूसरी विद्वानों के लिये। लेखकों से निवेदन है कि आप दोनों पत्रिकाओं के लिये लिखें।

संपर्क : विपुल रावल - मो. ९९७९०९९१४२

अंक प्रतिमास दिनांक १५ को प्रेषित किया जाता है। दिनांक २५ तक न मिलने पर सूचित करें। शेष बचा होने की स्थिति में नया अंक प्रेषित किया जायेगा।

संरक्षक

डा. भानुभाई कीकाणी

प्रधान सम्पादक

इन्दुमति काटदरे (०९४२८८२६७३९)

व्यवस्थापक

विपुल रावल (९९७९०९९१४२)

व्यवस्थापकीय एवं सम्पादकीय पत्रव्यवहार

विपुल रावल के नामसे करें।

लिफाफे पर 'पुनरुत्थान संदेश'

अवश्य लिखें।

सदस्यता शुल्क

वार्षिक	३०.०० रु.
पंचवार्षिक	१२५.०० रु.
पन्द्रह वार्षिक	३०० रु.
शुभेच्छक	१००० रु.
एक अंक	३.०० रु.

यह पत्रिका आपको उपयोगी और पठनीय लगती है तो सदस्यता शुल्क भेजने और भिजवाने की कृपा करें। शुल्क धनादेश अथवा चेक से अथवा खाते में जमा करवा सकते हैं। खाता नंबर कार्यालय में से प्राप्त किजिये।

प्रकाशक : पुनरुत्थान ट्रस्ट
चित्रकार : अजित वाघेला
मुद्रक : साधना मुद्रणालय ट्रस्ट

प्रेषक :

पुनरुत्थान ट्रस्ट

'ज्ञानम्' ९ बी, आनन्दपार्क, बलियाकाका मार्ग,

जूना डोर बजार, कांकरिया, अहमदाबाद-३८० ०२८

दूरभाष : ०७९-२५३२२६५५

ई मेल : indumatikadare@gmail.com

वेबसाइट : www.punarutthan.org

पुस्तप्रेष

मुद्रित सामग्री

प्रति,

Printed and Published by INDUMATI KATDARE on behalf of PUNARUTTHAN TRUST and Printed at

Sadhana Mudranalaya Trust, 55/14 City Mill Compound, Outside Raipur Darwaja, Ahmedabad-380 022 and published from 9/B, Anand Park, Baliyakaka Marg, Old Dhor Bajar, Kankaria, Ahmedabad-380 028

Editor : INDUMATI KATDARE