



## 1. प्रदूषण के कारण और निवारण अथवा प्रदूषण की समस्या

संकेत-बिंदु –

- भूमिका
- हमारा जीवन और पर्यावरण
- पर्यावरण प्रदूषण के कारण
- प्रदूषण के प्रकार और परिणाम
- प्रदूषण रोकने के उपाय
- उपसंहार

भूमिका – मानव और प्रकृति का साथ अनादिकाल से रहा है। वह अपनी आवश्यकताओं यहाँ तक कि अपना अस्तित्व बचाने के लिए प्रकृति पर निर्भर रहा है। मानव ने ज्यों-ज्यों स यता की ओर कदम बढ़ाए, त्यों-त्यों उसकी ज़रूरतें बढ़ती गईं। इन आवश्यकताओं को पूरी करने के लिए उसने प्रकृति के साथ छेड़-छाड़ शुरू कर दी, जिसका दुष्परिणाम प्रदूषण के रूप में सामने आया। आज प्रदूषण किसी स्थान विशेष की समस्या न होकर वैश्विक समस्या बन गई है।

हमारा जीवन और पर्यावरण – मानव जीवन और पर्यावरण का अत्यंत घनिष्ठ संबंध है। जीवधारियों का जीवन उसके पर्यावरण पर निर्भर रहता है। जीव अपने पर्यावरण में जन्म लेता है, पलता-बढ़ता है और शक्ति, सामर्थ्य एवं अन्य विशेषताएँ अर्जित करता है। इसी तरह पर्यावरण की स्वच्छता या अस्वच्छता उसमें रहने वाले जीवधारियों पर निर्भर करती है। अतः जीवन और पर्यावरण का सहअस्तित्व अत्यावश्यक है।

पर्यावरण प्रदूषण के कारण – पर्यावरण प्रदूषण का सबसे प्रमुख कारण है-प्राकृतिक संतुलन का तेज़ी से बिगड़ते जाना। इसके मूल में है-मनुष्य की स्वार्थपूर्ण गतिविधियाँ। मनुष्य अपने स्वार्थ के लिए प्राकृतिक संसाधनों का अविवेकपूर्ण दोहन और दुरुपयोग करने लगा है। इससे सारा प्राकृतिक-तंत्र गड़बड़ हो गया। इससे वैश्विक ऊष्मीकरण का खतरा बढ़ गया है। अब तो प्रदूषण का हाल यह है कि शहरों में सरदी की ऋतु इतनी छोटी होती जा रही है कि यह कब आई, कब गई इसका पता ही नहीं चलता है।

प्रदूषण के प्रकार और परिणाम – हमारे पर्यावरण को बनाने में धरती, आकाश, वायु जल-पेड़-पौधों आदि का योगदान होता है। आज इनमें से लगभग हर एक प्रदूषण का शिकार बन चुका है। पर्यावरण के इन अंगों के आधार पर प्रदूषण के विभिन्न प्रकार माने जाते हैं, जैसे- वायु प्रदूषण, जल प्रदूषण आदि।

1. वायु प्रदूषण-जिस प्राणवायु के बिना जीवधारी कुछ मिनट भी जीवित नहीं रह सकते, वही सर्वाधिक विषैली एवं प्रदूषित

हो चुकी थी। इसका कारण वैज्ञानिक आविष्कार एवं बढ़ता औद्योगीकरण है। इसके अलावा धुआँ उगलते अनगिनत वाहनों में निकलने वाला जहरीला धुआँ भी वायु को विषैला बना रहा है। उसी वायु में साँस लेने से स्वाँसनली एवं फेफड़ों से संबंधित अनेक बीमारियाँ हो जाती हैं जो व्यक्ति को असमय मौत के मुँह में ढकेल देती हैं।

2. जल प्रदूषण-औद्योगिक इकाइयों एवं कलकारखानों से निकलने वाले जहरीले रसायन वाले पानी जब नदी-झीलें एवं विभिन्न

जल स्रोतों में मिलते हैं तो निर्मल जल जहरीला एवं प्रदूषित हो जाता है। इसे बढ़ाने में घरों एवं नालों का गंदा पानी भी एक कारक है। इसके अलावा नदियों एवं जल स्रोतों के पास स्नान करना, कपड़े धोना, जानवरों को नहलाना, फूल-मालाएँ एवं मूर्तियाँ विसर्जित करने से जल प्रदूषित होता है, जिससे पेट संबंधी बीमारियाँ होती हैं।

3. ध्वनि प्रदूषण-सड़क पर दौड़ती गाड़ियों के हार्न की आवाजें आकाश में उड़ते विमान का शोर एवं कारखानों में मोटरों की

खटपट के कारण ध्वनि प्रदूषण बढ़ता जा रहा है। ध्वनि प्रदूषण के कारण ऊँचा सुनने, उच्च रक्तचाप तथा हृदय संबंधी बीमारियाँ बढ़ी हैं।

4. मृदा प्रदूषण-खेतों में उर्वरक एवं रसायनों का प्रयोग, फसलों में कीटनाशकों के प्रयोग, औद्योगिक कचरे तथा प्लास्टिक की \_\_ थैलियाँ जैसे हानिकारक पदार्थों के ज़मीन में मिल जाने के कारण भूमि या मृदा प्रदूषण बढ़ रहा है। इस कारण ज़मीन की उर्वराशक्ति निरंतर घटती जा रही है।

प्रदूषण रोकने के उपाय – प्रदूषण रोकने के लिए सबसे पहले पेड़ों को कटने से बचाना चाहिए तथा अधिकाधिक पेड़ लगाने चाहिए। कल-कारखानों की चिमनियों को इतना ऊँचा उठाया जाना चाहिए कि इनकी दूषित हवा ऊपर निकल जाए। इनके कचरे को जल स्रोतों में मिलने से रोकने का भरपूर प्रबंध किया जाना चाहिए। घर के अपशिष्ट पदार्थों तथा पेड़ों की सूखी पत्तियों का उपयोग खाद बनाने में किया जाना चाहिए।

उपसंहार – प्रदूषण की समस्या विश्वव्यापी एवं जानलेवा समस्या है। इसे रोकने के लिए व्यक्तिगत प्रयास के अलावा सामूहिक प्रयास की आवश्यकता है। आइए इसे रोकने के लिए हम सब भी अपना योगदान दें।

## 2. भ्रष्टाचार-एक गंभीर समस्या अथवा भ्रष्टाचार-कारण और निवारण

संकेत-बिंदु

- भूमिका
- भ्रष्टाचार का अर्थ
- भ्रष्टाचार के कारण
- भ्रष्टाचार के परिणाम
- भ्रष्टाचार रोकने के उपाय
- उपसंहार

भूमिका – उपभोक्तावाद के इस दौर में मनुष्य हर तरह की सुख-सुविधा का उपभोग कर लेना चाहता है। इस मामले में वह समाज में किसी से पीछे नहीं रहना चाहता है। यही चाहत और दिखावे की प्रवृत्ति के कारण वह सुख पाने के हर तौर-तरीके अपनाने लगता है। इससे उसका नैतिक हास होता है। इसी नैतिक हास के कारण व्यक्ति भ्रष्टाचार करने लगता है।

भ्रष्टाचार का अर्थ – भ्रष्टाचार दो शब्दों 'भ्रष्ट' और 'आचार' के मेल से बना है, जिसका अर्थ है-निकृष्ट श्रेणी का आचरण। भ्रष्टाचार के वश में आकर व्यक्ति नैतिकता का त्याग कर बैठता है और समाज एवं देश के हित का परित्याग कर अपनी जेबें भरने पर उतर आता है। जब व्यक्ति को जेबें भरने में खतरा नज़र आता है तो वह विभिन्न तरीकों से अपना स्वार्थ साधने लगता है। वह भाई-भतीजावाद तथा पक्षपात का रास्ता अपनाकर दूसरों का अहित करने लगता है।

भ्रष्टाचार के कारण – समाज में भ्रष्टाचार फैलने के अनेक कारण हैं। इनमें सबसे मुख्य कारण मानव का स्वभाव लालची होते जाना है। लालच के कारण उसका व्यवहार अर्थप्रधान हो गया है। वह हर काम में लाभ लेने का प्रयास करता है। इसके लिए वह पद और शक्ति का दुरुपयोग करने लगता है। कार्यालयों का वातावरण भ्रष्टाचार के कारण इतना दूषित हो गया है कि बाबुओं की बिना जेबें गरम किए काम करवाने की बात बेईमानी लगने लगती है। ऐसे में भ्रष्टाचार का बढ़ना स्वाभाविक ही है।

भ्रष्टाचार का दूसरा प्रमुख कारण बढ़ती जनसंख्या है, जिसके कारण सुविधाओं की कमी होती जा रही है। नौकरियों और सेवा के अवसरों की संख्या कम होती जाती है। दूसरी ओर इन्हें चाहने वालों की निरंतर बढ़ती कतार लंबी होती जा रही है। इसी बात का अनुचित फायदा नियोक्ता और बिचौलिए उठाने लगते हैं। पद के हिसाब से चढ़ावा माँगा जाने लगता है। इससे भ्रष्टाचार बढ़ता है। भ्रष्टाचार का अन्य प्रमुख कारण मनुष्य में बढ़ती धनसंचय की प्रवृत्ति है।

वह निन्यानबे के फेर में पड़कर त्याग, परोपकार, उदारता बंधुत्व जैसे मानवीय मूल्यों की उपेक्षा करने लगता है और अपने ही भाइयों की जेबें काटने का काम करने लगता है। वह चाहता है कि उसे पैसा मिले, चाहे जैसे भी। भ्रष्टाचार का एक कारण हमारे कुछ माननीयों का नैतिक पतन भी है। वे भ्रष्टाचार से अरबोंखरबों की संपत्ति जोड़ लेते हैं। कानून भी ऐसे लोगों का कुछ नहीं बिगाड़ पाता है। ऐसे लोग बेईमान तथा नवभ्रष्ट लोगों के लिए नमूना बन जाते हैं।

भ्रष्टाचार के परिणाम – भ्रष्टाचार से समाज में अशांति, लोभ तथा नैतिक पतन को बढ़ावा मिलता है। मनुष्य देखता है कि उसके समाज और कभी उसी का समकक्ष हैसियत वाला व्यक्ति आज कहाँ से कहाँ पहुँच गया तो वह अशांत हो उठता है। उसके मन में लोभ जागता है। इससे समाज में एक ऐसा वातावरण पैदा होता है जिससे बगावत की बू आने लगती है। इससे सामाजिक समरसता घटती जाती है। व्यक्ति नैतिक-अनैतिक आचरण का भेद करना भूलने लगता है।

भ्रष्टाचार रोकने के उपाय – भ्रष्टाचार रोकने के लिए जहाँ सरकारी उपाय आवश्यक है, वहीं लोगों में नैतिक मूल्यों के उत्थान की भी आवश्यकता है। सरकार को चाहिए कि वह भ्रष्टाचारियों को कड़ी सज़ा दे, किंतु इसके लिए वह सत्ता पक्ष के भ्रष्टाचारियों की अनदेखी न करे तथा वह बदला लेने की नीयत को भ्रष्टाचार के विरुद्ध उठाया कदम न बताए। इनके अलावा लोगों को अपने पद, सत्ता एवं शक्ति का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए।

उपसंहार-आज भ्रष्टाचार समाज का नासूर बनता जा रहा है। इसे समाप्त करने के लिए आवश्यक है कि हमारे नेतागण आदर्श आचरण करके समाज को भ्रष्टाचारमुक्त बनाने का उदाहरण प्रस्तुत करें। लोग अपनी नैतिकता बनाए रखें, तभी इस नासूर का इलाज संभव है।

### 3. प्रगति के पथ पर बढ़ता भारत

संकेत-बिंदु –

- भूमिका
- शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति
- चिकित्सा क्षेत्र में प्रगति
- रेलवे क्षेत्र में प्रगति
- अंतरिक्ष कार्यक्रम में प्रगति
- फ़िल्म क्षेत्र में प्रगति
- उपसंहार

भूमिका – परिवर्तन प्रकृति का नियम है। इस परिवर्तन से हमारा देश भी अछूता नहीं है। इसी परिवर्तन के कारण भारत प्रगति के पथ पर सतत बढ़ता जा रहा है। भारत ने जब आजादी प्राप्त की थी, उस समय के स्वतंत्र भारत और आज के स्वतंत्र भारत की स्थिति में बहुत बदलाव आया है। भारत की यह उन्नति लगभग हर क्षेत्र में देखी जा सकती है।

शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति – भारत ने शिक्षा के क्षेत्र में बहुत प्रगति की है। यह प्रगति हम स्वतंत्रता के तुरंत बाद की साक्षरता दर और आज की साक्षरता दर में अंतर को देखकर जान सकते हैं। उच्च शिक्षा में प्रगति के लिए सरकार ने प्राथमिक, माध्यमिक, उच्चतर माध्यमिक व उच्च शिक्षा हेतु नए विद्यालय तथा विश्वविद्यालय खोले। उसने इन विद्यालयों में योग्य शिक्षकों की नियुक्ति की। उसने अनेक तकनीकी शिक्षण संस्थान खोले। इसके लिए छात्रवृत्ति एवं अन्य सुविधाएँ देकर छात्रों को विद्यालय की ओर लाने का प्रयास किया।

चिकित्सा क्षेत्र में प्रगति – भारत ने चिकित्सा की दुनिया में अभूतपूर्व प्रगति की है। इसे मृत्युदर में आई कमी के आँकड़े देखकर जाना जा सकता है। इसके लिए सरकार ने आधुनिक सुविधाओं वाले अनेक

अस्पताल खोले जहाँ आधुनिक मशीनें और आपरेशन की व्यवस्था की। इन अस्पतालों में योग्य डाक्टरों की नियुक्ति की। सरकार ने ग्रामीण क्षेत्रों में स्त्रियों और बच्चों के इलाज हेतु प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सामुदायिक केंद्रों की स्थापना के अलावा स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की नियुक्ति की है। दिल्ली सरकार ने इससे भी दो कदम आगे बढ़कर मोहल्ला क्लिनिकों की स्थापना करके अनूठा कार्य किया है।

रेलवे क्षेत्र में प्रगति – अंग्रेजों ने 1853 में मुंबई से थाणे के बीच जिस रेल सेवा की शुरुआत की थी आज वह बहुत ही उन्नत अवस्था में पहुंच चुकी है। आज देश में पचास हजार किलोमीटर से भी ज्यादा लंबी पटरियाँ बिछाई जा चुकी हैं। व्यस्त मार्गों पर इनके दोहरीकरण का काम किया जा रहा है। हजारों नए रेलवे स्टेशन बनाए जा चुके हैं। आज इन रेलों से प्रतिदिन लाखों यात्री यात्रा कर रहे हैं। रेल यात्रा को सुखद और मंगलमय बनाने का अनवरत प्रयास किया जा रहा है। अब तो देश के कई शहरों में मेट्रो रेल सेवा का विस्तार हो चुका है। देश में बुलेट ट्रेन चलाए जाने की योजना है।

अंतरिक्ष कार्यक्रम में प्रगति – आजादी से पहले देश में अंतरिक्ष कार्यक्रमों की कल्पना करना भी अविश्वसनीय था। आज लगभग तीन दशक के समय में ही भारत ने इस क्षेत्र में अविश्वसनीय प्रगति की है। अब तक भारतीय अंतरिक्ष अनुसंधान संगठन ने एक दर्जन से अधिक आधुनिक उपग्रहों का निर्माण किया है। इसकी शुरुआत 1975 में प्रसिद्ध भारतीय खगोल वैज्ञानिक आर्यभट्ट के नाम वाले उपग्रह से हुई। ये उपग्रह मौसम की जानकारी, संचार, प्राकृतिक संसाधनों के नक्शे तैयार करने के उद्देश्य से छोड़े गए थे। आज दूरसंचार और टेलीविजन के कार्यक्रमों का प्रसारण इनसेट के माध्यम से किया जा रहा है। मंगल ग्रह की कक्षा में 24 सितंबर 2014 को भेजा गया मंगलयान विशेष उल्लेखनीय है।

फ़िल्म क्षेत्र में प्रगति – भारत में स्वतंत्रता के पूर्व से ही फ़िल्में बनाई जा रही है पर स्वतंत्रता के बाद भारत ने इस क्षेत्र में खूब तरक्की की है। यह प्रतिवर्ष सैकड़ों फ़िल्में बनती है जो भारत में ही नहीं बल्कि विदेशों में भी लोकप्रिय हैं। उपसंहार-भारत ने प्रगति की जिन ऊँचाइयों को छुआ, उससे भारत विश्व में एक नई शक्ति के रूप में उभरा है। विदेशों में भारत का मान-सम्मान बढ़ा है, जिससे हम भारतीयों को गर्वानुभूति होती है। भारत इसी तरह प्रगति के पथ पर बढ़ता रहे, हम यही कामना करते हैं।

#### 4. व्यायाम का महत्त्व

अथवा

व्यायाम एक-लाभ अनेक

संकेत बिंदु –

- भूमिका
- पुरुषार्थ प्राप्ति के लिए आवश्यक
- व्यायाम के लाभ
- व्यायाम का उचित समय
- ध्यान रखने योग्य बातें
- उपसंहार

भूमिका – गोस्वामी तुलसीदास ने कहा है- 'बड़े भाग मानुष तन पावा' अर्थात् मानव शरीर बड़ी किस्मत से मिलता है। इस शरीर से सुख-सुविधाओं का आनंद उठाने के लिए इसका स्वस्थ एवं नीरोग होना अत्यावश्यक है। यँ तो स्वस्थ शरीर पाने के कई तरीके हो सकते हैं पर व्यायाम उनमें सर्वोत्तम है।

पुरुषार्थ प्राप्ति के लिए आवश्यक – मानव जीवन के चार पुरुषार्थ माने जाते हैं। ये हैं-धर्म अर्थ, काम और मोक्ष। इन्हें पाने का साधन है- स्वास्थ्य। अर्थात् यदि मनुष्य का जीवन नीरोग है तभी इन पुरुषार्थों के माध्यम से जीवन को सफल बनाया जा सकता है। रोगी और अस्वस्थ व्यक्ति न तो धर्मचिंतन कर सकता है और न उद्यम करके धनोपार्जन कर सकता है, न वह काम की प्राप्ति कर सकता है और न मोक्ष की प्राप्ति। अतः उत्तम स्वास्थ्य की ज़रूरत निस्संदेह है और उत्तम स्वास्थ्य पाने का सर्वोत्तम साधन है व्यायाम। वास्तव में व्यायाम स्वास्थ्य का मूलमंत्र है।

व्यायाम के लाभ – उत्तम स्वास्थ्य के लिए संतुलित पौष्टिक भोजन शुद्ध जलवायु, संयमित जीवन, स्वच्छता आदि आवश्यक है, परंतु इनमें सर्वोपरि है-व्यायाम। व्यायाम के अभाव में पौष्टिक भोजन पूरी तरह से प्रभावी नहीं हो पाता है।

व्यायाम में चिरयौवन पाने का राज छिपा है। जो व्यक्ति नियमित व्यायाम करता है, बुढ़ापा उसके निकट नहीं आता है। इससे उसका शरीर ऊर्जावान बना रहता है और लंबे समय तक चेहरे या शरीर पर झुर्रियाँ नहीं पड़ती हैं। व्यायाम हमारे शरीर की पाचन क्रिया को दुरुस्त रखता है। सही ढंग से पचा भोजन ही रक्त, मज्जा, माँस आदि में परिवर्तित हो पाता है। व्यायाम हमारे शरीर कर रक्त संचार भी ठीक रखता है। इससे शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं मानसिक स्वास्थ्य भी उत्तम बनता है। इसके अलावा शरीर सुगठित, फुरतीला, लचीला और सुंदर बनता है।

व्यायाम का उचित समय – व्यायाम करने का सर्वोत्तम समय प्रातः काल है। इस समय पूरब की लालिमा शरीर में नवोत्साह भर देती है। इससे मन प्रफुल्लित हो जाता है। इस समय बहने वाली शीतल मंद हवा चित्त को प्रसन्न कर देती है और शरीर को ऊर्जा से भर देती है। पक्षियों का कलख कुछ-कहकर हमें व्यायाम करने की प्रेरणा देता हुआ प्रतीत होता है। इस समय शौच आदि से निवृत्त होकर बिना कुछ खाए व्यायाम करना चाहिए। ऋतु और मौसम को ध्यान में रखकर शरीर पर सरसों के तेल की मालिश व्यायाम से पूर्व करना अच्छा रहता है। दोपहर या तेज़ धूप में व्यायाम से बचना चाहिए। यदि किसी कारण सवेरे समय न मिले तो शाम को व्यायाम करना चाहिए।

ध्यान देने योग्य बातें – व्यायाम करते समय कुछ बातें अवश्य ध्यान में रखना चाहिए। व्यायाम इस तरह करना चाहिए कि शरीर के सभी अंगों का सही ढंग से व्यायाम हो। शरीर के कुछ अंगों पर ही ज़ोर पड़ने से वे पुष्ट हो जाते हैं परंतु अन्य अंग कमजोर रह जाते हैं। इससे शरीर बेडौल हो जाता है। व्यायाम करते समय श्वास फूलने पर व्यायाम बंद कर देना चाहिए, अन्यथा शरीर की नसें टेढ़ी होने का डर रहता है। व्यायाम करते समय सदा नाक से साँस लेनी चाहिए, मुँह से कदापि नहीं। व्यायाम करने के तुरंत उपरांत कभी नहाना नहीं चाहिए। इसके अलावा व्यायाम ऐसी जगह पर करना चाहिए जहाँ पर्याप्त वायु और प्रकाश हो। व्यायाम की मात्रा धीरे-धीरे बढ़ानी चाहिए अन्यथा अगले दिन व्यायाम करने की इच्छा नहीं होगी।

उपसंहार – व्यायाम उत्तम स्वास्थ्य पाने की मुफ्त औषधि है। इसके लिए बस इच्छाशक्ति और लगन की आवश्यकता होती है। हमें सवेरे देर तक सोने की आदत छोड़कर प्रतिदिन व्यायाम अवश्य करना चाहिए।

## 5. अभ्यास का महत्त्व

अथवा

करत-करत अभ्यास के जड़मति होत सुजान

संकेत-बिंदु –

- भूमिका . अभ्यास की आवश्यकता
- अभ्यास और पशु-पक्षियों का जीवन
- सफलता का साधन-अभ्यास
- विद्यार्थी और अभ्यास
- उपसंहार

भूमिका – जीवन में सफलता पाने एवं किसी कार्य में दक्षता पाने के लिए बार-बार अभ्यास करना आवश्यक होता है। यह बात मनुष्य पर ही नहीं पशु-पक्षियों पर भी समान रूप से लागू होती है। कबूतर का शावक शुरू में चावल के दाने पर चोंच मारता है पर चोंच पत्थर पर टकराती है। बाद में वही पत्थरों के बीच पड़े चावल के दाने को एक ही बार में उठा लेता है।

अभ्यास की आवश्यकता – अत्यंत महीन और मुलायम तिनकों से बनी रस्सी के बार-बार आने-जाने से पत्थर से बनी कुँ की जगत पर निशान पड़ जाते हैं। इन्हीं निशानों को देखकर मंदबुद्धि कहलाने वाले बरदराज के मस्तिष्क में बिजली कौंध गई और उन्होंने परिश्रम एवं लगन से पढ़ाई की और संस्कृति के वैयाकरणाचार्य बन गए। कुछ ऐसा ही हाल कालिदास का था, जो उसी डाल को काट रहे थे जिस पर वे बैठे थे।

बाद में निरंतर अभ्यास करके संस्कृत के प्रकांड विद्वान बने और विश्व प्रसिद्ध साहित्य की रचना की। ऐसा ही लार्ड डिजरायली के संबंध में कहा जाता है कि जब वे ब्रिटिश संसद में पहली बार बोलने के लिए खड़े हुए तो 'संबोधन' के अलावा कुछ और न कह सके। उन्होंने हार नहीं मानी और जंगल में जाकर पेड़-पौधों के सामने बोलने का अभ्यास करने लगे। उनका यह अभ्यास रंग लाया और संसद में जब वे दूसरी बार बोलने के लिए खड़े हुए तो उनका भाषण सुनकर सभी सांसद चकित रह गए।

अभ्यास और पशु-पक्षियों का जीवन – अभ्यास की महत्ता से मानव जाति ही नहीं पशु-पक्षी भी परिचित हैं। मधुमक्खियाँ निरंतर परिश्रम और अभ्यास से फूलों का पराग एकत्र करती हैं और अमृत तुल्य शहद बनाती हैं। नन्हीं चींटी अनाज का टुकड़ा लेकर बारबार चलने का अभ्यास करती है और अंततः ऊँची चढ़ाई पर भी वह अनाज उठाए चलती जाती है। इस प्रक्रिया में कई बार अनाज उसके मुँह से गिरता है तो अनेक बार वह स्वयं गिरती है, परंतु वह हिम्मत हारे बिना लगी रहती है और अंततः सफल होती है। इसी तरह पक्षी अपना घोंसला बनाने के लिए जगह-जगह से घास-फूस और लकड़ियाँ एकत्र करते हैं, फिर अत्यंत परिश्रम और अभ्यास से घोंसला बनाने में सफल हो जाते हैं।

सफल का साधन-अभ्यास – सफलता पाने के लिए निरंतर अभ्यास आवश्यक है। खिलाड़ी बरसों अभ्यास करता और मनचाही सफलता प्राप्त करता है। पृथ्वीराज चौहान, राजा दशरथ आदि वीरों द्वारा शब्दबेधी बाण चलाकर निशाना लगाना उनके निरंतर अभ्यास का ही परिणाम था। विज्ञान की सारी दुनिया ही अभ्यास पर टिकी है। विज्ञान की खोजें और अन्य आविष्कार निरंतर अभ्यास से ही संभव हो सके हैं। यहाँ एक खोज के लिए ही अभ्यास करते-करते पूरी उम्र निकल जाती है।

विद्यार्थी और अभ्यास – विद्यार्थियों के लिए अभ्यास की महत्ता अत्यधिक है। पुराने ज़माने में जब शिक्षा पाने का केंद्र गुरुकुल होते थे और शिक्षा प्रणाली मौखिक हुआ करती थी, तब भी विद्यार्थी अभ्यास से ही श्लोक और ग्रंथ याद कर लेते थे। कोरे कागज़ की तरह मस्तिष्क लेकर पाठशाला जाने

वाले विद्यार्थी अभ्यास करते-करते अपने विषय में स्नातक, परास्नातक होकर डाक्ट्रेट की उपाधि प्राप्त कर जाता है।

उपसंहार – अभ्यास सफलता का साधन है। सभी जीवधारियों को सफलता पाने हेतु आलस्य त्यागकर अभ्यास में जुट जाना चाहिए।

## 6. समय का महत्त्व अथवा समय चूके वा पुनि पछताने

संकेत बिंदु –

- भूमिका
- समय सदा गतिमान
- समय बड़ा बलवान
- समय का पालन करती प्रकृति
- विद्यार्थी और समय का सदुपयोग
- उपसंहार

भूमिका – प्रकृति द्वारा मनुष्य को अनेकानेक वस्तुएँ प्रदान की गई हैं। इनमें कुछ ऐसी हैं जिनका मूल्य आँका जा सकता है और कुछ ऐसी हैं जिनके मूल्य का आँकलन नहीं किया जा सकता है। कुछ ऐसा ही है-समय, जिसका न तो मूल्य आँका जा सकता है और न वापस लौटाया जा सकता है।

समय सदा गतिमान – समय निरंतर गतिमान रहता है। उसे रोका नहीं जा सकता है। समय की गतिशीलता के बारे में ही कहा गया है। Time and tide wait for none. अर्थात् समय और समुद्री ज्वार किसी की प्रतीक्षा नहीं करते हैं। जो व्यक्ति समय का लाभ नहीं उठाते हैं और अवसर आने पर चूक जाते हैं, या हाथ आए अवसर का लाभ नहीं उठा पाते हैं, वे पछताते रह जाते हैं। कहा गया है कि जो व्यक्ति समय को नष्ट करते हैं, समय उन्हें नष्ट कर देता है।

समय बड़ा बलवान – समय बड़ा बलवान माना जाता है। समय के आगे आज तक किसी की नहीं चली है। बड़े-बड़े योद्धा, राजा, धनसंपन्न व्यक्तियों की भी समय के सामने नहीं चल पाई। समय ने उन्हें भी अपना शिकार बना लिया। समय के साथ-साथ पेड़ों के पत्ते गिर जाते हैं, फल पककर शाखाओं का साथ छोड़ जाते हैं, और नीचे आ गिरते हैं।

समय का पालन करती प्रकृति – समय का महत्त्व भला प्रकृति से बढ़कर और कौन समझ पाया है। तभी तो प्रकृति के सारे काम समय पर होते हैं। सूर्य समय पर उगकर अँधेरा ही दूर नहीं करता, बल्कि धरती पर प्रकाश और ऊष्मा फैलाता है। मुरगा समय पर बाग देना नहीं भूलता है तो उचित ऋतु पाकर पौधों में नई पत्तियाँ आ जाती हैं। वसंतु ऋतु में पौधों पर फूल आ जाते हैं। छोटा पौधा जैसे ही बड़ा होता है वह फल देना नहीं भूलता है। गरमी के अंत तक बादल पानी लाकर धरती का कल्याण करना नहीं भूलते हैं, तो समय पर फ़सलें अनाज दिए बिना नहीं सूखती हैं।



महापुरुषों की सफलता का राज – ऋषि-मुनि रहे हों या अन्य महापुरुष अथवा सफलता के शिखर पर पहुँचे व्यक्ति, सभी की सफलता के मूल में समय का महत्त्व एवं उसके पल-पल का उपयोग करने का राज छिपा है। महात्मा गांधी, नेहरू जी, तिलक आदि ने समय के पल-पल का उपयोग किया। वैज्ञानिकों की सफलता में समय पर काम करने की सर्वाधिक आवश्यकता होती है। इसी प्रकार मात्र एक मिनट के विलंब से स्टेशन पर पहुँचने वाले लोगों की ट्रेन छूट जाती है।

समय के दुरुपयोग का दुष्परिणाम – कुछ लोगों की आदत होती है कि वे व्यर्थ में समय गँवाते हैं। वे कभी आराम करने के नाम पर तो कभी मनोरंजन के नाम पर समय का दुरुपयोग करते हैं। इस प्रकार समय गँवाने वाले सुखी नहीं रह सकते हैं। कहा जाता है कि जूलियस सीजर सभा में पाँच मिनट विलंब से पहुँचा और उसे अपनी जान से हाथ धोना पड़ा। इसी प्रकार कुछ ही मिनट की देरी से युद्ध स्थल पर विलंब से पहुँचने वाले नेपोलियन को नेल्सन के हाथों हार का सामना करना पड़ा, जिसकी डिक्शनरी में असंभव शब्द था ही नहीं।

विद्यार्थी और समय का सदुपयोग – विद्यार्थी जीवन, मानवजीवन के निर्माण का काल होता है। इस काल में यदि विद्यार्थी में समय के पल-पल के उपयोग की आदत एक बार पड़ जाती है तो वह आजीवन साथ रहती है। जो विद्यार्थी समय पर शय्या का त्यागकर पढ़ाई करते हैं, उन्हें अच्छा ग्रेड लाने से कोई रोक नहीं सकता है।

उपसंहार – समय अमूल्य धन है। हमें भूलकर भी इस धन का दुरुपयोग नहीं करना चाहिए। इससे पहले कि और देर हो, हमें समय के सदुपयोग की आदत डाल लेनी चाहिए।