हिंदी विशेषांक

आधारशिला

23वां संस्करण, जुलाई 2022

दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लिमिटेड

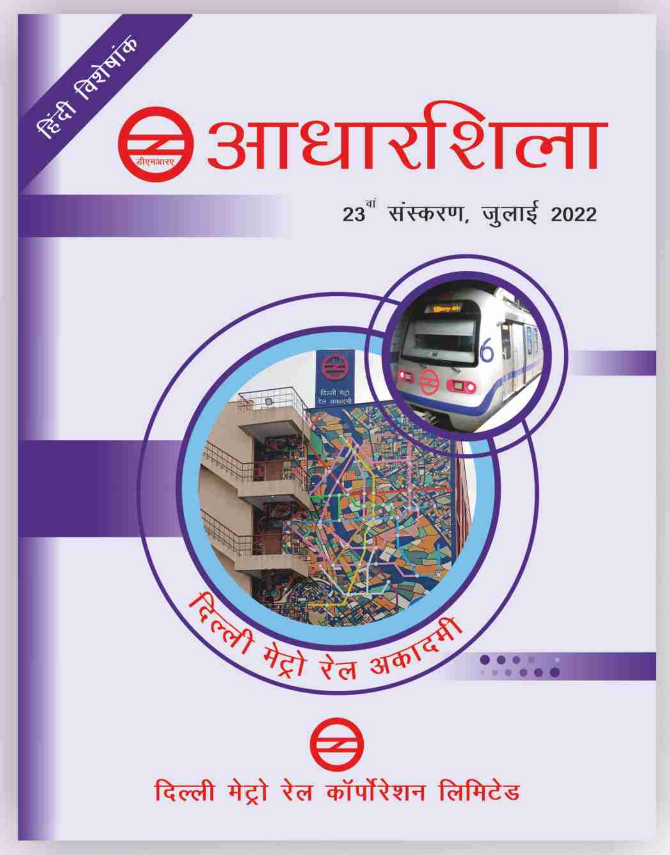
माननीय प्रबंध निदेशक द्वारा 'माइंडफुलनेस वर्कशाप' का उद्‌घाटन

दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी में 21–22 अप्रैल, 2022 को विभागाध्यक्षों के लिए 'माइंडफुलनेस वर्कशॉप' का आयोजन किया गया। प्रबंध निदेशक महोदय ने अपनी उपस्थिति से कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई। कार्यक्रम को मेसर्स आशीष सेन कंसल्टेंसी एंड कोचिंग द्वारा सुगम बनाया गया था। कार्यक्रम में 20 विभागाध्यक्षों ने भाग लिया, जिनके द्वारा उत्कृष्ट प्रतिक्रिया मिली।

डीएमआरए में प्रबंधन विकास कार्यक्रम के तहत पहली बार विभागाध्यक्षों के लिए उन्नत प्रबंधन कार्यक्रम का आयोजनः

डीएमआरए में प्रबंधन विकास कार्यक्रम के तहत पहली बार विभागाध्यक्षों के लिए उन्नत प्रबंधन कार्यक्रम (एएमपी) 20 जून से 5 जुलाई, 2022 तक आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में 15 विभागाध्यक्षों ने भाग लिया। बारह दिवसीय इस कार्यक्रम के मुख्य आकर्षण में संगठनात्मक विकास का प्रशिक्षण अकादमी से, आईआईएम लखनऊ से नेतृत्व एवं प्रबंधन प्रशिक्षण और राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड (एन.डी.डी.बी.), गुजरात का औद्योगिक दौरा सम्मिलित था। कार्यक्रम का समापन माननीय प्रबंध निदेशक द्वारा किया गया।

डीएमआरए में प्रबंधन विकास कार्यक्रम के तहत उप विभागाध्यक्षों का प्रशिक्षण 28 मार्च 2022 से 18 अप्रैल 2022 तक आयोजित किया गया। कार्यक्रम का उद्‌घाटन माननीय प्रबंध निदेशक महोदय ने किया। डीएमआरए में संगठनात्मक विकास का प्रशिक्षण, तथा अतिरिक्त कार्यक्रम में एफएमएस, दिल्ली में नेतृत्व और प्रबंधन का प्रशिक्षण और राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड, गुजरात का औद्योगिक दौरा शामिल था। कार्यक्रम की समाप्ति पर निदेशक /इन्फ्रास्ट्रचर द्वारा प्रतिभागियों को प्रमाणपत्र वितरित किए गए।



आधारशिला

23वां संस्करण, जुलाई 2022

संपादक
महेन्द्र सिंह
प्राचार्य
दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

सह संपादक
अस्मिका सिन्हा
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी
दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

प्रकाशक
दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी
शास्त्री पार्क, दिल्ली–110053

डिजाइन
उपमा प्रिंटिंग सर्विसेस
9818110991, 9910021290

विषय–सूची

प्रबंध निदेशक का संदेश	02
डीन की कलम से	03
प्राचार्य की कलम से	04
सह–संपादक की लेखनी से	05
भगवद्गीता–उत्कृष्ट जीवन जीने का पथ	06
कारगिल विजय दिवस	07
किस्सा रफ कॉपी का	08
स्वास्थ्य सत्संग	09
डीजल जेनरेटर (डीजी) सेट	12–13
गौरैया संरक्षण–एक प्रयास	14–15
केदारकंठ–एक अप्रतिम अनुभव	16
एक ख्वाहिश देश के लिए	17
दिल्ली और मेट्रो	17
कंप्यूटर पर यूनिकोड के माध्यम से हिंदी में कामकाज – समस्याएं और समाधान	18
व्यस्त दिनचर्या और शौक	19
योग/प्राणायाम क्यों?	20

CIN No. U74899DL 1995G0I068150
2341-8310
2341-8311 (Fax)

दिल्ली मेट्रो रेल कॉर्पोरेशन लि०
DELHI METRO RAIL CORPORATION LTD.

(भारत सरकार एंव दिल्ली सरकार का एक संयुक्त उपक्रम)
(A JOINT VENTURE OF GOVERNMENT OF INDIA AND GOVT. OF DELHI)

विकास कुमार, भा रे या से
प्रबंध निदेशक
VIKAS KUMAR, IRTS
MANAGING DIRECTOR

दिनांक : 01 अप्रैल, 2022

प्रबंध निदेशक का संदेश

"परस्परं भावयन्तः श्रेयः परमवाप्सस्यथ"

आपसी सहयोग, सम्मान और सौहार्दपूर्ण भावना से हम भौतिक और आध्यात्मिक दोनों तरह के सुखों का आनंद लेते हैं।

प्रिय साथियों,

आपकी शुभकामनाओं और सहयोग से आज मैंने दिल्ली मेट्रो के प्रबंध निदेशक के रूप में कार्यभार संभाला है। दिल्ली मेट्रो जैसी गतिशील और कुशल संस्था का नेतृत्व करने का अवसर पाकर मैं बेहद सम्मानित महसूस कर रहा हूं। आज मैं अपने पूर्वाधिकारी डॉ. मंगू सिंह और डीएमआरसी के प्रथम प्रबंध निदेशक, डॉ. ई श्रीधरन को इस विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे के निर्माण और संचालन में उनके अनुपम योगदान के लिए उनके प्रति हार्दिक आभार व्यक्त करता हूं।

वास्तव में, इनकी जगह लेना कठिन है, लेकिन मुझे यकीन है कि आपके सहयोग से हम अपने संगठन के लिए और भी उपलब्धियां हासिल करने में सक्षम होंगे। आने वाले दिनों में हमारे सामने कई चुनौतियां होंगी। कोविड के मामलों में कमी आने से लोगों की आवाजाही बढ़ी है। अतः दिल्ली मेट्रो में यात्रियों की संख्या बढ़ने की उम्मीद है। कोविड प्रोटोकॉल का पालन करते हुए हमें अपने यात्रियों को सुरक्षित और भरोसेमंद यात्रा का अनुभव सुनिश्चित करना है।

फेज–4 का निर्माण कार्य भी तेजी से चल रहा है। डीएमआरसी ने निर्माण स्थलों की सुरक्षा और समय–सीमा के पालन के मामले में बहुत उच्च मानक स्थापित किया है। हम इन मानकों का सम्मान करते हैं। मुझे आशा है कि आने वाले दिनों में भी इन पहलुओं को प्राथमिकता मिलेगी।

मेट्रो प्रौद्योगिकियों का स्वदेशीकरण एक नया अध्याय है जहां गुणवत्तापरक कार्य हो रहा है। परिणामोन्मुखी अनुसंधान कार्य, अन्य संगठनों के साथ रणनीतिक गठजोड़ और स्वदेशीकरण को प्रोत्साहित करने वाली निविदा शर्तों के साथ, मेट्रो रेल से संबंधित कई महत्वपूर्ण घटक जैसे रोलिंग स्टॉक का निर्माण, मेट्रो सिग्नलिंग प्रौद्योगिकी आदि का निर्माण, भारत सरकार की 'मेक इन इंडिया' पहल के अनुरूप सार्थक कदम हैं। इन्हें नए जोश और नवीन उत्साह के साथ जारी रखने की आवश्यकता है।

हम साथ मिलकर निश्चित रूप से दिल्ली मेट्रो को दुनिया की बेहतरीन जन परिवहन प्रणाली बना सकेंगे।

'साथ आना एक शुरूआत है; साथ रहना प्रगति है और साथ–साथ काम करना सफलता है।'

इस प्रेरक उद्धरण के साथ ही मैं अपने शब्दों को विराम देना चाहूँगा।

मंगल कामनाएं,

विकास कुमार

विकास कुमार
प्रबंध निदेशक

मेट्रो भवन, फायर ब्रिग्रेड लेन, बाराखम्बा रोड़, नई दिल्ली–110001
METRO BHAWAN, FIRE BRIGADE LANE, BARAKHAMBA ROAD, NEW DELHI-110001

डीन की कलम से

सीखना–सिखाना मानव की सर्वश्रेष्ठ विशेषताओं में से एक है।

– रमन लाल गुप्ता

'आधारशिला' के इस 23वें अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करके हमें प्रसन्नता हो रही है। कोविड –19 की महामारी के एक लम्बे समय के बाद जून–2021 माह से दिल्ली मेट्रो ने एक बार फिर से नियमित रूप से कार्य करना आरंभ कर दिया है और सभी कर्मचारी अपने कार्यस्थलों पर वापिस आ गए हैं। इससे सभी कर्मचारी राहत तथा हर्ष का अनुभव कर रहे हैं। दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी में भी उसी समय से सभी ट्रेनिंग नियमित रूप से चलने लगी है।

जैसा कि पिछले अंक में भी लिखा जा चुका है, कोविड –19 की दूसरी एवं तीसरी लहर में कार्य ऑनलाइन के रूप में निर्बाध रूप से जारी रखा गया। इसी का परिणाम है कि वर्ष 2021 में रिकॉर्ड स्तर पर ट्रेनिंग दी गई। वर्ष 2022 में भी मई माह तक लगभग 4100 कर्मचारियों और अधिकारियों को ट्रेनिंग दी जा चुकी है। इनमें बड़ी संख्या में दिल्ली मेट्रो के बाहर के कर्मचारी व अधिकारी भी शामिल हैं जैसे कि ढाका मेट्रो , महा मुम्बई मेट्रो ऑपरेशन कॉर्पोरेशन लिमिटेड (एम.एम.एम.ओ.सी.एल.), राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र परिवहन निगम (एन.सी.आर.टी.सी.) आदि। इसके फलस्वरूप 2022 के प्रथम पाँच महीनों में करीब 17.5 करोड़ रूपए का राजस्व भी प्राप्त हुआ।

अकादमी ने इस दौरान कुछ नई ट्रेनिंग भी आरंभ की है जिनमें मध्य–स्तरीय अधिकारियों के लिए मैनेजमेंट डेवलपमेंट प्रोग्राम (एम.डी.पी.) प्रमुख है। सोलह दिनों के इस प्रोग्राम में दिल्ली मेट्रो के विशेषज्ञों के अतिरिक्त, एफ.एम.एस. के विशेषज्ञों द्वारा भी ट्रेनिंग दी गई तथा 'राष्ट्रीय डेयरी विकास बोर्ड (एन.डी.डी.बी.) –अमूल डेयरी की एक औद्योगिक यात्रा' का आयोजन भी किया गया। इस कार्यक्रम को अत्यंत सराहा गया। अन्य नए कार्यक्रमों में विभागाध्यक्षों के लिए 'माइंडफुलनेस वर्कशॉप' कार्यक्रम तथा वर्तमान समय में सूचना प्रौद्योगिकी की मांग के अनुरूप पाइथन के साथ डेटा साइंस प्रमुख हैं ।

ट्रेनिंग के संसाधनों में नए प्रावधान जोड़ने का कार्य भी सतत् रूप से जारी है और इसी क्रम में जून माह में टनल का एक फुल–स्केल मॉडल बनकर तैयार हो जाएगा ।

मुझे आशा है कि आने वाले समय में संसाधनों में और वृद्धि होगी एवं ट्रेनिंग और प्रभावी होगी।

आर. एल. गुप्ता
डीन / दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी

प्राचार्य की कलम से

आधारशिला पत्रिका का 23वां अंक हर्ष की अनुभूति के साथ पाठकों के लिए प्रस्तुत है। इस पत्रिका के लिए अपने लेख, कंटेंट का योगदान करने वाले लेखकों एवं पाठकगण का मैं आभार व्यक्त करता हूँ।

हम अपने प्रयासों और कार्यों में सुधार के लिए निरंतर प्रयासरत रहते हैं। पत्रिका की बेहतर गुणवत्ता से हम पाठकों के समक्ष अपनी बेहतर छवि प्रस्तुत कर सकें, मूल्यों का संवर्धन कर सकें, यह भी प्रयास करते रहते हैं। आज नित नई होती उन्नति और प्रौद्योगिकी के बदलाव के कारण पाठकों की रुचि बदल रही है। हम पुस्तकों या पत्रिकाओं को हार्ड कॉपी में पढ़ने की बजाए उनका ई–संस्करण पढ़ना पसंद करते हैं। यह भी सत्य है कि इस तरक्की के फलस्वरूप आज मोबाइल और इंटरनेट के चलते अब बहुत लंबा–चौड़ा कंटेंट हमारी उँगलियों पर रहता है। कुछ बटन दबाकर हम समस्त जानकारियाँ पल भर में पा सकते हैं। यह मुद्रित साहित्य की तुलना में बहुत सुलभ और सस्ता तो है ही, शायद आज के समय की आवश्यकता भी है।

अद्यतन प्रौद्योगिकी का उपयोग कर अकादमी का कायाकल्प करने का प्रयास डीएमआरसी प्रबंधन ने किया है। अकादमी में अत्याधुनिक डिजिटल पुस्तकालय का निर्माण किया गया है, जिसमें ई–लाइब्रेरी की सुविधा उपलब्ध है। स्टेट ऑफ आर्ट अल्ट्रामॉडर्न टेलीप्रेजेन्स रूम भी तैयार किया जा रहा है। अन्य सामान्य सुविधाओं का भी पुनरुद्धार किया जा रहा है। प्रशिक्षण की गुणवत्ता में वृद्धि के लिए एम.डी.पी. रूम, ई.डी.पी. रूम, सिविल डेमो रूम, मॉडल स्टेशन कंट्रोल रूम आदि तैयार किए जा रहे हैं। अकादमी का कायाकल्प हो रहा है। यह चहुंमुखी प्रगति की ओर अग्रसर है और नए आयाम हासिल कर रही है।

हमारा भी प्रयास है कि प्रौद्योगिकी में होने वाली इस प्रगति से कदम–से–कदम मिलाकर चला जाए। ई–संस्करणों के रिवाज को अपनाते हुए 'आधारशिला' पत्रिका को अब ऑनलाइन प्रकाशित किया जाता है। मुझे आशा है कि हमारे पाठकगण इस पत्रिका को पहले की ही भांति अपना यथावत स्नेह देते रहेंगे तथा इसके प्रकाशन के लिए अपना प्रोत्साहन जारी रखेंगे।

शुभकामनाओं एवं धन्यवाद सहित,

महेन्द्र सिंह
प्राचार्य / डीएमआरए

सह संपादक की लेखनी से

अत्यंत हर्ष का विषय है कि आधारशिला का 23वां अंक प्रकाशित हो रहा है। विगत दो वर्षों से इस अर्धवार्षिक पत्रिका का ऑनलाइन प्रकाशन हो रहा है। दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी प्रबंधन के मार्गदर्शन में यह पत्रिका लोकप्रियता के नए आयाम रच रही है। पत्रिका को उत्कृष्टता के शिखर पर पहुंचाने के लिए इसके रचनाकारों, लेखकों के साथ–साथ सुधि पाठक भी बधाई एवं साधुवाद के पात्र हैं। यह इस बात का परिचायक भी है कि दिल्ली की जीवन रेखा के रुप में प्रख्यात दिल्ली मेट्रो तकनीक और साहित्यिक विधा के क्षेत्र में समान रूप से सबल है।

भाषा अभिव्यक्ति का एक सशक्त माध्यम है। भारत जैसे बहुभाषी देश में नागरिकों को एकसूत्र में पिरोने व उनमें सांस्कृतिक एवं सामाजिक सामंजस्य स्थापित करने में हिंदी की अहम भूमिका है। संपर्क भाषा के रूप में हिंदी का प्रभाव देश के कोने–कोने में परिलक्षित होता है। एक भाषा के रूप में हिंदी न सिर्फ भारत की पहचान है बल्कि यह हमारे जीवन मूल्यों, संस्कृति की संवाहक और संप्रेषक भी है। अतः हमें हिंदी को और बढ़ावा देने की आवश्यकता है ताकि इसका लाभ और जानकारियाँ अधिकाधिक लोगों तक पहुंच सके। पिछले छः वर्षों से इस पत्रिका का हिंदी विशेषांक प्रकाशित हो रहा है। यह राजभाषा के प्रति हमारे दायित्व और स्नेह को भी रेखांकित करता है। इस पत्र के माध्यम से आग्रह करती हूँ कि आइए, हम सब मिलकर राजभाषा के उन्नयन में भागीदार बनें और नए भारत के निर्माण में अपना योगदान दें।

आधारशिला पत्रिका के लिए स्वामी जी का लेखन हमें आत्मपरमानंद की अनुभूति कराता है। उनके अनुसार श्रीकृष्ण ने अर्जुन के उसके सबसे मुश्किल परिस्थिति युद्ध में गीता के माध्यम से ज्ञान देकर उनका उद्धार किया। अतः गीता का अध्ययन तथा मनन मनुष्य के व्यवहारों के लिए उपयोगी है। महाभारत के युद्ध की भांति हमारे जीवन के क्षेत्र में भी गीता में समाधान है। "कारगिल युद्ध" पर विशेष लेख हमारे रोम–रोम में देशभक्ति का जज्बा भर देता है। "किस्सा रफ कॉपी का" के बारे में उल्लेख कर रचनाकार ने बचपन के दिनों को याद दिलाया है। "रफ कॉपी" का उपयोग कर हम पतंग उड़ाने से लेकर जहाज, नाव, फूल, जानवर सब बना डालते थे। 'स्वास्थ्य सत्संग जीवन के प्रबंधन' का आलेख जीवन प्रबंधन पर प्रकाश डालता है। इस अंक में गौरैया संरक्षण– एक प्रयास पर लेखक ने नन्ही पक्षी गौरैया का जिक्र किया है। नन्ही गौरैया जो सुबह–सुबह अपनी आवाज से हमें जगाती थी, गाँव में तो आज भी बहुत सारी दिखाई देती हैं पर शहरों में वो बहुत ही कम हो गई हैं तथा विलुप्त होने के कगार पर है। लेखक द्वारा इसके संरक्षण का प्रयास निश्चित रूप से एक सराहनीय कदम है। यूनिकोड के माध्यम से हिंदी में काम–काज में आने वाली समस्याएँ और उनके निराकरण पर आलेख कर्मचारियों और अधिकारियों के लिए उपयोगी होगा। देवों की भाषा– संस्कृत जो सभी भाषाओं की जननी है। इस पर प्रस्तुत लेख भी अत्यंत सराहनीय है। कॉर्पोरेट संचार के प्रबंधक निखिल आनंद गिरि को उनके प्रथम काव्य संग्रह "इस कविता में प्रेमिका भी आनी थी" के भव्य लोकार्पण पर जनसम्पर्क अधिकारी से कवि बनने का सफर प्रशंसनीय है। आशा ही नहीं हमें पूरा विश्वास है कि पूर्व की भांति यह हिंदी विशेषांक भी आपको पसंद आएगा। लेखनी / कृतियों / रचनाओं आदि के माध्यम से इस ऑनलाइन पत्रिका को और भी ज्ञानवर्धक और रोचक बनाने के लिए सभी लेखकों तथा रचनाकारों के प्रति कृतज्ञता प्रकट करती हूँ। आपके सुझावों का हमेशा स्वागत रहेगा।

शुभकामनाओं सहित,

अस्मिका सिन्हा
वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी

‘भगवद्गीता’

उत्कृष्ट जीवन जीने का पथ
हरिः ओम् तत् सत्

भगवद्गीता में युद्ध के प्रारंभ में अर्जुन स्वीकार करते हैं कि उनका मन मोहग्रस्त है और कृपणता से भरा है।

यह अवश्य है कि हम लोग उस प्रकार के युद्ध में रत नहीं हैं। हमारा युद्धक्षेत्र है हमारा व्यावहारिक जीवन। हमारे सामने जो चुनौतियां है, जो कार्य हम करने के लिए उद्योगी हैं, जो उद्देश्य हमें साकार करने हैं, ये सब हमारे व्यवहार के अंग हैं, वे जहां भी हों। भगवद्गीता सभी व्यवहारों के लिए उपयोगी है, कहीं भी, विश्व में किसी के लिए भी।

जो अर्जुन ने चाहा वह था शोक का निवारण, अपने विचलित मन की शांति, विचारों में स्पष्टता, और शाश्वत आनंद व पूर्णता।

भगवद्गीता एक धार्मिक ग्रंथ नहीं है

लोग साधारणतः भगवद्गीता को एक धार्मिक ग्रंथ मानते हैं। मैं आप सब को बताना चाहूंगा कि यह एक धार्मिक ग्रंथ है ही नहीं। यह महाभारत का एक भाग है। वह कुरुवंश के अद्वितीय पतन का वर्णन है, जिन्होंने भारत पर बहुत समय तक शासन किया। परंतु मूल्य इतने अधिक गिर गए कि भाइयों के दो दलों में फूट पड़ गई। जो छोटा दल था वे धार्मिक आदर्शों को चाहते थे और किसी भी मूल्य पर उन्हें संरक्षित रखना चाहते थे। परंतु जो बड़ा दल था उसके 100 भाई भ्रष्ट और लोभी थे। वे आदर्शों का त्याग करते रहे और अधर्मी व हानिकारक मार्गों पर चलते रहे।

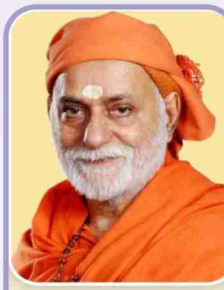
यह एक सैद्धांतिक संघर्ष था। इस विवाद ने कुरुक्षेत्र युद्धभूमि में एक अभूतपूर्व महाभारत युद्ध छेड़ दिया। 13 वर्ष की प्रचंड तैयारी के बाद अर्जुन ने युद्धभूमि में प्रयाण किया। दोनों सेनाओं ने रणनाद किया। परंतु अंतिम क्षण पर अर्जुन युद्ध से पहले दोनों सेनाओं को देखकर अपनी योजना बनाना चाहते थे। उनकी इच्छानुसार कृष्ण ने रथ चलाया और अर्जुन के पितामह भीष्म और गुरु द्रोणाचार्य के सामने रथ को स्थापित किया जो दोनों विपरीत पक्ष की ओर से लड़ रहे थे। अर्जुन ने अपने सगे संबंधियों को भी दोनों सेनाओं में तैनात पाया। जब वह एक बच्चा था तब भीष्म से वह भोजन के ग्रास लेता था। द्रोण ने उसे युद्ध कौशल और शस्त्र विद्या दी। और उसे अपने पैने तीरों को सबसे पहले इन्हीं स्नेहमय और आदरणीय व्यक्तियों पर तानना था!

कल्पना कीजिए अर्जुन के सामने कैसा संघर्ष था। इसी जटिल विडंबना को भगवद्गीता ने सुलझाया। भगवद्गीता यदि ऐसे भयंकर संकट का निवारण कर सकती है तो क्या इसका अर्थ यह नहीं कि वह आपके जीवन में होने वाले सभी संघर्षों और विरोधाभासों का सबसे अच्छा रामबाण है, चाहे वे चुनौतियां कहीं भी, कभी भी, कैसी भी हों, और कितनी भी प्रचंड हों?

यह ‘मैं’ ही सर्वश्रेष्ठ है।

जब एक वस्तु से परावर्तित सूर्य की किरणें कॉर्निया को छूती है तो आंखें मस्तिष्क केंद्र तक विद्युत पल्स भेजती हैं जो इस प्रभाव का विवेचन करते हुए अनुभव और ज्ञान उत्पन्न करते हैं। मुझे बताइएः क्या यह ऐन्द्रिय दर्शन बाहरी है या जो असली दर्शन है वह आपके शरीर के अंदर मन के क्षेत्र में हो रहा है?

सबसे छोटे इन्द्रिय आंखों से देखते हुए आप एक विशाल वृक्ष, एक विशाल पर्वत, एक असीम सागर और अनंत आकाश को देखते हैं। यह सब आपकी आंखों पर चिह्नित हैं। बताइए, क्या यह मन आपके शरीर से छोटा है या इस विश्व से भी अपरिमित बड़ा है? हमारा शरीर सीमित है परंतु मन असीम है, बुद्धि और भी अधिक है। कहीं और अधिक अनंत और इन सब के परे है आत्मा। क्या है यह आत्मा? जिसे आप ‘मैं’ कह रहे हैं वही है।


स्वामी भूमानन्द तीर्थ जी

इन्द्रियाणि पराण्याहुः इन्द्रियेभ्यः परं मनः।
मनसस्तु परा बुद्धिर्यो बुद्धेः परतस्तु सः ।।
(भगवद्गीता 3.42)

{इंद्रियां चारों ओर की वस्तुओं से श्रेष्ठ हैं। मन इंद्रियों से ऊपर है और बुद्धि और भी श्रेष्ठ। परंतु आत्मा (जिसका सूचक ‘मैं’ है, जो मनुष्य का सच्चा परिचय है) वह और भी अधिक उत्कृष्ट है।}

अब बताइए क्या ऐसा कोई समय है जब आप ‘मैं’ से वंचित हैं? जब आप सोते हैं, आप शरीर, मन, बुद्धि, अहंकार और विश्व के बारे में अचेतन हैं। आप उठकर कहते हैं ‘मैं अच्छी तरह सोया। मुझे कोई आवश्यकता नहीं थी।’ निर्धन व्यक्ति अपनी निर्धनता को भूलकर सोता है। धनी व्यक्ति निद्रा में अपने धन के बारे में नहीं जानता। पंडित अपने पांडित्य को भूलकर सोता है। हम सब सोते हैं और निद्रा में हमें पर्याप्त संतुष्टि होती है, हम पूर्णता अनुभव करते हैं। निद्रा में हमें कोई आवश्यकता नहीं होती।

विश्व के प्रभु बनिए, दास नहीं

यही है जिसका सूचक ‘मैं’ है। भगवद्गीता इसी ‘मैं’ को आपके लिए प्रदर्शित करती है। पांच इंद्रियों द्वारा आप इस पूरे विश्व को देखते हैं। पर जब आप उसे देखते हैं, उससे व्यवहार करते हैं, आपकी इंद्रियां उसे केवल पांच बना देती हैं – शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध। ये पांच बोध आपके मन तक पहुंच कर केवल दो बन जाते हैं – सुख और दुःख। जब आप सोने जाते हैं तो ये दोनों भी पूरी तरह से लुप्त हो जाते हैं।

अब मुझे बताइएः क्या आपका व्यक्तित्व इन सभी ऐन्द्रिय व्यवहार और उनके प्रभाव को अभिभूत करने में, मिटाने में सक्षम नहीं है? इस विश्व के प्रभु बन कर रहिए, दास नहीं। विश्व को अभिभूत कीजिए, विश्व से अभिभूत मत होइए। भगवद्गीता इसी प्रकार का उत्कृष्ट प्रभुत्व आप में भरती है। इसीलिए कहा जा रहा है कि भगवद्गीता धार्मिक ग्रंथ नहीं है बल्कि एक प्रशासनिक निधि है।

व्यवहार आप से प्रारंभ होता है, आप पर ही आधारित रहता है और आप में ही इसका विलय होता है। आप में कितनी भी व्यवहारिक चुनौतियों से जूझने की क्षमता है। जब आप इस ज्ञान को जान लेंगे, पा लेंगे, तब आपको क्या होता है? आप एक महाकर्ता और एक महाभोक्ता बन जाते हैं। कितनी भी पीड़ा हो, आप उसे सहन और आत्मसात् कर पाएंगे, उनका निवारण कर पाएंगे। आप किसी भी वृहत् कार्य को स्वीकार करके आत्मविश्वास के साथ कर पाएंगे। आंतरिक संकीर्णताएं समाप्त होने पर मन अधिक से अधिक विस्तार को प्राप्त होता है। वसुधैव कुटुंबकम – यही आदर्श–वाक्य आपके सामने होगा। यही आंतरिक विस्तार है जो भगवद्गीता आपके भीतर बनाती है।

हरिः ओम् तत् सत् । जय गुरु । जय गुरु ।

कारगिल विजय दिवस

भारत के युद्ध इतिहास में 26 जुलाई को कारगिल विजय दिवस के रूप मे मान्यता दी गई है, यानि देश के इतिहास का वो गौरवशाली दिन, जब हमने अपने दुश्मन को, गद्दारी का मुँह तोड़ जवाब दिया था। ये दिवस है अपने वीर जवानों को याद करने का और उनको श्रद्धांजलि अर्पित करने का, जिन्होंने हँसते–हँसते देश पर आपके और हमारे लिए अपने प्राणों का बलिदान दे दिया। इस वर्ष इस ऐतिहासिक विजय के 23 वर्ष पूर्ण हो गए हैं।

मुझे आज भी वो पल याद आता है, जब मैं 23 जुलाई, 1999 को अमरनाथ की यात्रा पर था और कारगिल युद्ध समाप्त होने में अभी भी तीन दिन शेष थे। पर उस समय मैं वहाँ नहीं जा सका, लेकिऩ निश्चय किया कि एक दिन उस पावन धरती पर नमन करने अवश्य जाऊंगा, जहां हमारे वीरों ने अपने प्राणों का बलिदान दे कर देश की अस्मिता की रक्षा की है। अंततः जुलाई, 2007 में वो पावन दिन आ ही गया जब मुझे इस महातीर्थ के दर्शन करने का सौभाग्य प्राप्त हुआ था (वैसे वर्ष 2007 के बाद वर्ष 2017 में भी मुझे इस वन्दनीय स्थल पर नमन करने का अवसर प्राप्त हुआ है)। लेह में युद्ध स्मारक पर श्रद्धांजलि अर्पित कर हम कारगिल की ओर बढ़ रहे थे, रास्ते में सबसे पहले एक स्थान आया "बटालिक" यहीं कैप्टन मनोज कुमार पाण्डेय शहीद हुए थे। उन्हें इस युद्ध कौशल और बहादुरी के लिए परमवीर चक्र से सम्मानित किया गया था। यहाँ सबसे पहले हमें उनका स्मरण हुआ और साथ ही उन्हें श्रद्धांजलि भी दी। नवम्बर 2019 में लखनऊ के रहने वाले मनोज पाण्डेय जी के पुश्तैनी मकान पर जा कर उनकी माता जी और उनके भाई से मिलना एक यादगार अनुभव था। थोड़ी ही देर में कारगिल पहुँच गए, यहाँ एक ऐसा स्थान आता है जहाँ से पाकिस्तानी सैनिक हमें स्पष्ट तौर पर दिख सकते थे। ये अत्यंत रोमांचक पल था, हमारे लिए ऐसा पहला अनुभव था।

कारगिल का मुख्य युद्ध कारगिल से 60 किलोमीटर आगे द्रास में लड़ा गया था। हम कारगिल होते हुए द्रास पहुँच गए। उस रोज मौसम खुला न होने के कारण बादल बहुत ज्यादा थे। शायद इसी कारण टाइगर हिल का दीदार होने में लगातार विलंब होता जा रहा था। सबसे पहले हमने वो स्थान देखा जहाँ कारगिल युद्ध के दौरान बोफोर्स तोपें गोले दागा करती थीं। यहाँ से बत्रा टॉप दिखाई दे रहा था, जिसका नाम अमर शहीद कैप्टन विक्रम बत्रा के नाम पर रखा गया है, दुश्मन से लोहा लेते हुए वे इसी चोटी पर शहीद हुए थे और फिर उनकी स्मृति को चिर जीवित रखने के लिए इस चोटी का नाम 4875 से बत्रा टॉप रख दिया गया। यहाँ हमने सबसे पहले कैप्टन विक्रम बत्रा को श्रद्धांजलि अर्पित की। जम्मू कश्मीर राइफल्स के कैप्टन विक्रम बत्रा जो अपनी वीरता के कारण कारगिल युद्ध में अपनी अमिट छाप छोड़ गए उन्हें इस अभूतपूर्व शौर्य के प्रदर्शन के लिए परमवीर चक्र से सम्मानित किया गया। मैं स्वयं को सौभाग्यशाली मानता हूँ कि मुझे हिमाचल प्रदेश के पालमपुर में विक्रम के घर जा कर उनके माता–पिता के चरण स्पर्श करने का अवसर मिला है।

विक्रम का एक इंटरव्यू बहुत प्रसिद्ध हुआ था, जिसमें उन्होने कहा था 'ये दिल मांगे मोर', वो इंटरव्यू इसी स्थान पर हुआ था। पाकिस्तानी सैनिक भी उनके नाम से थर्राते थे, विक्रम का कोड नाम शेरशाह रखा हुआ था। थोड़ी ही देर में हमने मशकोह घाटी में प्रवेश किया। अपने अप्रतिम सौन्दर्य के लिए मशहूर इसी घाटी में दिल्ली के जनकपुरी के रहने वाले और जाट रेजिमेंट के कैप्टन अनुज नैय्यर ने अपने प्राण न्योछावर किए थे। मरने से पहले इन्होंने नौ पाकिस्तानियों को मौत के घाट उतारा। इन्हें मरणोपरांत महावीर चक्र प्रदान किया गया।

मेजर विवेक गुप्ता का भी जिक्र करना बहुत आवश्यक है, तोलोलिंग पर विजय पताका फहराते हुए वो शहीद हो गए थे। अगले दिन जब उनका पार्थिव शरीर दिल्ली में लाया गया तो उनकी पत्नी डॉक्टर राजश्री जो स्वयं एक सेना अधिकारी हैं, उन्हें वर्दी में अंतिम सलामी देने आई। ऐसे भावुक क्षण पर एक पत्नी का इस तरह अपने पति के पार्थिव शरीर को सलामी देने आना उनकी कर्त्तव्य परायणता, सोंच, दृढ निश्चय और साहस को दर्शाता है। मैं डॉक्टर राजश्री के ज़ज्बे को हज़ार बार सलाम करता हूँ और वो चित्र जो उन दिनों इंडिया टुडे में छपा था वो मैं ताउम्र नहीं भुला सकता।

कारगिल युद्ध में जब राजपूताना राइफल्स के लेफ्टिनेंट विजयंत थापर युद्ध लड़ने गए तो उन्होंने अपने माता–पिता को एक पत्र लिखा जिसमें उन्होंने कहा था कि जब तक उन्हें यह पत्र प्राप्त होगा तो स्वर्ग की अप्सराएं उनकी सेवा कर रही होंगी। उनको ये एहसास हो गया था कि वे वहाँ से जीवित वापिस नहीं आएंगे और हुआ भी यही। उन्होंने दो बहुत अहम् बातें उस अंतिम पत्र में लिखी। पहली, कि उनको मरने का कोई अफसोस नहीं है, यद्यपि वो चाहते हैं कि अगर उनका दुबारा जन्म हो तो पुनः सेना में भर्ती होकर देश की सेवा करना चाहेंगे, दूसरा वो चाहते थे कि लोग कारगिल में आ कर देखें कि कैसे सेना के लोगों ने उनके कल को बचाने के लिए अपना आज समर्पित कर दिया। विजयंत थापर एक सैनिक परिवार से आते हैं, इनके पिता जी और दादा जी दोनों ही ने सेना की ओर से देश की सेवा की है। नोएडा के रहने वाले विजयंत के नाम पर एक मुख्य मार्ग का नामकरण किया गया है "शहीद विजयंत थापर मार्ग"। 29 जून को वो शहीद हुए थे, धन्य हैं ऐसे माँ–बाप जिन्होंने ऐसे शूरवीर को जन्म दिया।

इस युद्ध में ग्रेनेडियर योगेन्द्र सिंह यादव और राइफल मैन संजय सिंह को भी परमवीर चक्र से सम्मानित किया गया। वायु सेना के अजय आहूजा जी को वीर चक्र से सम्मानित किया गया। लंच के बाद हम लोग द्रास वार मेमोरियल देखने गए। वहाँ युद्ध में शामिल हुए सैनिकों के हथियार प्रदर्शित किए गए हैं। भारत में "द्रास" ही एक ऐसी जगह है, जहां एक बार तापमान शून्य से 54 डिग्री नीचे चला गया था और वो तारीख थी 9 जनवरी 1995 और यह सोच कर तो कंपन ही होने लगती है कि युद्ध के दौरान ठंडी रातों में हमारे सैनिक कैसे लड़े होंगे। यह सोच कर सिर श्रद्धा से झुक जाता है।

अंततः टाइगर हिल का दीदार हो ही गया। टाइगर हिल भारत के गौरव का प्रतीक है। इस पर कब्जा करना हमारे लिए इसलिए भी अत्यंत महत्वपूर्ण था क्योंकि वहाँ बैठ कर पाकिस्तानी राष्ट्रीय राजमार्ग–1 को बाधित कर सकते थे और समय रहते हम कब्जा नहीं करते तो लेह और फिर सियाचिन क्षेत्र को भी पाकिस्तान से खतरा हो सकता था। अगले दिन सुबह हम लोग कॉम्प्लेक्स 43 को देखने गए। ये कॉम्प्लेक्स नियंत्रण रेखा पर है जहां से पाकिस्तानी सिपाही हमारी चौकियों को स्पष्ट तौर पर देख सकते थे। कुल मिला कर इस कारगिल युद्ध से जुड़े इन सभी स्थलों पर जा कर शहीदों को नमन करना एक सौभाग्य की बात थी ।

हमें हर हाल में ये सुनिश्चित करना होगा कि हम कभी भी अपने वीर जवानों की शहादत को विस्मृत न करें। उनको याद करते रहें उनके परिवारों से समय समय पर मिलते रहे। कारगिल विजय दिवस पर युद्ध में शहीद हुए सभी 527 वीरों और योद्धाओं को शत् शत् नमन।

ऋषिराज
संयुक्त महाप्रबंधक / परिचालन

किस्सा रफ कॉपी का..

मेरी जिंदगी में रफ कॉपी की एंट्री शायद 1978 में हुई होगी। जो धूमिल यादों के साथ आज तक चल रही है, हो सकता है उसका स्वरूप बदल गया हो।

जब छोटे थे तो एक रफ पेज वाली कॉपी होती थी, हर सब्जेक्ट की कॉपी से अलग बनती थी। लेकिन रफ पेज वाली कॉपी हर सब्जेक्ट अपने अन्दर समेट लेती थी । उसे रफ कॉपी इसलिए बोलते थे क्योंकि वो अन्य कॉपी से थोड़ी सस्ती मिलती थी, और उस पर सबका ध्यान कम होता था ।

यकीन मानिए , यही एक कॉपी होती थी जिस पर पढ़ाई करने वाले का पूर्ण अधिकार होता था। वो जो चाहे लिख सकता था , कभी भी कहीं से भी पेज फाड़े जा सकते थे।

घर वाले / गुरुजन केवल इसी कॉपी पर कोई ध्यान नहीं देते थे।

रफ पेज वाली कॉपी की अपनी विशेषता थी, न उसकी कोई शुरुआत , न कोई अंत , कहीं हिंदी, कहीं अँग्रेजी, कहीं गणित, कहीं विज्ञान , और क्या क्या .....कई बार तो घर में क्या समान लाना है उसकी लिस्ट भी बन जाती थी ।

उसकी कवर पेज पर या तो किसी मशहूर इंसान का चित्र होता था या किसी हिल स्टेशन का सुंदर चित्र होता था ।

जैसे ही रफ पेज वाली कॉपी मिलती थी, सबसे पहले उस पर अपना नाम लिखा जाता था। मेरे पिताजी ने मेरे नाम की स्टाम्प भी मेरे को दी हुई थी। दो–चार जगह वो भी लगा देते थे। इस कॉपी से प्यार कुछ ही समय रहता था। फिर शुरू होता था इस कॉपी का असली उपयोग।

पढ़ाई के अलावा इस कॉपी पर होती थी,

अजीब सी कला कृतियां,

पर्ची वाले या किताब के साथ खेले जाना वाला क्रिकेट का स्कोर कार्ड, जीरो काटा वाला खेल ...

पढ़ते हुए अगर कुछ भी गलत लिख दिया तो या तो, उसको काट दिया या थूक के साथ साफ करने की नाकाम कोशिश की, यह करते हुए कई बार पेज भी फट जाता था।

मेरे तो कुछ और भी अनुभव है।

मुझे घर पर पढ़ाने एक गुरु जी आते थे... बहुत सख्त थे, बात बात में गुस्सा करना या पिटाई करना लगभग रोज ही होता था ।

शायद मेरे जैसे बदमाश बच्चे के साथ उस तरह का बर्ताव उस समय की जरूरत होगी, माँ–पिताजी कभी भी इस विषय में गुरुजी को कुछ नहीं कहते थे। वो होमवर्क रफ कॉपी में लिख कर जाते थे, अगले दिन चेक भी करते थे। एक दिन उन्होने जाते हुए काम लिखा... किसी कारणवश मैंने वो काम पूरा नहीं किया। यह जानते हुए कि अब तो पिटाई होगी, मैंने उस पर इंक फैला दी... बहाना यह बनाया कि पेन में इंक भर रहा था, उसी समय इंक फैल गई... इस तरह का वाक्य उन्होंने अपने कार्यकाल में शायद पहली बार अनुभव किया होगा...

उस दिन उन्होंने कुछ नहीं कहा, लेकिन पिताजी से कहा , इस पर थोड़ा ध्यान और रखें , आप समझ सकते हैं, वो क्या कहना चाह रहे थे।

उस रफ कॉपी में और बहुत सी बातें लिखी होती थीं।

जैसे अनकही अभिलाषा...

अनजाना सा गुस्सा, जिसका पता चलता था कुछ टेढ़े मेढ़े फटे हुए पन्नों से ....

कुछ कोड वर्ड में लिखे हुए मन के उद्‌गार... जिनको कोई और तो क्या, कुछ समय में जिसने लिखा था, वो भी डिकोड नहीं कर पाए।

इस रफ कॉपी की कोई निश्चित जगह नहीं थी लेकिन यह सब जगह मौजूद होती थी, चाहे वो स्कूल बैग हो, , घर में पढ़ाई करना हो, या ट्यूटर के साथ पढ़ाई करना... कई बार इस कॉपी में ऐसा भी लिखा होता था, जिसे किसी और को पढ़ा भी नहीं सकते ...

समय इतना बदल गया कि, अब कॉपी ही नहीं रखते हैं। उसकी जगह मोबाइल / कम्प्यूटर में वर्ड / एक्सल ने ले ली है...

वो खुरदुरे पन्नों वाली रफ कॉपी अब भी मिलती है... लेकिन अब लिखना समय के साथ कम होता जा रहा है...

आजकल हिसाब–किताब, पुरानी यादें, लिखना, पढ़ना सब कुछ डिजिटल होता जा रहा है...

सच में , अगर कभी वो वाली रफ कॉपी मिल गई, बचपन दोबारा याद आ जाएगा... वो सारी पेंसिल, कटर, रबर, चाइना वाला इंक पेन, कैमेल / चेल्पार्क की इंक, उसके बाद पायलट और जेल पेन, विल्सन / रेनोल्ड का बाल पेन, सारी ड्राइंग वो पहाड़, वो नदियां, वो झरने, वो फूल, उड़ती हुई चिड़िया, उगा हुआ सूरज , पेड़ / पौधे और पता नहीं क्या क्या लिखा होगा ...

यह पक्का है, अगर वो कॉपी मिल गई, तो बचपन पुनः याद आ जाएगा

क्या आपको याद है आपकी वो रफ कॉपी।

सजीव महेश्वरी
महाप्रबंधक / सूचना प्रौद्योगिकी

स्वास्थ्य सत्संग

मानव जीवन बहुत मूल्यवान है और हर एक मानव को अपना कर्तव्य करते हुए एक अच्छा जीवन जीना चाहिए। इस जीवन को सुखद रूप से जीने के लिए जिंदगी में दैनिक दिनचर्या को इवेंट मैनेजर के जैसे मैनेज करना है ।

कुछ इवेंट्स इस प्रकार हैं :–

1. **समय का आदर** – किसी भी कार्य को करने के लिए जो समय निर्धारित किया गया है हमें समय का आदर करते हुए, चाहे वह कार्य व्यक्तिगत, घरेलू, सामाजिक या आपके कार्यालय से संबंधित हो, को पूरा करना चाहिए। समय पर कार्य निष्पादन तनाव जैसी भयंकर बीमारी से बचाकर स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।
2. **दिनचर्या** – सुबह को 4:00 से 5:00 बजे तक उठकर खाली पेट 2 से 3 गिलास गुन–गुना पानी पिएं। रात्रि में 9:00 से 10:00 बजे तक सो जाएं, यह अच्छे स्वास्थ्य और आपके कार्य करने की क्षमता को बढ़ाता है।
3. **आलस्य** – आलस्य अच्छे जीवन को निराशा की ओर ले जाने का सरल रास्ता है। आपको इसकी नकारात्मकता को समझते हुए अपने जीवन से त्याग देना चाहिए।
4. **भोजन** – भोजन का हमारे जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है। साधारण एवं उचित मात्रा में भोजन को निश्चित समय पर करके आजीवन स्वास्थ्य लाभ लें।
5. **मौसम** – विभिन्न मौसमों का परिवर्तन हमारे शरीर/स्वास्थ्य पर प्रभाव डालता है । इस प्रभाव को न्यूट्रल करने के लिए उस मौसम में भोजन से संबंधित जो भी सब्जी–फल आदि आते हैं, उनका ही सेवन स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है।
6. **कार्य के प्रति लगाव** – आपको जो भी कार्य घर पर, ऑफिस में, या समाज से संबंधित दिया जाता है, उस कार्य को मेहनत एवं लगन से पूरा करने से आपको आत्म संतुष्टि होगी, जो आपके स्वास्थ्य के लिए अप्रत्यक्ष रूप में अत्यंत लाभदायक है।
7. **व्यवहार** – मानव का व्यवहार चाहे वो कार्यालय में कर्मचारियों के साथ हो, पब्लिक के साथ, या घर में हो, आपके स्वास्थ्य पर अत्यंत प्रभाव डालता है । अगर आपका व्यवहार सही नहीं है तो यह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अच्छे व्यवहार के आचरण से आपके शरीर मे पॉजिटिव एनर्जी आती है जो स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है।
8. **सकारात्मक्ता** – आपको कभी भी आपकी इच्छा के विरुद्ध घर में, कार्यालय में, या समाज में कोई कार्य दिया गया है तो उसको आप सकारात्मक रूप में लेकर पूरा करने की कोशिश करें। नकारात्मक्ता से बचना आपके स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, समाज में आपकी प्रतिष्ठा के लिए भी अच्छा है।
9. **सामाजिक गतिविधियों में भाग लेना** – आप समाज में पैदा हुए हैं समाज में अच्छी गतिविधियों के साथ रहना आपके स्वास्थ्य के लिए वरदान का काम करता है। इन सामाजिक गतिविधियों में भाग लेने से आप एक्टिव रहते है और आलस्य का त्याग स्वतः हो जाता है।
10. **बाहरी स्थानों का भ्रमण** – स्वास्थ्य के लिए समय–समय पर अपने परिवार या मित्रों के साथ बाहरी स्थानों का भ्रमण करने से आपकी शारीरिक क्षमता बढ़ती है।
11. **योग** – योग हमारे शरीर की फिटनेस के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अतः प्रातः कम से कम 40 मिनट तक घूमना और कम से कम 40 मिनट तक योग करना अवश्यक है। यह शरीर को कष्ट अवश्य देता है परंतु आपकी शारीरिक कार्य करने की क्षमता को बढ़ाता है।
12. **सफाई** – सफाई का हमारे स्वास्थ्य से बहुत बड़ा संबंध है। कोविड–19 महामारी ने इस विषय को हम लोगों को अच्छी तरह से अवगत करा दिया है। घर में सफाई कर्मचारी के न आने के बावजूद आपको अपने वाशरूम, घर की सफाई आदि इसलिए करनी पड़ी ताकि आप स्वस्थ रह सके और बीमारी आपके आस–पास न आए।
13. **पर्यावरण की सुरक्षा** – आस–पास के पेड़–पौधों का रख–रखाव एवं सुरक्षा में अपने आपको शामिल करना भी आपके स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है।
14. **सामाजिक संस्कृति** – किसी भी समाज में किसी भी कार्य के लिए जो संस्कार बने है जैसे नमस्कार करना आदि इनको अपना कर आपको आत्म संतुष्टि मिलती है। आत्म संतुष्टि होना स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है।

उपरोक्त बिन्दुओं पर आचरण करने से आप स्वस्थ, एक्टिव एवं सार्थक उद्देश्यों की प्राप्ति को जिंदगी में अनुभव करके आनंद महसूस करेंगे।

ओ०एस०सैनी
महाप्रबंधक/योजना

"योगस्थः कुरु कर्माणि" योग में स्थित होकर कर्म करें। योग हमारे शरीर, मन और आत्मा के लिए सर्वोपरि है। यह केवल शरीर को ही स्वस्थ नहीं रखता अपितु मन को आत्मकेंद्रित करता है और हमें जीवन का आनंद प्रदान करता है। योगासन और प्राणायाम हमारे शरीर के सभी अंगों को चेतना प्रदान करता है। 21 जून, 2022 को योग दिवस पर प्रातः 6:50 बजे दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी स्थित पार्क में योगाचार्य आजाद सिंह तथा उनके सहयोगी के मार्गदर्शन में योगासन और प्राणायाम का अभ्यास किया गया। योगाभ्यास की शुरुआत प्राचार्य ने सबके स्वागत से की। इस अवसर पर डीन/डीएमआरए और सभी प्रोफेसर, एसोशिएट प्रोफेसर, व. राजभाषा अधिकारी, फैकल्टी, एडमिन स्टाफ तथा प्रशिक्षु शामिल थे। सभी ने योग का भरपूर आनंद लिया। अंत में डीन/डीएमआरए ने अपने विचार रखे और योगाचार्य को सम्मानित किया।

'इस कविता में प्रेमिका भी आनी थी'

– युवा कवि निखिल आनंद गिरि के प्रथम काव्य संग्रह का भव्य लोकार्पण

युवा कवि निखिल आनंद गिरि के पहले कविता संग्रह 'इस कविता में प्रेमिका भी आनी थी' का भव्य लोकार्पण 25 जून, 2022 को आईटीओ स्थित हिंदी भवन सभागार में संपन्न हुआ। इस अवसर पर मुख्य वक्ता के तौर पर वरिष्ठ कवि मदन कश्यप, साहित्य अकादमी सम्मान से सम्मानित वरिष्ठ कवयित्री अनामिका, वरिष्ठ कवयित्री सुमन केशरी, वरिष्ठ कवि व प्रसिद्ध व्यंग्यकार रामकिशोर उपाध्याय उपस्थित रहे। इसके अलावा श्री पुरुषोत्तम अग्रवाल, श्री अनुज दयाल, कार्य निदेशक श्री मोहिंदर यादव, संयुक्त महाप्रबंधक/कॉर्पोरेट संचार दिल्ली मेट्रो रेल निगम, श्री राजेश गिरि, प्रधानाचार्य, राजधानी कॉलेज और दिल्ली मेट्रो रेल निगम से श्री सागर बंसल, मैनेजर/सिग्नलिंग, श्री सिद्धार्थ, श्री नवीन बर्णवाल, श्री कृष्ण अवतार, श्री भास्कर दीप, श्री कैलाश कौशिक आदि गणमान्य हस्तियां भी सभागार में उपस्थित रहीं।

कार्यक्रम में स्वागत भाषण श्री रामकिशोर उपाध्याय ने दिया और मंच संचालन पाखी पत्रिका के संपादक पंकज शर्मा ने किया। श्री उपाध्याय ने निखिलजी की तुलना जर्मन कवि रिल्के से करते हुए कहा कि किताब के शीर्षक से लेकर हर पंक्ति पाठकों को खींचती है और सांकेतिक लहजे में इस समय के हर पहलू पर चोट करती है।

लोकार्पण समारोह के दौरान श्री मदन कश्यप ने युवा कवि को शुभकामनाएं देते हुए कहा कि निखिल राजनीतिक सजगता के कवि हैं और कविताओं में सिर्फ यथार्थ का शाब्दिक चित्रण नहीं, बल्कि इनका अनुसंधान भी दिखता है। संग्रह की कुछ कविताओं का जिक्र करते हुए श्री मदन कश्यप ने कहा कि इन कविताओं में अनुभव जनित अन्वेषण के साथ–साथ विश्वदृष्टि भी परिलक्षित होती है।

इस अवसर पर वरिष्ठ कवयित्री श्रीमति अनामिका ने अपने संबोधन में कहा कि निखिल के पहले कविता संग्रह में सबसे महत्त्वपूर्ण बात प्रभावी मितकथन है। अभिधा, व्यंजना और लक्षणा के साथ शब्दशक्ति की ऊर्जा पाठकों में निश्चय ही स्पंदन पैदा करती है। निखिल की कविताओं में मां, बेटी, पिता जैसे रिश्तों का दार्शनिक विश्लेषण भी अनामिका जी ने खूब सराहा।

अपनी आत्मकथा में निखिल आनंद गिरि ने अपने परिजनों, संगी–साथियों के साथ मिले अनुभवों को अपनी कविताओं का स्त्रोत बताया और कहा कि इस समाज को आज सबसे अधिक कवितामय होने की जरूरत है। श्री गिरि ने अपने कविता संग्रह से कुछ कविताओं का पाठ भी किया जिसे उपस्थित श्रोताओं की खूब सराहना मिली। मूल रूप से बिहार में जन्मे और झारखंड के रांची और जमशेदपुर में पले–बढ़े युवा कवि निखिल आनंद गिरि ने जामिया मिलिया इस्लामिया से मास कम्युनिकेशन की पढ़ाई की और विभिन्न मीडिया समूहों में कार्य किया। फिलहाल निखिल आनंद गिरि दिल्ली मेट्रो में जनसंपर्क अधिकारी हैं।

वरिष्ठ कवयित्री सुमन केशरी ने भी इस अवसर पर सभा को संबोधित किया और कुछ कविताओं का पाठ भी किया। दो घंटे तक चले इस कार्यक्रम में समापन तक श्रोताओं का आना जारी रहा और साहित्य प्रेमियों ने पूरे कार्यक्रम का भरपूर लुत्फ उठाया।

ऑनलाइन माध्यमों से बेस्टसेलर की श्रेणी में आई इस नई किताब में करीब 70 कविताएं हैं जो वर्तमान समय के सभी पहलुओं पर अपना सशक्त बयान देती हैं। नई किताब समूह के अनन्य प्रकाशन द्वारा प्रकाशित इस संग्रह का मूल्य मात्र 150 रु. है।

कार्यक्रम का संचालन पाखी पत्रिका के संपादक श्री पंकज शर्मा ने किया।

मेट्रो भवन में कविता संग्रह के साथ प्रबंध निदेशक व अन्य गणमान्य जन

डीजल जेनरेटर (डीजी) सेट

डीजल जेनरेटर (डीजी) सेट के अविष्कार का श्रेय मुख्य रूप से दो आविष्कारकों को जाता है। पहले, जनरेटर के निर्माता माइकल फैराडे तथा दूसरे, डीजल इंजन के निर्माता रुडोल्फ डीजल हैं ।

पहला जनरेटर 1831 में माइकल फैराडे द्वारा विद्युत चुम्बकीय प्रेरण की खोज के परिणामस्वरूप बनाया गया था । तार के दो टुकड़े एक तांबे की डिस्क से एक स्लाइडिंग संपर्क के द्वारा जुड़े हुए थे और फिर एक चुंबक के ध्रुवों के अंतर्गत घुमाया गया जिसके परिणामस्वरूप निरंतर प्रत्यक्ष धारा उत्पन्न हुई।

1892 में रूडोल्फ डीजल द्वारा आविष्कार किए गए इंजन का संबंध, उस इंजन की विधि और डिजाइन (पेटेंट) से संबंधित है जहां सिलेंडर में ईंधन का दहन होता है।

यह जनरेटर के साथ डीजल इंजन का युग्मन है जिसको डीजल जनरेटर कहा गया और आज हम डीजी सेट के रूप में जानते हैं।

डीजी सेट के मुख्य भाग:

डीजी सेट में, डीजल की रासायनिक ऊर्जा पहले यांत्रिक ऊर्जा और फिर विद्युत ऊर्जा में परिवर्तित होती है । यह इंजन और अल्टरनेटर के उपयोग के माध्यम से किया जाता है। इंजन कम्प्रेशन इग्निशन (CI) टाइप के होते हैं। सिलेंडर में हवा पिस्टन के माध्यम से संपीड़ित होती है और सही समय पर, डीजल ईंधन को सूक्ष्म रूप में इंजेक्ट किया जाता है और दहन होता है। जिसके परिणाम स्वरूप पिस्टन चलता है और इंजन शाफ्ट पर घूर्णन के रूप में यांत्रिक शक्ति प्राप्त होती है।

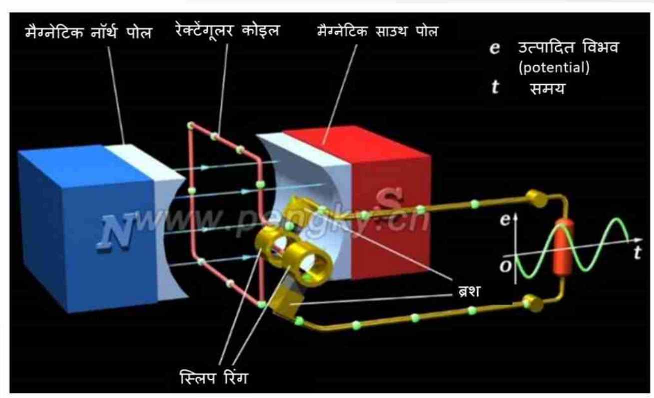
रोटेशन के रूप में इंजन द्वारा उत्पन्न उपरोक्त यांत्रिक ऊर्जा का उपयोग अल्टरनेटर द्वारा शाफ्ट पर युग्मन का उपयोग करके किया जाता है। फैराडे के विद्युत चुम्बकीय प्रेरण के नियम के अनुसार: जब कंडक्टर और चुंबकीय क्षेत्र के बीच सापेक्ष गति होती है, तो चुंबकीय क्षेत्र के अंदर कंडक्टर में करंट प्रेरित होता है।

अल्टरनेटर में एक स्थिर भाग यानि स्टेटर और दूसरा घूमने वाला भाग यानि रोटर होता है। एक अल्टरनेटर में स्टेटर पर 3 फेज वाइंडिंग होती है और रोटर पर डीसी फील्ड वाइंडिंग होती है। इलेक्ट्रोमैग्नेटिक फ्लक्स के उत्पादन के लिए मुख्य अल्टरनेटर के रोटर को डीसी एक्साइटिंग करंट प्रदान करने के लिए अल्टरनेटर के सामान्य शाफ्ट पर एक एक्साइटर भी लगाया जाता है।

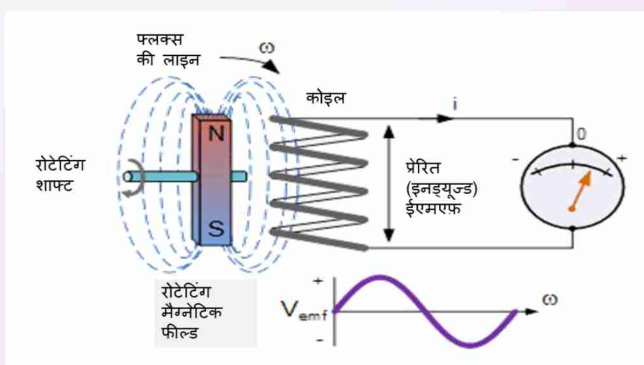
एक्साइटर में स्टेटर पर डीसी वाइंडिंग और रोटर पर एसी वाइंडिंग होती है। एक छोटा स्थायी चुंबक जनरेटर (पीएमजी), जिसमें घूमने वाले हिस्से में स्थायी चुंबक और स्टेटर पर एसी वाइंडिंग होता है, अल्टरनेटर के कॉमन शाफ्ट पर लगाया जाता है जो अल्टरनेटर आउटपुट वोल्टेज नियंत्रण के लिए एवीआर (स्वचालित वोल्टेज नियामक) के माध्यम से एक्साईटेशन नियंत्रण प्रदान करता है।

अल्टरनेटर ऑपरेशन:–

जब इंजन घूमता है, तो पीएमजी स्टेटर में वोल्टेज उत्पन्न होती है और एवीआर को फीड किया जाता है जो इसे डीसी में परिवर्तित करता है और एक्साइटर स्टेटर को फीड करता है। एक्साइटर स्टेटर पर इस आपूर्ति के कारण, एसी वोल्टेज एक्साइटर रोटर में प्रेरित होता है जिसे रोटेटिंग रेक्टिफायर असेंबली (आरआरए) में घुमाकर डीसी में परिवर्तित किया जाता है और मुख्य अल्टरनेटर के रोटर को फीड किया जाता है। मुख्य अल्टरनेटर के रोटर वाइंडिंग को इस डीसी आपूर्ति से एनरजाइज किया जाता है और रोटर पर अल्टरनेट N और S पोल विकसित किए जाते हैं।



चित्र (अ) इलेक्ट्रोमैग्नेटिक इंडक्शन



चित्र (ब) रोटेटिंग मैग्नेटिक फील्ड तथा इंडक्शन

जब रोटर को घुमाया जाता है, रोटर पोल के मैग्नेटिक फ्लक्स को स्टेटर या आर्मेचर कंडक्टर द्वारा काट दिया जाता है। नतीजतन, 3 फेज ई.एम.एफ. इलेक्ट्रोमैग्नेटिक इंडक्शन के कारण स्टेटर कंडक्टरों में इनड्यूस होती है और अंततः कनेक्टेड लोड को आपूर्ति की जाती है।

प्रेरित ई.एम.एफ. प्रत्यावर्ती होता है क्योंकि रोटर के N और S ध्रुव बारी–बारी से आर्मेचर कंडक्टरों को पास करते हैं। प्रेरित ई.एम.एफ. की दिशा फ्लेमिंग के राइट–हैंड रूल के द्वारा निकाली जा सकती है जिसमें कहा गया है कि "यदि दाहिने हाथ का अंगूठा, तर्जनी और मध्यमा एक दूसरे के लंबवत हो और यदि अंगूठा कंडक्टर की गति की दिशा का प्रतिनिधित्व करता है तथा तर्जनी, चुंबकीय क्षेत्र की दिशा का प्रतिनिधित्व करती है तब मध्यमा उंगली प्रेरित धारा (इनड्यूज्ड करंट) की दिशा का प्रतिनिधित्व करेगी", और आवृत्ति निम्न द्वारा दी जाती है–

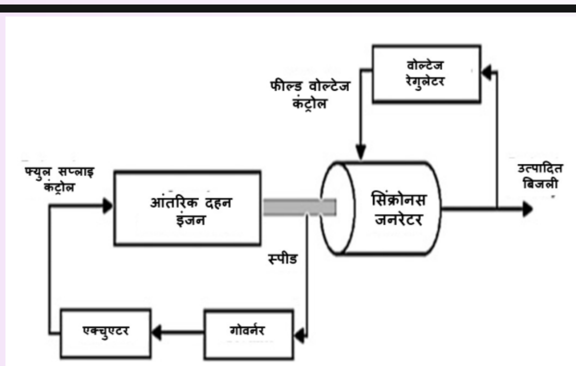
$f = PN/120$

जहाँ:

N आरपीएम में रोटर की गति को निर्देशित करता है

P रोटर ध्रुवों की संख्या को निर्देशित करता है

प्रेरित ई.एम.एफ. का परिमाण रोटेशन की गति और डीसी एक्साइटर धारा पर निर्भर करता है। ईएमएफ का परिमाण आर्मेचर वाइंडिंग के प्रत्येक फेज में समान होता है। हालाँकि, वे चरण में 120° विद्युत से भिन्न होते हैं। एवीआर आउटपुट वोल्टेज की निगरानी करता है और यदि आउटपुट लोड के कारण वोल्टेज बदलता है, तो एवीआर एक्साइटर इनपुट को नियंत्रित करता है और एक्साइटर नियंत्रण के कारण मुख्य अल्टरनेटर आउटपुट वोल्टेज नियंत्रित हो जाती है।



चित्र (स) डीजल जनरेटर का सैंपल आरेख

डीजी सेट्स की रेटिंग

डीजी सेट को निम्नलिखित रेटिंग पर वर्गीकृत किया जा सकता है:

1. **स्टैंडबाय पावर:** डीजी सेट का इस्तेमाल पूरे साल 200 घंटे तक इमरजेंसी पावर देने के लिए किया जाता है।
2. **प्राइम पावर रेटिंग:** डीजी सेट का इस्तेमाल पूरे साल तक अलग–अलग लोड (10% ओवरलोड सहित) के लिए असीमित अवधि के लिए बिजली प्रदान करने के लिए किया जाता है ।
3. **कंटीन्यूअस पावर रेटिंग:** डीजी सेट असीमित अवधि के लिए बिजली प्रदान कर सकता है लेकिन पूरे वर्ष के लिए केवल एक नॉन वेरिंग लोड (बिना ओवरलोड के) के लिए ।
4. **लिमिटेड टाइमपॉवर रेटिंग:** डीजी सेट पूरे वर्ष के लिए 500 घंटे तक आपातकालीन बिजली प्रदान कर सकता है।

डीएमआरसी में डीजी सेट्स

1. आवश्यक विद्युत लोड के लिए एक अतिरिक्त बिजली आपूर्ति के लिए डीजी सेट प्रदान किए गए ।
2. विद्युत आपूर्ति के फेल हो जाने की स्थिति में, डीजी सेट अधिकतम 30 सेकंड में स्वचालित रूप से प्रारम्भ हो जाता है तथा 415V, 3 फेज, 50 हर्ट्ज पर बिजली की आपूर्ति करता है।
3. एलिवेटेड स्टेशनों पर 120 केवीए से 300 केवीए क्षमता का एक डीजी सेट प्रदान किया जाता है, जबकि भूमिगत स्टेशनों पर 2 या 3 डीजी सेट, प्रत्येक क्षमता 750 केवीए से 1250 केवीए के बीच प्रदान की जाती है। डीजी सेट की उच्चतम क्षमता मेट्रो भवन में 2 x 1250 केवीए तथा 2 x 2000 केवीए है। एक प्रयोग के रूप में फेज–3 में कुछ भूमिगत स्टेशनों में 380 केवीए क्षमता का एकल डीजी सेट लगाया गया है। आगामी फेज–4 में इन क्षमताओं के अनुकूलन के प्रयास जारी हैं।
4. प्रदूषण को सीमित करने की दृष्टि से, सभी डीजी सेटों की निकास चिमनियों को केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड (सीपीसीबी) के दिशा–निर्देशों के अनुसार निकटतम भवनों से काफी ऊपर रखा जाता है।
5. सीपीसीबी दिशानिर्देशों के अनुसार 1 मीटर की दूरी पर ध्वनि स्तर 75 डीबी (ए) से नीचे बनाए रखने के लिए सभी डीजी सेट को अब ध्वनिक बाड़े (एकॉस्टिक एन्क्लोजर) में रखा गया है ।
6. प्रत्येक डीजी सेट को पांच घंटे से अधिक का बैकअप प्रदान करने के लिए डीजल का पर्याप्त स्टॉक रखा जाता है ।
7. डीजी के संचालन के लिए उपयोग किए जाने वाले दो हानिकारक पदार्थ यानी बैटरियों और ल्यूब ऑयल का निस्तारण दिए गए दिशानिर्देश के अनुसार किया जाता है।

मोहब्बत अली
व्याख्याता/विद्युत एवं यांत्रिकी

'गौरैया संरक्षण- एक प्रयास'

प्रकृति की सभी रचनाएं प्रत्यक्ष–अप्रत्यक्ष रूप से एक दूसरे पर निर्भर हैं। इसमें हमारे साथ–साथ नन्हीं गौरैया भी शामिल है। घर–घर की चिड़िया–गौरैया आज अपने अस्तित्व के लिए संघर्ष कर रही है। शहरीकरण के दुष्प्रभावों व आधुनिक तौर–तरीकों के कारण गौरैया विलुप्त होने के कगार पर आ पहुँची है।

ब्रिटेन की रेड लिस्ट में शामिल यह चिड़िया भारत में भी तेजी से विलुप्त होती जा रही है। प्राचीन काल से ही पक्षियों का मानव–जीवन में महत्वपूर्ण स्थान रहा है। सरकार ने इन पक्षियों को अब तक मिली पहचान और ध्यान की कमी पर चिंता व्यक्त करते हुए कहा कि दिल्ली दुनिया की सबसे हरित शहरों में से एक है। इसके कारण शहरी संरक्षण की यहाँ अत्यधिक गुंजाइश है।

गौरैया की प्रजातियों को बचाने, उनके जीवन और आवास के बारे में जागरूकता बढ़ाने के एक नए अभियान 'गौरैया के लिए उठो', "राइज फॉर द स्पैरो" के तहत वर्ष 2012 में दिल्ली सरकार ने गौरैया को दिल्ली का राज्य पक्षी घोषित किया था। इस प्रयास के परिणामस्वरूप गौरैया अब शुभंकर और जैव–संकेतक होगी ।

वर्ष 2010 से विश्व में गौरैयों के संरक्षण के उद्देश्य से 'नेचर फॉरएवर सोसाइटी' द्वारा "इंडिया और फ्रांस के इकोसिस्टम एक्शन फाउंडेशन" के साथ मिलकर प्रति वर्ष 20 मार्च को विश्व गौरैया दिवस मनाने की एक अनूठी पहल की शुरूआत की गई है।

हमारा मन सदैव पक्षियों के प्रति कोमल ही रहता है, परंतु गौरैया– संरक्षण में विशेष स्नेह का कारण इसमें हमें धरती का दुलार छलकता नजर आता है। धरती की असंख्य विरासतों का एक हिस्सेदार यह भी है । यह मानव के विकास का साक्षी भी रहा है ।

चहचहाकर, फुदककर, बिन माँगे अपनी छोटी स्नेह की मिल्कियत लुटा देने वाली इस नन्हीं जान का, न राजनीति, न धर्म, न रंग, न रूप, न घृणा, न द्वेष से कोई संबंध रहा है और न ही किसी बड़ी अट्टालिकाओं के मुंडेर पर बैठने की चाहत रही। यह तो बस मानव मन के भलमानस स्वरूप को पहचानती है। उसके विश्वास की डोर को पकड़ती हुई जंगलों से बस्तियों तक, गाँवों से शहरों तक बालसखा की भाँति स्वयं और दूसरों को आनंदित रखती है।

हमें मेहनत व लगन से जीवन जीने की प्रेरणा देने वाली यह नन्ही चिड़िया, पर्यावरण की मित्र होने के साथ–साथ पारिस्थितिकी तंत्र के संतुलन का अहम हिस्सेदार भी है।

आधुनिक जीवन शैली, पर्यावरण के प्रति उदासीनता, आधुनिक बनावटों वाले मकानों में गौरैयों के घोसलों के लिए जगह न होने, खेतों में कीटनाशकों के अधिक प्रयोग, छोटे पेड़, झाड़ियों के कम होने, मोबाइल तरंगों के दुष्प्रभाव आदि अनेकानेक कारणों से गौरैयों की संख्या लगातार कम होती जा रही है।

पक्षियों के संवर्धन से सिर्फ मानव को फायदा नहीं मिलता बल्कि पर्यावरण संतुलन के लिए भी यह अतिआवश्यक है। पारिस्थितिकी तंत्र के एक हिस्से के रूप मे इसने अपना योगदान दिया है। गौरैया अपने बच्चों को 'अल्फा और कटवर्म नामक कीड़े, 'मच्छरों के लार्वा' भी खिलाती है तथा फसलों और मनुष्यों के फायदे का काम करती हैं।

गौरैयों के जीवन को समाप्त करने की ऐतिहासिक घटना चीन से जुड़ी है। सन 1958 की बात है– मामोत्से तुंग ने 'फोर पेस्ट कैंपेन' के तहत मच्छर, मक्खी, चूहे और गौरैया को मारने के आदेश दिए। इसके तहत गौरैया को फसल के दाने की बर्बादी का कारण बताकर स्पैम स्पैरो अभियान चलाया गया था। गौरैया के अंडों, चूजों को चुन–चुनकर गौरैया का नामोनिशान मिटा दिया गया। इसके फलस्वरुप समय के साथ कीट–पतंगों की वृद्धि हुई, फसलों का भारी नुकसान हुआ । भीषण अकाल के कारण लगभग 2.5 करोड़ चीनी नागरिक भूख से मारे गए। वैज्ञानिक (शो शिन चेंग पक्षी वैज्ञानिक) की पहल के बाद 'गौरैया को मारने के आदेश' को तत्काल रोका गया और 1960 के बाद लगभग 2,50,000 (दो लाख पचास हजार) गौरैया का सोवियत संघ से आयात किया गया। चीन को भी समझ में आ गया कि गौरैया संरक्षण के बिना भविष्य विकास के रास्ते पर आगे नहीं बढ़ पाएगा ।

लॉकडाउन के समय स्टाफ क्वार्टरों की सफाई के दौरान कुछ घोंसलों को टूटा देखकर मन विचलित होने लगा। मेरे बच्चों नें विलुप्त होती गौरैया संरक्षण के लिए मेरा ध्यान आकर्षित किया। हम सभी ने इस मानव–मित्र के लिए कुछ करने की सोची। शुरूआत में एक इको–फ्रेंडली बर्ड होम (घोंसला) का निर्माण किया। कुछ ही दिनों में गौरैया की उसमें चहलकदमी ने हमारा हौसला व हिम्मत दोनों बढ़ाया। अपने परिवार, मित्रों, सहकर्मियों के सहयोग से पहले 161 इको 'फ्रेंडली बर्ड होम' विभिन्न स्थानों पर लगाए गए। आशा के अनुरूप इस पहल ने एक अभियान का रूप ले लिया और अब गौरैया की संख्या दिनों–दिन बढ़ती जा रही है।
20 मार्च, 2022 को विश्व गौरैया दिवस के अवसर पर दिल्ली के शास्त्री पार्क स्थित मेट्रो विहार में स्टाफ क्वार्टर के सदस्यों, बच्चों और उपस्थित अन्य गणमान्य लोगों को 200 इको फ्रेंडली बर्ड होम का वितरण किया गया। गौरैया संरक्षण के लिए अनाज, चिड़िया घर के पास पानी की समुचित व्यवस्था कैसे की जाए इसके बारे में सभी को प्रशिक्षित किया गया। आप भी इन घोसलों को अपने घरों की दीवारों, बालकोनी, छज्जों, खुले स्थानों पर लगाकर सभी इस अभियान में अपने योगदान दे सकते हैं।

दिल्ली की जीवन रेखा के रूप में प्रख्यात– दिल्ली मेट्रो जैसे उपक्रम का राजधानी में विशिष्ट प्रभाव रहा है। बड़े अभियान में वृहद संस्थान और जिम्मेदार लोग यदि मिलकर काम करें तो हमारा संकल्प, अपने लक्ष्य को प्राप्त करने में निश्चित तौर पर सफल होगा। 'गौरैया संरक्षण अभियान' में आप सभी सम्मानित पाठकों से सहयोग की अपेक्षा करते हुए मैं विनम्र अनुरोध करता हूँ कि मानवीय संवेदनाओं को जागृत करते हुए आप भी इस पुनीत अभियान से जुड़ें और पुण्य के भागी बनें।
अंत में कहना चाहूंगा :–

"बेदर्द इस दौर की
गिरफ्त में है जान
मिटने लगे घर आँगन से गौरैये की पहचान"
"कोशिश मिलके कर लेंगे
करें गौरैयों का संरक्षण
बढाएँ हाथ मिलके सब
करे विनती भारत – भूषण "

भारत भूषण
वरिष्ठ स्टेशन प्रबंधक/जनशक्ति प्रकोष्ठ

केदारकंठ - एक अप्रतिम अनुभव

केदारकंठ, उत्तराखंड के उत्तरकाशी जिले के गोविंद वन्य अभ्यारण्य के भीतर अवस्थित हिमालय की एक यशस्वी चोटी है, जिसकी ऊंचाई 12,500 फी० यानि करीब 3810 मी० है। सर्दियों में ट्रेकिंग के लिए यह जगह बेहद खास है। केदारकंठ की ट्रेकिंग सांकरी नामक एक छोटे से गांव से शुरू होती है, जो कैल और चीड़ जैसे ऊंचे–ऊंचे पेड़ों की छांवों से गुजर कर हरे–भरे और बर्फीले पगडंडियों से होकर केदारकंठ के सुरम्य शिखर पर जाकर खत्म होती है।

सांकरी बेस कैंप से जब हमारा सफर शुरू हुआ तो हमारे छोटे से जत्थे के 90 सदस्यों के साथ–साथ पचास और कंपनियों के पांच हजार से भी ज्यादा सदस्यों को एक ही कतार में देख कर मन रोमांचित हो उठा। सिर्फ ढाई घंटों में हम 9140 फीट पर मौजूद 'जुड़ा का तालाब' के अपने कैंप साइट पर पहुंच गए। चारों तरफ से सफेद बर्फ की चादर पर बिछा अपना कैंप साइट और जमे हुए बर्फ का 'जुड़ा का तालाब' देखने लायक था। कैंप में पहली दफा रात बिताने का अनुभव भी बेहद खास था। शून्य से 4°C नीचे का तापमान और कैंप के भीतर पूरी रात स्लीपींग बैग में खुद को दबोचे रख पाने की कोशिश को मैं जिन्दगी भर नहीं भूल सकता।

दूसरे दिन की ट्रेकिंग शुरू करने से पहले, हमने सुबह की बर्फीली हवाओं के साथ जुड़ा के तालाब में कुछ बेहद हसीन पल बिताए।

"थोड़ी–थोड़ी सी धूप थी
मर्जियों वाली फिजाएं थीं
चारों तरफ ऊंचे–ऊंचे दरख्त
दूर छिपी कहीं खिजाएं थीं "

जुड़ा का तालाब से केदारकंठ मुख्य बेस कैंप तक का सफर सांकरी बेस कैंप से जुड़ा का तालाब तक के सफर से थोड़ा अलग था। इस बार रास्ते मिट्टी वाले नहीं थे । पगडंडियां संकरी और एकल थीं । सख्त बर्फ वाले यह रास्ते फिसलन भरे थे और इनमें चलना बेहद मुश्किल था। बिल्कुल पहाड़ के आखिरी छोर से होते हुए ऊपर चढ़ना था, नीचे बर्फीली ढलान, जरा सा फिसले तो सारी मेहनत बेकार और साथ में जिन्दगी जान पे आ जाती। कदम कई बार लड़खड़ाए भी मगर हमने अपना हौसला कायम रखा और धीरे–धीरे ऊंचाई की तरफ बढ़ते चले गए । करीब 3 घंटों के इस सफर को तय करने के बाद हम 11500 फी० की ऊंचाई पर मौजूद केदारकंठ मुख्य बेस कैंप पर पहुंच गए।

1 जनवरी 2022, दिन शनिवार, ट्रैकिंग का तीसरा दिन–

रात में करीब 2:15 बजे, "केदार बाबा की जय" के स्वर–ध्वनियों के साथ उगते सूरज का दीदार करने के लिए हम निकल पड़े। रास्ते में साथ के कई बंदों ने सफर पूरा किए बगैर ही हार मान ली। वो और आगे बढ़ नहीं सके।

"न बर्फ थे न धूल थी
ये बर्फ वाले शूल थे
न नर्मी थी हवाओं में
हाशिए पे, इक भूल थी"

आहिस्ता–आहिस्ता, हौले–हौले, थमते–बैठते, गिरते–चढ़ते हम आखिरकार सुबह 4:45 बजे शिखर पर पहुंच ही गए। शिखर पर पहुंचने का एहसास, समूचे सफर का सबसे नायाब पल था। हमने आधी रात में सफर तय किया मगर आंतरिक जुनून इतना जबरदस्त था कि बदन पर मानो अचानक से अत्यधिक ऊर्जा वाले तुषार बरस रहे हों। मन रोमांच से लबालब था।

अचानक से किसी ने जोर से चिल्लाया–

" जियो का नेटवर्क आ रहा है"

तीन दिनों से पूरी दुनिया से कटे रहने की ख़लिश मानो सबको खल रही थी। तापमान शून्य से 14°C नीचे था। ऐसे में आधे घंटे से ज़्यादा हम शिखर पर टिक नहीं पाए। सूर्योदय से पहले हमने काले–नीले आसमान की बेइंतहा खूबसूरती देखी। जुगनुओं से टिमटिमाते तारे, C–आकार में ज्योत्स्ना बिखेरता चाँद और दूर कहीं प्रतीत होते जिग–जैग रेखाओं में हिमालय की चोटियां। धीरे–धीरे आसमान का रंग बदल रहा था, हवाएं बदल रही थीं, फिजाएं बदल रही थीं। शिखर पर मौजूद सभी लोग ऊर्जा के विस्मयकारी शिखर पर थे। नववर्ष के पहले उगते सूरज को केदारकंठ के माथे से निहारने का और उन लम्हों को अपनी जिंदगी के सबसे खूबसूरत पन्नों पे दर्ज कर पाने का रोमांच अब सबको अधीर कर रहा था। फिर अचानक से किसी हिम–शिखर के पीछे से सूरज उगता हुआ दिखा। यकीन मानिए, हमने सूरज को इतनी खूबसूरती से चमकते हुए कभी नहीं देखा था। जैसे–जैसे आसमान और रौशन हो रहा था, चारों तरफ से हिमालय की कुछ सुप्रसिद्ध चोटियां निखर कर आ रहीं थीं। चार उंगलियों वाले स्वर्ग–रोहिणी , काला नाग और बंदरपूंछ जैसे बेमिसाल शिखर समूहों को हम खुली आंखों से आसानी से देख पा रहे थे।

शिखर पर अनुभव कुछ ऐसा था मानो हमें पहाड़ों से इश्क़ हो गया हो।

इन्द्रनील दास
कनिष्ठ इंजीनियर (विद्युत)

दिल्ली और मेट्रो

जब दिल्ली के देह को डरा रही थी
इसके बाशिंदों की सतत् बढ़ती तस्वीर
जब इसके छाती पर दौड़ते वाहनों की
सतत् होने लगी क्रमागत भीड़

जब दिल्लीवासियों को सताने लगा डर
सुस्त पड़ जाएंगे उनके कदम और थम जाएगा ये शहर
सरकारों में भी जब मचने लगी हलचल
योजना आयोग ने तब रखी मेट्रो की पहल

मंद हौसलों से जो कभी शुरू हुई थी
आज बुलंद हौसलों से दौड़ रही है
क्या उत्तर, क्या दक्षिण?
क्या पूरब, क्या पश्चिम ?
यह दिल्ली के हर कोने को जोड़ रही है

उम्मीदों से परे और हौसलों से भरी
दिल्ली मेट्रो, आज, दिल्ली की रक्त–रेखाएं है
राजधानी के मानचित्र पर लाखों सपनों को संजोती
आधुनिकतम तकनीकों से लैस, इसकी अपनी अदाएं हैं

चाहे देनी सुविधा हो या सुरक्षा हो
चाहे आन पड़ी कोई संकट हो या परीक्षा हो
विकटतम हालातों में भी दी अपनी हाजिर जवाबी है
दिल्ली मेट्रो सिर्फ एक संगठन नहीं, देश की कामयाबी है

इसने ली एक–एक जिम्मेदारी है
चाहे कार्बन क्रेडिट में हरेपन का प्रयास हो
या वायु–प्रदूषण से मुक्त आज आकाश हो
अपने हर कदम पर दिखाई इसने होशियारी है

सीमित भू–पटल का प्रयोग कर
जमीन के भीतर हो या जमीन के ऊपर
यह अविश्वसनीय लोहपथ गामिनी है
यह इंजीनियरिंग कला–कुशलता की अविश्वसनीय निशानी है

दिल्ली मेट्रो, एक निष्पक्ष सफर इंसानों का
दिल्ली मेट्रो, एक सफर उम्मीदों का, नौजवानों का
दिल्ली मेट्रो, एक सुरक्षित सफर नारियों का
दिल्ली मेट्रो, एक सफर हर्ष–किलकारियों का

इन्द्रनील दास
कनिष्ठ इंजीनियर (विद्युत)

!! एक ख्वाहिश देश के लिए !!

देश मेरा खुशहाल रहे, आबाद रहे, आजाद रहे !
प्रगति के पथ पर, हमेशा यूँ ही बढ़ता रहे !!
जात–पात के नाम पर, आपस में ना कोई द्वंद–द्वेष रहे !
सर्व धर्म का साथ एवं सम्मान रहे,
धर्म विशेष का नहीं कहीं बोलबाला रहे !!
देश मेरा यूँ ही सर्व धर्म सम्पन्न रहे,
क्यूँकि इंसान हैं हम और इंसानियत ही सबसे ऊपर रहे !!
गाँव हो, शहर हो या छोटा सा कोई कस्बा हो,
सुविधाएँ, सुरक्षा सब जगह समान रहे !
कोई हक़ ना मारे किसी का,
सबके हैं समान हक़,
इस बात का सबको ध्यान रहे !!

खेत–खलिहान मेरे गाँव के, यूँ ही लहलहाते रहे,
योजनाएँ हो कोई भी, किसान का भी ध्यान रहे,
किसान का सदा यूँ ही बना सम्मान रहे !!
देश की उन्नति–प्रगति में, दिहाड़ी मजदूर,
असंगठित वर्ग के कार्य का महत्व का ज्ञान रहे !
छोटे नहीं हैं वो, उनकी भी इज्जत है, सपने हैं,
इस बात का सबको ध्यान रहे !!

व्यवसायियों एवं व्यापारियों का व्यापार बढ़ता रहे,
दिन दूनी–रात चौगुनी उन्नति रहे !
देश की तरक्क़ी में सबका समान साथ रहे,
इस बात का सबको ध्यान रहे !!

पुलिस एवं सेना का सदा, ऊँचा सम्मान रहे !
जान एवं परिवार देकर करते हैं, देश को सुरक्षित वो,
इस बात का सबको ध्यान रहे !!
शक्ति पागल करती है, शक्ति अंधा करती है !
शक्ति से प्राप्त हर चीज है क्षणिक,
इस बात का सबको ध्यान रहे !!

देश की उन्नति में, देश की तरक्क़ी में,
सबका साथ है जरूरी, देश है हम सबका,
किसी एक की जागीर नहीं,
बस इस बात का हमेशा ध्यान रहे !!
देश मेरा खुशहाल रहे, आबाद रहे, आजाद रहे !
हंसते–खिलखिलाते चेहरों पर, सदा खुशियों की बौछार रहे !!
आजाद रहे !!!!

लोकेश कुमार बनयाला
प्रधान स्टेशन नियंत्रक/ट्रेन प्रचालक

कंप्यूटर पर यूनिकोड के माध्यम से हिंदी में कामकाज : समस्याएं और समाधान

सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग–प्रसार के लिए गृह मंत्रालय, नोडल मंत्रालय का काम करता है। केंद्र सरकार द्वारा समय–समय पर जारी राजभाषा संबंधी नीतियों, नियमों और सूचना प्रौद्योगिकी में होने वाले अद्यतन बदलावो की जानकारियां राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय की वेबसाइट www.rajbhasha.gov पद पर अपलोड की जाती है। इसके अलावा www.ildc.in और www.rajbhasha.com वेबसाइटों पर हिंदी के अलावा अन्य सभी भारतीय भाषाओं के टूल्स उपलब्ध है जिनके उपयोग से कंप्यूटर पर हिंदी में सरलता से कार्य किया जा सकता है। कंप्यूटर पर हिंदी की विकास यात्रा निरंतर जारी है।

वर्ष 1983 में जिस्ट कार्ड के माध्यम से हिंदी कुंजीयन से लेकर वर्तमान में यूनिकोड के माध्यम से हिंदी में कामकाज तक के सफर में लंबा समय बीत चुका है। जिस्ट कार्ड के बाद Leapoffice 2.0 और उसका सुधरा रूप ISM 2000 सॉफ्टवेयर के रूप में सामने आया। इनके अलावा मार्केट में अनेक सॉफ्टवेयर आए। इन सॉफ्टवेयर में ट्रू–टाइप फोंट के द्वारा ISCII और ASCII मोड में एकसाथ हिंदी और अंग्रेजी में फॉनेटिक, इन्स्क्रिप्ट एवं रेमिंग्टन की–बोर्डों पर काम किया जा सकता था। किंतु ये फोंट उन्हीं सिस्टम पर काम करते थे, जहां यह लोड होते थे। भिन्न फोंट के कारण टाइपिंग और प्रिंटिंग तथा साथ ही फाइलों के सॉफ्ट रूप में आदान–प्रदान करने में दिक्कतें आईं।

माइक्रोसॉफ्ट के विंडोज–2007 ऑपरेटिंग सिस्टम के आगमन के साथ ही हिंदी का एक नया कंसेप्ट सामने आया। अब सॉफ्टवेयर का स्थान एक लेंग्वेज ने ले लिया, जिसे यूनिकोड कहा गया। यूनिकोड का अर्थ है यूनिवर्सल कोड, जिसमें किसी भाषा की कोडिंग की जाती है। यह कोडिंग प्रत्येक सिस्टम पर और पूरी दुनिया में एक समान कार्य करती है जो 0 और 1 की मशीनी भाषा ही जानती है, आरंभ में अंग्रेजी की रोमन लिपि अर्थात् ए से जेड तक और विराम एवं संकेत–चिह्नों तथा अंकों के लिए कोडिंग हुई, इसलिए अंग्रेजी के की–बोर्ड पूरी दुनिया में एकसमान हैं। अन्य भाषाओं के की–बोर्ड को लेकर भी इसी कंसेप्ट पर कार्य हुआ और धीरे–धीरे सभी भाषाओं की यूनिकोडिकरण संभव हुआ। हिंदी देवनागरी लिपि के प्रत्येक स्वर और व्यंजन तथा उनसे बनने वाली बारह–खड़ी के लिए कोडिंग की गई। लिपि के लिए संस्कृत आधार भाषा बनी। 'मंगल' इसका डिफॉल्ट फोंट तथा 'इन्स्क्रिप्ट' डिफॉल्ट की–बोर्ड बना, विराम एवं संकेत–चिह्नों तथा अंकों के लिए अलग से कोडिंग नहीं की गई है। 'मंगल' के अलावा 'एरियल यूनिकोड एमएस' तथा 'अपराजिता' 'कोकिला' ओपन–टाइप फोंट उपलब्ध हैं। www.ildc.in पद साइट से ओपन–टाइप फोंट सीरिज 'Shree' के डिजायनर फोंट्स का उपयोग किया जा सकता है। टाइपिंग टूल्स Hindi Indic2/ Hindi Indic3 भी इसी साइट पर उपलब्ध हैं।

कंप्यूटर यूजर से कार्य के दौरान कुछ गलतियां होती हैं, जिससे हिंदी कुंजीयन में समस्याएं आती हैं। यदि निम्नलिखित सावधानियां बरती जाएं तो हिंदी में सुगमता से कार्य किया जा सकता है :

- ऑपरेटिंग सिस्टम एवं ऑफिस एप्लीकेशंस का सही कॉम्बिनेशन इस्तेमाल में लाएं, जैसे विंडोज 2007 और इससे ऊपर के वर्जन में समान कॉन्फिग्रेशन वाली ऑफिस एप्लीकेशंस लोड करें। अर्थात् विंडोज 10 के साथ ऑफिस 10 लोड करें।
- अपने कंप्यूटर पर office compatibility pack डाउनलोड करके रन करें। इससे एक से दूसरी ऑफिस एप्लीकेशंस या भिन्न कंप्यूटरों में ट्रांसफर होने वाली फाइलों की सेटिंग सही रहती है।
- कंप्यूटर में उचित एंटीवायरस डालें और उसे अपडेट रखें। अपने कार्य को कंप्यूटर की D अथवा E ड्राइव में रखें, क्योंकि कंप्यूटर के फारमेट होने की स्थिति में सी ड्राइव, डेस्कटॉप और माय–डॉक्यूमेंट की फाइलें डिलीट हो जाती हैं। इससे आपका डेटा सुरक्षित रहता है।
- स्टार्ट से रन पर जाकर prefetch और : temp% कमांड देकर सिस्टम द्वारा जेनरेट होने वाली टेम्परेरी फाइलों को डिलीट करें। कुछ अंतराल पर अपने कंप्यूटर के सिस्टम–टूल्स फोल्डर में जाकर डिस्क डीफ्रेगमेंट के द्वारा अपने कंप्यूटर की सेहत को सही बनाए रखें।
- Hindi Indic3 टाइपिंग टूल के माध्यम से इच्छित की–बोर्ड का उपयोग किया जा सकता है। हिंदी इनेबल हो जाने पर भी कई बार टास्क–बार पर दाहिने ओर दिखने वाला EN साइन हट जाता है, इस स्थिति में टास्क–बार पर EN एवं HI को पुनः इनेबल करने के लिए यह प्रक्रिया अपनाएः

  स्टार्ट से कंट्रोल पैनल पर जाएं – लेंग्वेज एंड रीजन (चेंज की–बोर्ड) पर क्लिक करें – लेंग्वेज बार पर क्लिक करें – यहां Docked on the taskbar को क्लिक करें क्योंकि Hidden सलेक्ट रहने पर EN एवं HI टास्क–बार से हट जाता है – अब Apply और OK पर क्लिक करके बाहर आएंगे तो टास्क–बार पर EN दिखने लगेगा।
- विंडोज में Hindi Indic3 रन करके के बाद विभिन्न की–बोर्ड इनेबल करने के लिए इस प्रक्रिया को दोहराते हुए सलेक्ट करें :

स्टार्ट–कंट्रोल पैनल–लेंग्वेज एंड रीजन–चेंज की–बोर्ड–एड–हिंदी इंडिक 2 को सलेक्ट करें – लेंग्वेज बार पर जाएं – सबसे निचले से ऊपर वाले बॉक्स – show additional language bar on the task bar पर सही का निशान लगाएं – Apply – OK पर क्लिक करें, अब आपके कंप्यूटर की टास्क़–बार पर दाहिने ओर EN दिखाई देगा – माउस द्वारा EN पर क्लिक करके अथवा बाईं ओर वाले शिफ्ट एवं ऑल्ट बटनों को एकसाथ दबाकर टास्क–बार पर HI ला सकते हैं – HI करने के बाद उसके बगल में I2 के साइन के साथ एक ब्लैक एरो नजर आएगा – इस ब्लैक एरो पर क्लिक करके इच्छित की–बोर्ड Phonetic, Remington (GAIL) अथवा Inscript की–बोर्ड का चयन किया जा सकता है।

...आप भी कंप्यूटर पर आसानी से हिंदी में कार्य कर सकते हैं, आवश्यकता बस सकारात्मक शुरुआत की है...

रनजीत सिंह
हिंदी सलाहकार/राजभाषा विभाग

व्यस्त दिनचर्या और शौक

वर्तमान समय के इस मशीनी जीवन में खुद के लिए ऐसा समय निकालना बहुत मुश्किल होता है जिसमें हम अपने बचपन को जी सकें, अपने आपसे मिल सकें, अपनी हसरतों को पूरा कर सकें। हर व्यक्ति का कोई न कोई शौक जरूर होता है और जब यह शौक पूरा होता है तो दिल को बहुत खुशी मिलती है। मुझे साइकिल चलाना बहुत आनंदित करता है। साइकिल कभी मेरी जरूरत होती थी, आज शौक बन गई है और इस शौक को पूरा करने के लिए अपनी व्यस्त दिनचर्या में से थोड़ा सा समय निकालना भी मेरे लिए बहुत बड़ी बात हो जाती है।

सन् 1993 में बड़े भैया को दसवीं कक्षा में पास होने पर मेरे पिताजी ने उपहार में एक साइकिल दी। उस समय इस तरह का उपहार मिलना एक बड़ी बात हुआ करती थी । बड़े भैया उस साइकिल का बहुत ध्यान रखते थे, रोजाना उसे साफ करना, पहियों में हवा भरना और ब्रेक की जांच करना उनकी दिनचर्या में शामिल हो गया था। जब भी मैं उनसे साइकिल की मांग करता तो प्रथम बार में उनका उत्तर 'ना' ही होता था। परंतु बार–बार आग्रह करने पर पूर्णतया निर्देश के साथ साइकिल चलाने को मिलती थी और जैसे ही मुझे साइकिल मिलती, मैं अपने आपको उस फाइटर पाइलट जैसा समझने लगता, जिसे गणतन्त्र दिवस पर पूरे देश के सामने अपनी अद्भूत प्रतिभा को प्रदर्शित करने का गौरव प्राप्त हुआ हो। पूरे मोहल्ले के 2–3 चक्कर लगाना, कभी तेजी से ब्रेक लगाकर नियत जगह पर रोकना, कभी हाथ छोड़कर साइकिल चलाना, मुझे बहुत आनंदित करता था।

आजकल अपने इस शौक को पूरा करने के लिए, मैंने अपने बेटे के जन्मदिन पर एक गियर वाली साइकिल खरीदी। जिसे लेकर कभी–कभी रविवार के दिन अपने दोस्तों के साथ पुरानी दिल्ली की सैर के लिए निकल जाता हूँ। पुरानी दिल्ली घूमने का भी अपना ही मजा है, परंतु भीड़ की वजह से दिन के समय पुरानी दिल्ली घूमना इतना आसान नहीं होता है। इसीलिए रविवार को सवेरे 6 बजे निकल जाता हूँ पुरानी दिल्ली की तंग गलियों की सैर करने। रास्ते में लोहे के पुल से लाल किला, चाँदनी चौक, शीश गंज गुरुद्वारा, सदर बाजार, अजमेरी गेट, जामा मस्जिद की सैर करते हुए वापसी में मरघट वाले हनुमान जी के मंदिर के पास चाय और कचौरी का आनंद लेता हूँ। इस तरह अपने शौक को पूरा कर लेता हूँ।

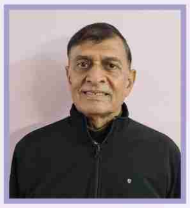
विशेषज्ञों द्वारा सलाह दी जाती है कि हमें शारीरिक व्यायाम करना चाहिए, रोजाना दौड़ लगानी चाहिए, खाना खाने के बाद घूमना चाहिए, साइकिल चलानी चाहिए, ये हमारे स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसीलिए अपने लिए थोड़ा समय निकालें और कुछ ऐसे दोस्त के साथ अपने शौक पूरा करें जो हमारी तरह सोचें, हमारे साथ रोजाना घूमें, साइकिल चलाएं, औपचारिकता ना दिखाएं। किसी ने ठीक ही कहा है:–

"अगर खोल लेते दिल यारों के साथ,
तो खेलना न पड़ता औजारों के साथ"

परंतु दोस्त और दोस्तों के शौक भी ऐसे होने चाहिए जिनको आपके साथ देखकर परिवार के लोग दुखी ना हो, उनकी संगत गलत ना हो अर्थात् शराबी दोस्तों से उचित दूरी बनाए, अन्यथा गृह क्लेश होना निश्चित है और आपका शौक आपके लिए शोक बन सकता है।

कांति चंद शर्मा
व्याख्याता / सिविल

योगासन/प्राणायाम क्यों ?



महर्षि पतंजलि के अनुसार आसनों/प्राणायाम द्वारा तन और मन में तालमेल बढ़ाकर जीवन में सुखपूर्वक स्थिरता लाई जा सकती है। हमारे ऋषि–मुनियों ने अपने आपको जानने के लिए इस प्रणाली का विकास किया जिससे हम अपने शरीर व मन में समन्वय स्थापित करते हुए अपने अंदर के चैतन्य को जान सकें।

वर्तमान युग में योगासन हमारे जीवन को प्रत्यक्ष रूप से प्रभावित करते हुए दिखाई देते हैं। आज मानव तनावपूर्ण स्थिति में जी रहा है। वह शक्ति का खर्च तो करता है मगर निर्माण एवं संचय की कला नहीं जानता। योग की भूमिका आज के त्रस्त युग में इसीलिए भी महत्त्वपूर्ण है कि वह मनुष्य को सबल, स्वस्थ, प्रसन्न, सक्रिय एवं शक्ति को संचित करने योग्य बनाता है। योगासन व प्राणायम इस दिशा में महत्त्वपूर्ण कार्य करते हैं।

हर प्राणी चाहता है कि मेरा शरीर स्वस्थ रहे परंतु केवल चाहने मात्र से स्वास्थ्य लाभ प्राप्त नहीं हो सकता। इसके लिए हमें निश्चय ही कुछ प्रयास करना पड़ेगा। योगासन/प्राणायाम से निम्नलिखित लाभ होते हैं:–

योगासन/प्राणायाम से लाभ

शरीर लचीला बनता है

सभी ग्रंथियों का रसस्राव नियंत्रित होता है।

रक्तवाहिनी/धमनियों से संपूर्ण विजातीय द्रव्य का निष्कासन हो जाता है।

श्वसन क्रिया नियंत्रित होने से श्वास–प्रश्वास के अनेक लाभ शारीरिक–मानसिक स्तर पर मिलते हैं तथा फेफड़े मजबूत होते हैं।

ऊपरी मांसपेशियों सहित अंतरंग अंग भी प्रभावित होते हैं।

संपूर्ण शरीर में रक्त का संचार समान रूप से होने के कारण पाचन तंत्र भी सही ढंग से कार्य करते हैं।

स्थूल शरीर के साथ सूक्ष्म शरीर भी प्रभाव में आता है विशेषतः मन काबू में आता है।

शरीर का सर्वांगीण विकास सुनियोजित ढंग से होता है, जिससे सौंदर्य बढता है, सम्यक विकास होता है, सुडौलता आती है तथा चेहरे पर कांति व तेज आता है।

रोग भूले से भी नहीं आते क्योंकि हर रोग का आसन भी है जिसके करने से रोग दोबारा भूले से भी नहीं आता।

सहनशीलता, दृढ़ता, आत्मसंयम, आत्मविश्वास, संकल्प शक्ति जैसे अनमोल गुणों का विकास होता है।

खासकर प्राणायाम से एकाग्रता एवं अतर्मुखी होने से जीवन में व्यावहारिक सुधार आता है। नकारात्मक विचारों के स्थान पर सकारात्मक विचार उभरते हैं।

थकान दूर होती है। शरीर हल्का व स्फूर्तिवान बनता है।

कम समय में एवं कम शक्ति खर्च करके अधिक लाभ मिलता है। प्राण शक्ति का संचय होता है।

कमजोर, वृद्ध एवं रोगी भी विशेषज्ञ की अनुमति व परामर्श से कर सकते हैं। 12 वर्ष के बच्चों से लेकर वृद्धावस्था तक हर आयु वर्ग के लोग योगासन व प्राणायम कर सकते हैं।

केवल साधक की लंबाई जितना स्थान चाहिए। विशेष स्थान व सामान की आवश्यकता नहीं पड़ती।

योगासन इच्छानुसार यात्रा के दौरान या कहीं भी संभव है।

प्राणायाम क्यों

प्राणायाम से श्वास को गहरा, लंबा व लयबद्ध बनाया जाता है। साधारण व्यक्ति एक मिनट में पंद्रह बार श्वास लेता है। प्राणायाम के अभ्यासी का एक मिनट में पांच से भी कम श्वास से भी काम चल जाता है। जहां एक दिन में साधारण व्यक्ति 21,600 श्वास लेता है वहीं साधक 7200 से भी कम में अपना कार्य सुचारू रूप से चलाता है।

इस प्रकार 24 घंटे में 14,400 श्वासों की बचत होती है। इसी अनुपात में साधक की आयु भी बढ़ जाती है। हम यहां आपको इस बात से अवगत कराते हैं कि हमारी आयु वर्षों में नहीं श्वासों पर आधारित है। अधिक स्पष्टता से बताएं कि हम जितना लंबा, गहरा श्वास लेते हैं उतना ही प्राण शक्ति का संचय हमारे अंदर होता है। जितने श्वास की नियमित एवं कुंभक के समय को बढ़ा दिया जाता है उतना ही अधिक प्राणों का खर्च घट जाता है। कुछ समय के लिए तो न के बराबर हो जाता है। हम अनुमान लगा सकते हैं कि प्राण का कम खर्च होने से प्राण बहुत देर तक हमारे पास रहने पर जीवन अधिक देर चलता है। यही दीर्घ जीवन का सूत्र है। इस तालिका से भी आप समझ सकते हैं कि श्वास की संख्या जितनी कम होगी, उतनी ही आयु बढ़ जाएगी –

प्राणी	एक मिनट में श्वास	आयु
कछुआ	4–5	200 वर्ष
सर्प	7–8	150 वर्ष
मनुष्य	15–16	100 वर्ष
घोड़ा	20–22	40 वर्ष
कुत्ता	28–30	14 वर्ष

अतः योगासन/प्राणायाम हम आज और अभी से शुरू करें जिससे हम सुखमय, मंगलमय, आनंदमय जीवन व्यतीत कर सकें।

इंस्पेक्टर आजाद सिंह
योग प्रशिक्षक

सभी भाषाओं की जननी संस्कृत

'संस्कृत (सम+कृ+क्त) श्वासों से निर्मित अथवा सांसों से निकली ध्वनियों एवं स्वयं से कृत, ऋषि–मुनियों के ध्यान लगाने व परस्पर संपर्क से अभिव्यक्त हुई दिव्य व दैवीय गुणों से युक्त, परिष्कृत, परिमार्जित, सर्वाधिक व्यवस्थित, अलंकृत, सौन्दर्य से युक्त, पूर्ण समृद्ध व संपन्न, पूर्णतः वैज्ञानिक, देववाणी संस्कृत मनुष्य की आत्म–चेतना को जागृत करने वाली संपूर्ण विश्व की सर्वश्रेष्ठ त्रुटिरहित भाषा है। इसमें 1700 धातुएं, 70 प्रत्यय, और 80 उपसर्ग है इनके योग से जो शब्द बनते हैं, उनकी संख्या 27 लाख 20 हजार होती है। यदि दो शब्दों से बने सामासिक शब्दों को जोड़ते हैं, तो उनकी संख्या लगभग 769 करोड़ हो जाती है। सबसे पहले भारत में संस्कृत ही बोली गई थी। यह देश में बोली जाने वाली दूसरी भाषाओं की जननी भी है। देश की 22 अनुसूचित भाषाओं में संस्कृत भी शामिल है। उत्तराखंड राज्य की यह एक आधिकारिक भाषा है। हमारे देश के प्राचीन ग्रन्थ, वेद, पुराण आदि की रचना संस्कृत में ही हुई है। इसके बहुत से शब्दों के द्वारा अंग्रेजी के शब्द बने हैं।

प्राचीन ऋषियों ने मानव–जीवन की आत्मिक एवं लौकिक उन्नति व विकास में शब्दों के महत्व और शब्दों की अमरता का गंभीर आकलन किया। उन्होंने मन को एकाग्रचित कर ध्यानपूर्वक बार–बार मुख से अलग–अलग प्रकार की ध्वनियां उच्चारित कीं और ये जाननें के लिए प्रयासरत रहे कि मुख के किस सूक्ष्म अंग से, कैसे और कहां से ध्वनि निकल रही है। तत्पश्चात् निरंतर अथक प्रयासों के फलस्वरूप उन्होंने परिपूर्ण, शुद्ध, स्पष्ट एवं अनुनाद क्षमता से युक्त ध्वनियों को ही भाषा के रूप में चुना।

सूर्य की एक ओर से 9 भिन्न–भिन्न रश्मियां निकलती हैं और सूर्य के चारों ओर से 9–9 रश्मियों के निकलने से कुल निकली 36 रश्मियों की ध्वनियों पर संस्कृत के 36 स्वर बने और इन 36 रश्मियों के पृथ्वी के आठ वसुओं से टकराने से 72 प्रकार की ध्वनि उत्पन्न होती है जिनसे संस्कृत के 72 व्यंजन बने। इस प्रकार ब्रह्मांड से निकलने वाली कुल 108 ध्वनियों पर संस्कृत की वर्णमाला आधारित है। ब्रह्मांड की इन ध्वनियों के रहस्य का ज्ञान वेदों से मिलता है। इन ध्वनियों को नासा ने भी स्वीकार किया है जिससे स्पष्ट हो जाता है कि प्राचीन ऋषि–मुनियों को उन ध्वनियों का ज्ञान था और उन्हीं ध्वनियों के आधार पर उन्होंने पूर्ण शुद्ध भाषा को अभिव्यक्त किया। अतः प्राचीनतम आर्यभाषा जो ब्रह्मांडीय–संगीत थी, उसका नाम संस्कृत पड़ा।

अगर हमें संस्कृत व्याकरण का ज्ञान हो जाए तो संस्कृत के मंत्र को हम आसानी से सीख जाते हैं। अतः यह वैज्ञानिक भाषा हमें अपनानी चाहिए।

भारतीय कैलेंडर के अनुसार संस्कृत दिवस सावन माह की पूर्णिमा के दिन मनाया जाता है। संस्कृत दिवस की शुरुआत 1969 में हुई थी। इसी दिन भाई–बहन का प्रेम स्वरूप पवित्र त्योहार रक्षा बंधन भी मनाया जाता है। संस्कृत दिवस पूरी दुनिया में मनाया जाता है। इसके मनाने का उद्देश्य यही है कि इस भाषा को और अधिक बढ़ावा मिले। इसे आम जनता के सामने लाया जाए, हमारी नई पीढ़ी इस भाषा के बारे में जाने। आजकल के लोगों को लगता है, संस्कृत भाषा पुराने जमाने की भाषा है जो समय के साथ पुरानी हो गई। इसे बोलने व पढ़ने में भी लोगों को शर्म आती है। लोगों की इसी सोच को बदलने के लिए इसे एक महत्वपूर्ण दिवस के रूप में मनाया जाता है।

वैदिक ग्रंथों के अलावा, संस्कृत भाषा में साहित्य की रचना 6 हजार से अधिक वर्षों से निरंतर होती आ रही है। संस्कृत केवल एक भाषा नहीं है अपितु एक विचार भी है। संस्कृत एक भाषा नहीं बल्कि एक संस्कृति है और संस्कार भी है। संस्कृत में विश्व का कल्याण है, शांति है, सहयोग है और वसुधैव कुटुंबकम् की भावना भी!

चन्द्र मणि
अनुवादक / राजभाषा विभाग

दिल्ली मेट्रो रेल अकादमी
शास्त्री पार्क, दिल्ली–110053