

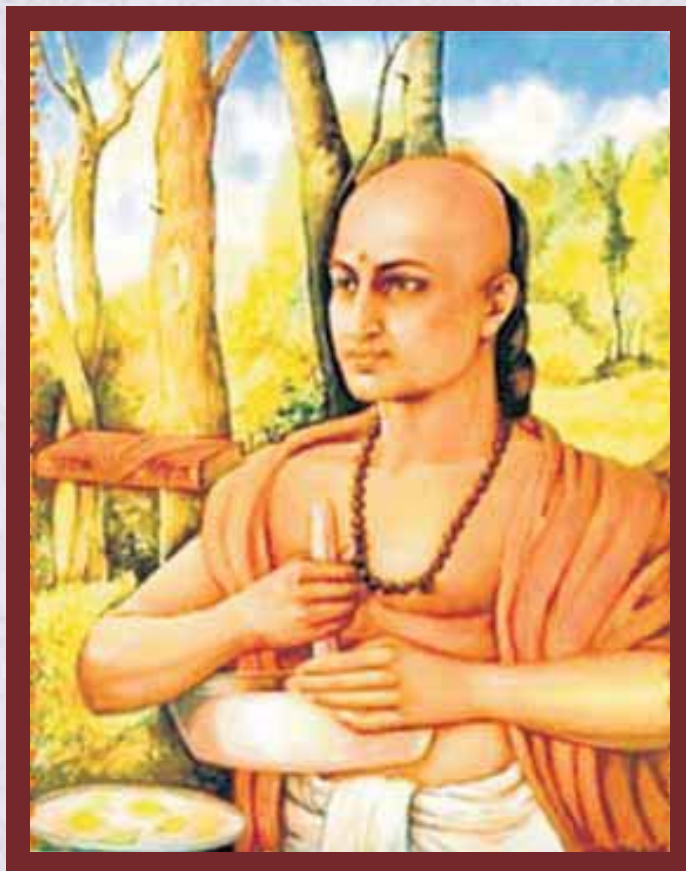
भण्डारण भारती

अंक-65



केन्द्रीय भण्डारण निगम
जन जन के लिए भंडारण





जब आप किसी काम की शुरुआत करें,
तो असफलता से मत डरें और उस काम को ना छोड़ें।
जो लोग ईमानदारी से काम करते हैं, वे हमेशा प्रसन्न रहते हैं।

– चाणक्य



अप्रैल-जून, 2017

मुख्य संरक्षक

हरप्रित सिंह
प्रबंध निदेशक

संरक्षक

जे.एस. कौशल
निदेशक (कार्मिक)

परामर्शदाता

पी.के. साव
उप महाप्रबंधक (कार्मिक)

मुख्य संपादक

नम्रता बजाज
प्रबंधक (राजभाषा)

संपादक

महिमानन्द भट्ट
वरिष्ठ सहायक प्रबंधक (राजभाषा)

सहायक संपादक

रेखा दुबे
एस.पी. तिवारी

संपादन सहयोग

नीलम खुराना, विजयपाल सिंह,
शशि बाला

केंद्रीय भण्डारण निगम

(भारत सरकार का उपक्रम)

4/1, सीरी इंस्टीच्यूशनल एरिया,
अगस्त क्रान्ति मार्ग, हौज खास,
नई दिल्ली-110016

यह पत्रिका निगम की वेबसाइट

www.cewacor.nic.in

पर भी उपलब्ध है।

मुद्रक: चन्दु प्रैस

डी-97, शकरपुर, दिल्ली-92
दूरभाष: 22526936

भण्डारण भारती

त्रैमासिक पत्रिका

अंक-65

विषय	पृष्ठ संख्या
★ प्रबंध निदेशक की कलम से...	3
★ निदेशक (कार्मिक) की ओर से...	4
★ सम्पादकीय	5
आलेख	
○ देशभक्त शिरोमणि: स्वामी विवेकानन्द -डॉ. मीना राजपूत	9
○ घरेलू पीड़क जन्तु- एक जानकारी -आई.सी. चड्ढा	14
क्षेत्रीय कार्यालय-एक परिचय	
➤ क्षेत्रीय कार्यालय- जयपुर एवं गुवाहाटी	17
यात्रा संस्मरण	
▶ कुदरत की खूबसूरती का दुर्लभ नजारा: लेह-लद्दाख -महिमानन्द भट्ट	6
साहित्यिकी	
▶ गिल्लू (कहानी) -महादेवी वर्मा	29
अध्यात्म	
☆ श्रीमद्भागवत: एक दिव्य पुराण -पंचम सिंह गुसाईं	21
☆ भारतीय संस्कृति में अध्यात्मिक शिक्षा -आर.के. श्रीवास्तव	26
विविध आलेख	
▲ सफल होने की चार आदतें अपनाएं -रजनी कान्त अग्रवाल	32
▲ मुसाफिर हूँ यारों -रोहित उपाध्याय	35
▲ मां तुझे सलाम -नम्रता बजाज	37
▲ रूढ़ियों और परम्पराओं के घेरे में नारी -रेखा दुबे	41
स्वास्थ्य	
▶ आधुनिक जीवन में योग का बढ़ता महत्व -एस.पी. तिवारी	33
▶ प्राणायाम -आर.पी. जोशी	39
कविताएं	
☆ भेदभाव -उमेश जाखड़	13
☆ सपनों का नया महल -स्नेह लता मिश्रा	20
☆ कालजयी -राकेश कुमार	28
☆ जीवन की चाह -परिमल मिस्त्री	31
☆ प्रभु की दुकान -डॉ. रवि शर्मा 'मधुप'	31
☆ अपनी बुद्धि पर इतराते हैं -कृष्ण कुमार	48
☆ मोक्ष -देवराज सिंह देव	50
अन्य गतिविधियां	
★ सचित्र गतिविधियां	43

संपादक मंडल का लेखकों के विचारों से सहमत होना अनिवार्य नहीं है।

केन्द्रीय भण्डारण निगम

लक्ष्य, दूरदर्शिता एवं उद्देश्य

◆◆ लक्ष्य ◆◆

सामाजिक दायित्वपूर्ण एवं पर्यावरण-अनुकूल ढंग से विश्वसनीय, किफायती, मूल्य संवर्द्धक तथा एकीकृत भण्डारण एवं लॉजिस्टिक्स समाधान सुलभ करना।

◆◆ दूरदर्शिता ◆◆


हितधारी की संतुष्टि पर बल देते हुए भारत की विकासशील अर्थव्यवस्था के सम्बल के रूप में एकीकृत भण्डारण अवसंरचना एवं अन्य लॉजिस्टिक सेवाएं प्रदान करने वाले बाजार के एक अग्रणी संसाधक के रूप में खड़ा होना।

◆◆ उद्देश्य ◆◆

- ❑ वैज्ञानिक भण्डारण एवं संबंधित अवसंरचनात्मक सुविधाएं उपलब्ध कराते हुए कृषि, उद्योग, व्यापार व अन्य क्षेत्रों की परिवर्तनशील आवश्यकताओं की पूर्ति करना।
- ❑ भण्डारण, हैंडलिंग एवं वितरण के दौरान होने वाली हानियों को कम करना।
- ❑ पर्यावरण अनुकूल विधियां प्रयोग करते हुए पैस्ट नियंत्रण सेवाओं के क्षेत्र में प्रमुख भूमिका निभाना।
- ❑ बैंकिंग संस्थाओं एवं गैर-बैंकिंग वित्तीय कम्पनियों के माध्यम से भण्डारित वस्तुओं के लिए ऋण उपलब्ध कराने की दिशा में भण्डारण (विकास एवं विनियमन) अधिनियम, 2007 के क्रियान्वयन में सहयोग करना।
- ❑ पोर्ट हैंडलिंग, प्रापण एवं वितरण, कोल्ड चेन, भण्डारण वित्त पोषण, 3 पी.एल., परामर्शी सेवाएं, मल्टी मॉडल परिवहन जैसे क्षेत्रों में फारवर्ड और बैकवर्ड इंटीग्रेशन द्वारा लॉजिस्टिक्स वेल्थू चेन की योजना बनाना और विविधता लाना।
- ❑ भण्डारण और लॉजिस्टिक्स क्षेत्र में वैश्विक उपस्थिति दर्ज करना।
- ❑ ग्राहक संतुष्टि हेतु कर्मचारियों की प्रतिबद्धता, अभिप्रेरणा तथा उत्पादकता बढ़ाने के उद्देश्य से मानव संसाधन विकास कार्यक्रम की योजना बनाना तथा क्रियान्वित करना।



प्रबंध निदेशक की कलम से...

 निगम द्वारा प्रत्येक तिमाही भंडारण भारती पत्रिका का प्रकाशन किया जाना प्रसन्नता की बात है। इस पत्रिका का 65वां अंक आपके समक्ष प्रस्तुत है जिसमें निगम के अधिकारियों/कर्मचारियों के लेख तथा तिमाही के दौरान निगम के कार्यकलापों से संबंधित विभिन्न गतिविधियाँ और राजभाषा संबंधी जानकारी भी प्रकाशित की गई है।

जैसा कि आप जानते हैं कि निगम का मुख्य कार्य अपने ग्राहकों के लिए वैज्ञानिक भंडारण की सुविधाएं उपलब्ध कराते हुए कृषि, उद्योग व अन्य क्षेत्रों की परिवर्तनशील आवश्यकताओं की पूर्ति करना एवं भंडारण, हैंडलिंग तथा वितरण के दौरान होने वाली हानियों को भी कम करना है। इस उद्देश्य में सफल होने के लिए अधिकारियों एवं कर्मचारियों को संगठित प्रयास से कठिन परिश्रम करने की अत्यंत आवश्यकता है। आज के दौर में हमें अपनी सेवाओं में गुणवत्ता लाना भी आवश्यक है ताकि बेहतर सेवाओं के माध्यम से अधिक से अधिक ग्राहक निगम के व्यवसाय से जुड़ सकें।

किसी भी वाणिज्यिक संगठन की प्रगति का पैमाना उसके द्वारा अर्जित लाभकारिता होती है। निगम निरंतर लाभ अर्जित करने की दिशा में आगे बढ़ता रहे, इसलिए यह अपनी स्थापना से लेकर आज तक विभिन्न गतिविधियों में विविधता लाकर नया आयाम देने के लिए तत्पर है। इस दिशा में इनलैंड कंटेनर डिपो, कंटेनर फ्रेट स्टेशन, एअर कार्गो कॉम्प्लेक्स, कंटेनर रेल ट्रांसपोर्टेशन, इन्टीग्रेटेड चेक पोस्ट जैसे विभिन्न क्षेत्रों में भी कार्य कर निगम ने उल्लेखनीय उपलब्धि हासिल की है। निगम एवं खाद्य और सार्वजनिक वितरण विभाग, भारत सरकार के बीच वर्ष 2017-18 के लिए किए गए समझौता ज्ञापन के अनुसार हमें अपने कार्यों को निर्धारित समय पर पूरा करना है, जिसके लिए निगम के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों की भागीदारी आवश्यक है।

सेवा क्षेत्र के उपक्रम के लिए ग्राहक संतुष्टि और उत्पादकता बढ़ाने के लिए मानव संसाधन विकास कार्यक्रम बनाना तथा क्रियान्वित करना अत्यंत आवश्यक है, इसके लिए हमारा लक्ष्य ग्राहक संतुष्टि से बढ़कर ग्राहक प्रसन्नता होनी चाहिए और कार्यप्रणाली व्यापक तथा सरल भी होनी चाहिए। निगम अपनी सेवाओं को जमाकर्ताओं तथा किसानों तक पहुंचाकर अपनी भंडारण क्षमता का शत-प्रतिशत उपयोग सुनिश्चित कर सकता है।


निगम अपनी व्यापारिक गतिविधियों को पूरा करते हुए राजभाषा विभाग द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार सरकारी कामकाज में राजभाषा का प्रयोग आगे बढ़ाने के लिए हमेशा प्रयासरत है। राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठक में वार्षिक कार्यक्रम के लक्ष्यों को पूरा करने के लिए विस्तार से विचार-विमर्श किया गया और मूल पत्राचार बढ़ाने के लिए आसान और आम बोल-चाल की भाषा का प्रयोग करने पर बल दिया गया, क्योंकि भाषा का सम्मान उसके प्रयोग से बढ़ता है। कठिन शब्दों का प्रयोग कर हम अपनी बात आसानी से दूसरों तक नहीं पहुंचा सकते और इसके सकारात्मक परिणाम भी नहीं निकलते, इसलिए आसान हिन्दी का प्रयोग करके भी हम इस दिशा में आगे बढ़ सकते हैं।

भंडारण भारती पत्रिका ने निगम में राजभाषा हिन्दी को आगे बढ़ाने में अपना महत्वपूर्ण स्थान बना दिया है। मैं चाहता हूँ कि सभी क्षेत्रीय प्रबंधक अपने क्षेत्र के गतिविधि की जानकारी तथा अधिकारी/कर्मचारी अपने लेख इत्यादि इस पत्रिका में प्रकाशनार्थ अवश्य भेजें ताकि इसमें पठनीय सामग्री प्रकाशित हो सके और इसका कवरेज भी व्यापक हो सके। मुझे पूरी आशा और विश्वास है कि निगम के अधिकारी और कर्मचारी इस पत्रिका में अपना पूरा योगदान देने के लिए सदैव तत्पर रहेंगे।

(हरप्रीत सिंह)
प्रबंध निदेशक



निदेशक (कार्मिक) की ओर से...

 भंडारण भारती त्रैमासिक पत्रिका में निगम की विभिन्न गतिविधियों की जानकारी एवं राजभाषा हिन्दी के प्रयोग को बढ़ाने के लिए उपयोगी सामग्री प्रकाशित की जाती है। इस पत्रिका के माध्यम से निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के अलावा विभिन्न संगठनों को हमारे निगम के लक्ष्य तथा उद्देश्यों के बारे में निरंतर जानकारी मिलती है। यह प्रसन्नता की बात है कि यह पत्रिका निगम के कार्यकलापों के बारे में जानकारी देने के लिए एक माध्यम के रूप में अपनी भूमिका निभा रही है और इसके द्वारा हम आपस में अनेक संगठनों एवं ग्राहकों के साथ भी अपना समन्वय स्थापित कर रहे हैं।

संगठन की प्रगति में मानव संसाधन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है, अतः निगम द्वारा अपने अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए अपने कार्य में निपुणता लाने के उद्देश्य से समय-समय पर विभिन्न शिक्षण-प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। निःसंदेह ऐसे कार्यक्रमों से प्राप्त जानकारी मिलने के पश्चात् कार्य में तीव्रता और पारदर्शिता बनी रहती है। मेरा निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों से आग्रह है कि वे इन प्रशिक्षण कार्यक्रमों का समुचित लाभ उठाते हुए इनसे प्राप्त जानकारी को कार्यालय के कामकाज में पूरी तरह से प्रयोग करें।

समय की मांग के अनुसार आज हमें सूचना प्रौद्योगिकी की ओर निरंतर रूप से आगे बढ़ना चाहिए। राजभाषा हिन्दी भी पूरी तरह से सूचना प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ गई है और इसके लिए समय-समय पर नई जानकारी प्राप्त करते रहना चाहिए ताकि हम नई प्रौद्योगिकी के साथ चलकर अपने अनेक कार्यों में तेजी ला सकें और विभिन्न कार्यों में अपेक्षित सुधार भी हो सकें।

मैं आशा करता हूँ कि इस पत्रिका में प्रकाशित की गई सामग्री पाठकों के लिए उपयोगी और ज्ञानवर्धक होगी और पत्रिका निरंतर अपना स्तर आगे बढ़ाने में भी कामयाब होती रहेगी।

१
जै.एस. कौशल

(जे.एस. कौशल)
निदेशक (कार्मिक)



संपादकीय

“भंडारण भारती” पत्रिका के “भंडारण विशेषांक” के सफल प्रकाशन के बाद यह अंक पाठकों के समक्ष है। आज समय की आवश्यकता है कि जनसमुदाय से जुड़ने के लिए विभिन्न माध्यमों से सम्पर्क बनाया जाए। निःसंदेह भंडारण भारती पत्रिका भी निगम के ग्राहकों सहित विभिन्न सरकारी कार्यालयों तथा उपक्रमों के बीच एक कड़ी के रूप में काम कर रही है और अपने उद्देश्यों को पूरा करते हुए अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सृजनात्मकता को बढ़ाने के लिए उन्हें मंच प्रदान कर निगम की विभिन्न व्यापारिक तथा अन्य सरकारी गतिविधियों को प्रमुखता से प्रस्तुत कर रही है।

इस बात में सच्चाई है कि परिवर्तन आज की अनिवार्य आवश्यकता है, अतः हमने हर अंक की भाँति इस अंक में भी परिवर्तन के साथ अनेक रुचिकर विषयों को शामिल करते हुए इसे नया रूप देने का प्रयास किया है। पिछले अंक की भाँति इस अंक में आलेख, कविताएं, साहित्यिकी, क्षेत्रीय कार्यालयों का परिचय जैसे स्थायी स्तम्भ तो प्रकाशित किए ही गए हैं, इनके अलावा अध्यात्म, स्वास्थ्य और यात्रा संस्मरण जैसे विषयों सहित लघु कथाएं शामिल कर पत्रिका को और भी रोचक एवं पठनीय बनाने का प्रयास किया गया है।

राजभाषा के प्रति रुचि पैदा करने के लिए एक माध्यम के रूप में इस पत्रिका ने अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया है। हमें आशा है कि भविष्य में भी आप सभी पाठकों के सहयोग से पत्रिका में उच्च स्तर के लेख एवं सामग्री प्रकाशित की जा सकेगी और यह पत्रिका हर वर्ष की भाँति आगामी वर्षों में भी विभिन्न मंचों से सम्मानित होकर निगम को गौरवान्वित करती रहेगी।

(नम्रता बजाज)
मुख्य संपादक

कुदरत की खूबसूरती का दुर्लभ नजारा : लेह-लद्दाख

महिमानन्द भट्ट*

प्रकृति ने इस धरती पर अपने न जाने कितने रंग बिखेर कर इसे बेहद खूबसूरत बनाया है और मानव आज इस खूबसूरती को अपनी आंखों से देखकर मंत्र-मुग्ध हो जाता है। इस बार जून माह में मुझे अपने कार्यालय के एक सहयोगी के साथ सपत्नीक एलटीसी पर लेह-लद्दाख जाने का सुअवसर मिला। यहां के बारे में मालूम किया तो पता चला कि लद्दाख की यात्रा के लिए अप्रैल से जून का समय सबसे बेहतर माना जाता है। हालांकि मानसून से यहां की खूबसूरती और भी निखर जाती है किन्तु भूस्खलन और कुदरती दिक्कतों के कारण बरसात के दिनों में यहां की यात्रा चुनौतीपूर्ण हो जाती है।

काफी दिनों से कार्यक्रम बनने के बाद जब हम दिल्ली से डेढ़ घंटे की हवाई यात्रा करके कुशोक बकुला रिनपोछे टर्मिनल, लेह पहुंचे तो चारों तरफ ऊँचे बर्फीले रेगिस्तान और कहीं-कहीं पर मनमोहक हरियाली की सौगात तथा प्राकृतिक खूबसूरती के इस दुर्लभ नजारे को देखकर दिल थाम लेने वाला रोमांचक एहसास हुआ। यह समुद्रतल से 10,682 फुट की ऊँचाई पर स्थित दुनिया के सबसे ऊँचाई वाले हवाई अड्डे में से एक है।

सिंधु नदी के किनारे बसा "लद्दाख" जम्मू और कश्मीर राज्य का मशहूर पर्यटन स्थल है। यह अपनी

एकांत पहाड़ी सौंदर्य और संस्कृति के लिए प्रसिद्ध है। लद्दाख वैभवशाली हिमालयी दरों की धरती है। लेह-लद्दाख आने के बाद मिली-जुली अनुभूतियाँ होती हैं। पांच दिन लेह-लद्दाख के आस-पास के बारे में जानने और देखने का अत्यन्त ही सुखद अनुभव रहा है। पहले दिन लेह पहुँचकर हमने कुछ देर होटल में विश्राम किया और शाम के समय शांति स्तूप गए। यह लेह से 5 कि.मी. की दूरी पर नीले आकाश तले स्लेटी और भूरे रंग के पहाड़ों से घिरा है, जिसका निर्माण 1991 में पीस पैंगोडा मिशन के तहत एक जापानी बौद्ध भिक्षु गोमयो नाकामूरा ने करवाया था तथा जापान और लद्दाख के बौद्धों के संयुक्त प्रयासों का परिणाम है। इस स्तूप की ऊँचाई समुद्र तल से करीब 11,841 फीट है तथा यह दिन से ज्यादा रात में खूबसूरत लगता है। नीले और आकाश तले रंग-बिरंगी रोशनियों में सजा स्तूप बेहद खूबसूरत नजर आता है। शांति स्तूप स्थल से लेह घाटी का मनोरम दृश्य देखा जा सकता है।

शांति स्तूप से लौटकर हम पहले ही दिन लद्दाख के लेह में शॉपिंग करने के लिए गए जो एक छोटा बाजार है और जिसे ओल्ड टाउन बाजार कहते हैं। यहाँ पर बौद्ध धर्म से जुड़े स्मृति चिन्ह, ट्रैकिंग के उपकरण और सामान भी मिलते हैं। चाइना बॉर्डर नजदीक होने



लेह शहर



शांति स्तूप

* वरिष्ठ सहायक प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

के कारण यहाँ पर चीनी निर्मित सामान भी आसानी से मिल जाता है।

दूसरे दिन हमने हॉल आफ फेम, मैग्नेटिक हिल, संगम रीवर और गुरुद्वारा पत्थर साहिब का भ्रमण किया। 'हॉल आफ फेम' भारत-पाक युद्ध के दौरान शहीद हुए सैनिकों की स्मृति में भारतीय सेना द्वारा निर्मित युद्ध संग्रहालय है जिसे देखकर लद्दाख के बारे में कई अज्ञात तथ्यों की जानकारी मिलती है। यहाँ पर लेह और उसकी संस्कृति, लद्दाख के इतिहास, वनस्पति एवं वन्य जीव से जुड़ी विभिन्न जानकारी प्राप्त होती हैं। यह संग्रहालय लेह के भूतपूर्व राजा-महाराजाओं की जीवनियों पर भी प्रकाश डालता है। इससे आगे चलते हुए हम मैग्नेटिक हिल पहुंचे जो एक बड़ा ही रहस्यमय एवं आकर्षक स्थल है। यहाँ के बारे में बताया गया कि इस क्षेत्र में अत्यधिक चुंबकीय गुरुत्वाकर्षण होने के कारण यह बड़े-बड़े वाहनों को अपनी ओर खींच सकता है। इस अद्भुत प्रभाव को देखने के लिए लाखों लोग यहाँ आते हैं। इसके बाद हम खूबसूरत वादियों में सिंधु और जास्कर नदियों के संगम स्थल पर गए जो वास्तव में मनमोहक और सुंदरता का साक्ष्य प्रस्तुत कर रहा था। संगम से वापसी पर हम गुरुद्वारा पत्थर साहिब गए जो लेह से लगभग 20 कि.मी. की दूरी पर गुरु नानक देव



जी की स्मृति में सन् 1517 ई. में बनाया गया था। यहाँ की मान्यता है कि सुमेर पर्वत पर अपना उपदेश देने के बाद गुरु नानक देव जी सन् 1515-1518 ई. के दौरान नेपाल, सिक्किम, तिब्बत होते हुए लेह के इस स्थान पर पहुँचे थे। इस गुरुद्वारे में माथा टेकना शुभ माना जाता है। हमने गुरुद्वारे में भेंट चढ़ाई और वहाँ पर लंगर में खाना भी खाया। हमने यह भी देखा कि जो लंगर में खाना खाने के इच्छुक नहीं थे उनके लिए चाय-पानी आदि की पूरी व्यवस्था इस गुरुद्वारे में उपलब्ध थी। यहाँ के सेवादारों द्वारा की जा रही सेवाभक्ति देखकर हर किसी को उन पर गर्व हो रहा था।

तीसरे दिन हम लेह से पांच घंटे के सफर पर नुबरा घाटी के लिए रवाना हुए जिसका रास्ता विश्व के सबसे ऊँचे मोटोरेबल रोड, जो 18,380 फीट की ऊँचाई पर सियाचिन ग्लेशियर के गेट-वे खरदुंग-ला पास से होकर गुजरता है। यह बहुत ही चुनौतीपूर्ण और बर्फ से ढका रास्ता है। रास्ते में हमने डिस्कीट मोनेस्ट्री, हुडर गाँव आदि स्थानों को भी देखा। नुबरा घाटी के पास सफेद रेत के टीले भी हैं जहाँ पर पर्यटक ऊँट की सवारी का आनंद लेते हैं। हमने यहां पर स्थानीय लोक-नृत्य का भी आनंद लिया। नुबरा घाटी में एक रात हम कैम्प में रुके जहाँ ठहरने और खाने-पीने की सभी सुविधाएं उपलब्ध थीं।

चौथे दिन नुबरा घाटी से प्रस्थान कर हम श्योक रीवर के साथ-साथ चलते हुए पैगोंग लेक के लिए रवाना हुए। यह लगभग 6 घंटे का रास्ता था। टेढ़े-मेढ़े रास्ते और तरह-तरह के पहाड़ तथा स्थानीय गाँवों को देखते हुए जब हम पैगोंग लेक पहुंचे तो जो सुना था, वही देखने को मिला। "श्री इंडियट" फिल्म में दिखाए जाने के बाद पैगोंग लेक की खूबसूरती का हर कोई



दीवाना है। 14270 फीट की ऊँचाई पर बनी यह अद्भुत लेक अपने नीले पानी के लिए पूरी दुनिया में मशहूर है। इसका 60 प्रतिशत भाग चीन में है और सिर्फ 40 प्रतिशत भाग भारत में है। यह पांच किलोमीटर के दायरे में फैली हुई है और इसका पानी खारा है। लेक के किनारे घूमना और फोटोग्राफी करना एक रोमांचकारी अनुभव है। पैंगोंग लेक पहुँचकर इतनी थकावट हो गई थी कि उसी दिन लेह वापस होना मुश्किल था, इसलिए हम पैंगोंग लेक के पास कैम्प में ही रुके और रात को यह लेक कैसे दिखती है, इसका भी भरपूर आनंद लिया। पैंगोंग से लेह पहुँचने में करीब पांच-छह घंटे का समय लगता है। इस रास्ते में लद्दाखी गाँवों के साथ बर्फ से ढका चांगला पास है जिसकी ऊँचाई 17,590 फीट है। यह भी एक खतरनाक और जोखिम भरा दर्रा है। कहा जाता है कि इसकी चोटी पर पहुँचकर 15-20 मिनट से ज्यादा नहीं ठहरना चाहिए क्योंकि ऑक्सीजन की कमी के कारण सांस लेने में दिक्कत हो सकती है।

पांचवें दिन पैंगोंग लेक से हमें जल्दी रवाना होना था क्योंकि हमारे ड्राइवर ने बताया कि आगे रास्ते में पानी का ऐसा नाला है जिसे पागल नाला कहा जाता है क्योंकि इस नाले में न जाने कब अचानक इतना पानी आ जाता है कि इसमें से गाड़ी को पार करना असम्भव

हो जाता है और ऐसी स्थिति में घण्टों सड़क पर ही एक किनारे रुकना पड़ता है। जब हम इस जगह पर पहुँचे तो उसने हमें यह बताया कि यही वह पागल नाला है और उस समय उसमें पानी न होने पर भी ड्राइवर ने गाड़ी को बड़ी मुश्किल से पार किया। लेह पहुँचकर हम थकसे मोनेस्ट्री गए जो लेह से 70 कि.मी. दूर है। इसमें महात्मा बुद्ध की मंत्रेयी भाव की विशाल मूर्ति स्थापित है। 49 फीट ऊँची यह मूर्ति पूरे इलाके में बुद्ध की सबसे ऊँची प्रतिमा है। यहां पर बौद्ध सम्प्रदाय से जुड़ी अनेक चीजें देखने को मिलती हैं। यह 12 मंज़िला इमारत है जो दूर से नज़र आती है। यहां से निकलकर हम श्री इडियट स्कूल आदि स्थानों को देखते हुए शाम को होटल वापस आ गए और सुबह वापस दिल्ली जाने की तैयारी में लग गए।

लेह-लद्दाख की यात्रा का पांच दिन का हमारा यह कार्यक्रम बहुत ही शानदार रहा। वैसे तो यहां का हर दृश्य दुर्लभ और अविस्मरणीय था किन्तु इतनी बीहड़ पहाड़ियों पर सीमा सड़क संगठन द्वारा बनाई गयी सड़कें काबिले तारीफ थीं। यहां पर भ्रमण के लिए हमारे साथ गाड़ी का न केवल ड्राइवर था बल्कि वह हमारा एक अच्छा गाइड भी था। रास्ते में चलते हुए उसने हमें वहां के कई स्थानों के बारे में पूरी एवं रोचक जानकारी दी। लद्दाख में हैलो, नमस्कार एवं धन्यवाद आदि के लिए लद्दाखी भाषा में एक ही शब्द है - जूले। हम भी वहां के लोगों के स्वागत में मुस्कुराते हुए जूले-जूले कहकर उन्हें संबोधित किया करते थे। हमें बताया गया कि लेह-लद्दाख में और भी कई स्मणीय-स्थल हैं किन्तु हम इतना थक चुके थे कि एक-बार में ही सभी जगह घूमना संभव नहीं था, फिर भी हमने वहाँ के मुख्य दर्शनीय स्थलों को देखकर सौंदर्य छवि वाले प्रकृति के इस अद्वितीय उपहार को सदा-सदा के लिए अपने मन में समेट कर रख लिया। □



देशभक्त शिरोमणि: स्वामी विवेकानन्द

डॉ. मीना राजपूत*



भारत भूमि में सदियों से सन्तों और मनीषियों का जन्म होता रहा है। हिन्दू दार्शनिक एवं धर्म गुरु आदि शंकराचार्य, वैष्णव सन्त रामानुजाचार्य, तत्ववाद अर्थात् द्वैतवाद के प्रवर्तक मध्वाचार्य, वैष्णव धर्म के भक्ति योग के परम प्रचारक महाप्रभु चैतन्य जैसे कई महान धर्म गुरु हुए, जिन्होंने युग विशेष की परिस्थितियों के अनुसार समाज का निर्माण किया। इसी परम्परा में एक नाम है—देशभक्त शिरोमणि स्वामी विवेकानन्द अर्थात् नरेन्द्रनाथ दत्त, जिन्होंने भारतीय संस्कृति की गौरवपूर्ण परम्परा को नई ऊँचाइयाँ प्रदान कीं।

भारत को विश्व के सर्वोच्च सिंहासन पर पुनः प्रतिष्ठित करने वाले आधुनिक भारत के क्रान्तिकारी आध्यात्मिक नायक स्वामी विवेकानन्द का जन्म 12 जनवरी, 1863 को कोलकाता के सिमला मुहल्ले में हुआ। इनका बचपन का नाम नरेन्द्रनाथ दत्त था। कायस्थ परिवार के नरेन्द्रनाथ दत्त के पिताश्री विश्वनाथ दत्त कलकत्ता के एक मशहूर वकील थे और पाश्चात्य सभ्यता में विश्वास रखते थे। उनकी माताजी श्रीमती भुवनेश्वरी देवी धार्मिक विचारों वाली महिला थीं। बुद्धिमान और तेजस्विनी भुवनेश्वरी देवी को रामायण और महाभारत ग्रन्थों का अच्छा ज्ञान था। परिवार के धार्मिक एवं आध्यात्मिक वातावरण के प्रभाव से बालक नरेन्द्रनाथ के मन में बचपन से ही अध्यात्म के संस्कार पड़ गए थे। 1879 में मैट्रिक और 1884 में कोलकाता के जनरल असेम्बली कॉलेज से बी.ए. की परीक्षा उत्तीर्ण कर, तर्कवादी नरेन्द्रनाथ ने इंग्लैंड में कानून की पढ़ाई में प्रवेश भी लिया था, किन्तु पिता की मृत्यु के पश्चात घर की जिम्मेदारी आने के कारण वे अन्तिम वर्ष की परीक्षा में सम्मिलित नहीं हो सके थे। कुशाग्र बुद्धि व मेधावी नरेन्द्रनाथ ने अंग्रेजी, संस्कृत, बंगला, हिन्दी, फ्रेंच आदि भाषाओं का घर पर ही अध्ययन किया।

धार्मिक प्रवृत्ति के नरेन्द्रनाथ ने अपनी आध्यात्मिक जिज्ञासा और अशान्त मन की शान्ति के लिए अपने युग के महान सन्त और समाज सुधारक श्री रामकृष्ण परमहंस की शरण ली। पश्चिम के नास्तिकवादी दार्शनिक हर्बर्ट स्पेंसर से प्रभावित नरेन्द्रनाथ, श्री रामकृष्ण परमहंस से मिलने के बाद महान आस्तिक बन गए। नवम्बर, 1881 में श्री रामकृष्ण परमहंस से हुई उनकी पहली मुलाकात ने जहाँ उनके जीवन की दिशा ही बदल दी, वहीं ध्यान तन्मयता की द्योतक प्रभावशाली तथा अन्तर्मुखी आँखों वाले नरेन्द्रनाथ को श्री रामकृष्ण परमहंस ने अपना शिष्य बना लिया, जो दोनों के ही जीवन की एक महत्वपूर्ण घटना थी। नरेन्द्रनाथ 1 वर्ष तक रामकृष्ण परमहंस के सान्निध्य में रहे और उनसे दीक्षा ग्रहण की। उसके बाद सांसारिक सुख-सुविधाएं त्याग कर आजन्म संन्यासी जीवन बिताने का व्रत लिया। 1886 में श्री रामकृष्ण परमहंस के देहावसान के बाद नरेन्द्रनाथ ने श्री रामकृष्ण परमहंस मठ की बागडोर सम्भाली। उस समय वे मात्र 23 वर्ष के थे। नरेन्द्रनाथ ने विराद नगर के आश्रम में दर्शन एवं अन्य शास्त्रों का विधिवत् गम्भीर अध्ययन किया। कश्मीर से कन्याकुमारी तक पूरे भारत की यात्रा की और अपने गुरुदेव श्री रामकृष्ण परमहंस के सन्देश का प्रचार किया। 12 वर्षों तक तपस्वी का जीवन बिताने के बाद वे स्वामी विवेकानन्द के रूप में पहचाने जाने लगे।

स्वामी विवेकानन्द ने भारत, भारतीय संस्कृति और अपनी ओर दुनियाभर का ध्यान उस समय खींचा जब उन्होंने महज 30 वर्ष की आयु में अमेरिका के शिकागो शहर में 11 सितम्बर, 1893 को आयोजित पहले विश्व धर्म सम्मेलन में हिन्दू धर्म का प्रतिनिधित्व किया और उसे सार्वभौमिक पहचान दिलायी। इस सम्मेलन में उपस्थित अमेरिकावासियों को उन्होंने 'मेरे प्यारे अमेरिकावासी भाइयो और बहनों' कहकर सम्बोधित किया। उनका यह सम्बोधन सभी को बहुत भाया। स्वामीजी ने अपने वक्तव्य में कहा— "हम न केवल सार्वभौमिक सहिष्णुता में विश्वास रखते हैं, बल्कि सभी धर्मों को सत्य मानते

* सहायक प्रबन्धक (राजभाषा), क्षेत्रीय कार्यालय, मुम्बई

हुए अंगीकार करते हैं। मुझे एक ऐसे राष्ट्र का नागरिक होने का गर्व है जिसने धरती के सभी राष्ट्रों और धर्मों के प्रताड़ित किए गए लोगों और शरणार्थियों को गले लगाया और उन्हें अपने यहाँ आश्रय दिया। "वैश्विक सौहार्द और विश्ववाद पर उनके ऐतिहासिक, ओजस्वी व सारगर्भित वक्तव्य ने श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया। दुनियाभर के धर्मशास्त्रियों और विद्वानों का सिर उनके समक्ष श्रद्धा से झुक गया। उन्होंने हिन्दू धर्म और भारत के बारे में दुनिया को वो ज्ञान दिया जिसने भारत की नई छवि बनायी। उनका कहना था कि आधुनिकीकरण की होड़ का आधार भी भारतीय संस्कृति ही होना चाहिए। अमेरिकी मीडिया ने उन्हें भारत से आया 'तूफानी संन्यासी', 'दैवीय वक्ता' और 'पश्चिमी दुनिया के लिए भारतीय ज्ञान का दूत' जैसे शब्दों से सम्मानित किया। इस धर्म संसद के बाद अगले 3 साल तक स्वामी विवेकानन्द ने अमेरिका और लंदन में वेदान्त के सिद्धान्तों का प्रसार किया।

स्वप्नदृष्टा स्वामी विवेकानन्द ने एक ऐसे नए समाज की कल्पना की, जिसमें धर्म या जाति के आधार पर मनुष्य-मनुष्य में कोई भेद न रहे। वे एक ऐसा सर्व समावेशक विश्वधर्म स्थापित करना चाहते थे, जिसमें शुद्धता पवित्रता, त्यागशीलता, सहयोग एवं शान्ति हो। एक ऐसा सार्वभौम धर्म जो किसी देश एवं काल में मर्यादित न होकर अनन्त भगवान के समान ही अनन्त हो, जो न तो ब्राह्मण का हो, न बौद्धों का, न ईसाइयों का और न ही मुसलमानों का, वरन् इन सभी धर्मों का सामूहिक स्वरूप हो, जिससे उन्नति का अनन्त मार्ग खुला रहे। उन्होंने मानव को ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति कहा और धर्म को किसी एक दायरे में नहीं, बल्कि समूची मानवता के रूप में स्थापित किया। सर्वधर्म समभाव का सिद्धान्त प्रतिपादित करते हुए उन्होंने प्रत्येक को एक-दूसरे के सार-भाग को आत्मसात करने की सलाह दी। सच्चे सजग प्रहरी आध्यात्मिक राजदूत स्वामीजी ने भौतिकवादी पाश्चात्य समाज में भारत के आध्यात्मिक योग व वेदान्त तथा धर्म व संस्कृति की जो यथार्थवादी व्याख्या प्रस्तुत की वह अपने ढंग की अनूठी थी।

शिकागो से जनवरी, 1897 में स्वदेश लौटने पर अद्वितीय प्रतिभा के धनी स्वामीजी का गेरुए वस्त्र में सुन्दर रूप पूर्ण रूप से उभरा। देश की धरती पर कदम रखते ही युवाओं को आह्वान करते हुए उन्होंने

ललकारा कि 'उठो और जागो'। युवाओं के प्रेरणा स्रोत, समाज सुधारक स्वामी विवेकानन्द ने निराशा, कमजोरी, भय तथा ईर्ष्या को युवाओं का सबसे बड़ा शत्रु मानते हुए युवाओं को जीवन में लक्ष्य निर्धारण करने और सदैव सत्य का पालन करने के लिए स्पष्ट संकेत देते हुए कहा – "उठो मेरे शेरों, इस भ्रम को मिटा दो कि तुम निर्बल हो, तुम एक अमर आत्मा हो, स्वच्छन्द जीव हो, धन्य हो, सनातन हो, तुम तत्व नहीं हो, ना ही शरीर हो, तत्व तुम्हारा सेवक है, तुम तत्व के सेवक नहीं हो।"

दृढ़ संकल्प से कठोर साधना कर ध्येय की प्राप्ति में विश्वास रखने वाले स्वामीजी का मानना था कि विचारों की एकाग्रता हमारी विजय का मार्ग प्रशस्त करती है, इसलिए उन्होंने युवाओं को भरी जवानी में, नये जोश के साथ काम करने और अपनी जाति, देश, राष्ट्र और समग्र मानव समाज के कल्याण के लिए अपना जीवन अर्पित करने के लिए कहा। स्वयं कृतार्थ होने और दूसरों का उद्धार करने के लिए हर विषय को थोड़ा-थोड़ा पकड़ने का भाव छोड़ने और एक विचार पर गहराई से सोचने तथा उसी विचार को अपना जीवन बनाने, उसी का चिन्तन करने, उसी का स्वप्न देखने और उसी में जीवन बिताने को सिद्ध होने का उपाय बताया। उन्होंने अपने प्रवचनों द्वारा समाज सेवकों की एक नयी पीढ़ी तैयार की, जिसने देश सेवा के साथ स्वाधीनता संग्राम में महान योगदान दिया। गांधीजी को आजादी की लड़ाई में जो जन-समर्थन मिला वह स्वामीजी के आह्वान का ही फल था।

स्वामीजी ने भारत को पृथ्वी के अन्य देशों में श्रेष्ठ माना। उनका कहना था कि हमारा पवित्र भारतवर्ष धर्म एवं दर्शन की पुण्य-भूमि है। भारतदेश दर्शन, आध्यात्मिकता, आचरण-शास्त्र, मधुरता, कोमलता और प्रेम की मातृभूमि है। यहीं बड़े-बड़े महात्माओं व ऋषियों का जन्म हुआ, यही संन्यास एवं त्याग की भूमि है तथा यहीं, केवल यहीं, आदिकाल से लेकर आज तक मनुष्य के लिए जीवन के सर्वोच्च आदर्श एवं मुक्ति का द्वार खुला हुआ है। मानव जीवन का महान सत्य प्रस्तुत करने वाला उनका कथन – "उठो, जागो, स्वयं जागकर औरों को जगाओ। अपने नर-जन्म को सफल करो और तब तक रुको नहीं जब तक कि लक्ष्य प्राप्त न हो जाए।" प्रसिद्ध उक्ति सूक्ति बन गई।

युगदृष्टा स्वामीजी एक महान देशभक्त, वक्ता, विचारक, लेखक, भारतीय ज्ञान तथा संस्कृति के उपासक, आदर्श शिक्षक व मानव-प्रेमी थे। स्वामीजी द्वारा बताए गए शिक्षार्थी के गुण, शिक्षण विधि, अनुशासन की संकल्पना, स्त्री शिक्षा, धर्म की शिक्षा तथा जन-शिक्षा की बातें भी चिर-नवीन तथा प्रेरणादायी हैं। स्वामीजी का शिक्षा-दर्शन बड़ा ही व्यापक और व्यावहारिक था। वे शिक्षा को मनुष्य में अन्तर्निहित पूर्णता की अभिव्यक्ति मानते थे। उनका मानना था कि शिक्षा ऐसी हो जो साधारण व्यक्ति को जीवन संग्राम में समर्थ बना सके, मनुष्य में चरित्र बल, साहस ला सके और अपने पैरों पर खड़ा रहना सिखा सके। शिक्षा द्वारा सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करने में विश्वास रखने वाले स्वामीजी ने शिक्षा ग्रहण करने के लिए मन की एकाग्रता को आवश्यक माना। उन्होंने भारत के धर्म, संस्कृति तथा महापुरुषों के जीवन से प्राप्त शिक्षा को जीवन में उतारने पर विशेष महत्व दिया। राष्ट्रीय भावना के विकास के साथ-ही-साथ अन्तर्राष्ट्रीयता एवं विश्वबन्धुत्व की भावना के विकास को भी व्यक्ति के विकास के लिए आवश्यक बताया। उन्हीं के शब्दों में- "सच्ची शिक्षा वह है जिससे चरित्र का निर्माण होता है। शरीर और मन बलशाली बनता है, बुद्धि बढ़ती है और व्यक्ति आत्मनिर्भर बनता है।" उनके अनुसार जिस संयम के द्वारा इच्छा शक्ति का प्रवाह और विकास वश में लाया जाता है और वह फलदायक होता है, वह शिक्षा कहलाती है। ऐसी सर्वांग सम्पन्न शिक्षा जो हमें मनुष्य बना सके। जिस शिक्षा से हम अपना जीवन निर्माण कर सकें, मनुष्य बन सकें, चरित्र गठन कर सकें और विचारों का सामंजस्य कर सकें, वही वास्तव में शिक्षा कहलाने योग्य है। उन्होंने व्यक्ति में चारित्रिक गुणों का विकास तथा राष्ट्रीय गौरव का भाव जगाने वाली शिक्षा को श्रेयस्कर माना। व्यक्ति में निहित सभी गुणों तथा शक्तियों का स्वाभाविक, क्रमिक एवं पूर्ण विकास करना ही शिक्षा का लक्ष्य माना। उनके विचार से सारी शिक्षा व समस्त प्रशिक्षण का एकमेव उद्देश्य मनुष्य में चारित्रिक, बौद्धिक, मानसिक, आत्मिक एवं विश्व बंधुत्व की भावना का विकास करना था।

स्वामीजी ने पाठ्यक्रम में भाषा, सामाजिक ज्ञान तथा विज्ञान के अध्ययन को स्थान दिया। उन्होंने इतिहास, भूगोल, अर्थशास्त्र, राजनीतिशास्त्र, गृह विज्ञान, मनोविज्ञान, कला, संगीत एवं अभिनय की शिक्षा के

महत्व को भी प्रमाणित किया। गणित तथा विज्ञान की शिक्षा को आवश्यक बताते हुए आत्मनिर्भरता के लिए व्यावसायिक तथा तकनीकी शिक्षा के महत्व को भी स्वीकार किया। स्वास्थ्य के लिए व्यायाम और खेलकूद तथा समाज सेवा हेतु राष्ट्र सेवा के कार्यों को करने पर बल दिया। भाषा के अन्तर्गत मातृभाषा, संस्कृत तथा अंग्रेजी भाषा के अध्ययन को आवश्यक माना।

स्वामीजी का कहना था कि किसी भी राष्ट्र की प्रगति का सर्वोत्तम परिमाण वहाँ की स्त्रियों के साथ होने वाला व्यवहार है। उनकी मान्यता थी कि स्त्री जाति की उन्नति के बिना भारत कभी-भी विकास नहीं कर सकता और मानवता की दृष्टि से भी पुरुष और स्त्री में कोई अन्तर नहीं करना चाहिए। वे स्त्रियों के पढ़ने एवं पुरुषों के समान अच्छी शिक्षा प्राप्त करने की आजादी के पक्षपाती थे। वे स्त्रियों को ऐसी स्थिति में पहुँचा देना चाहते थे जहाँ वे अपनी समस्या को अपने ढंग से स्वयं ही सुलझा सकें। स्वामीजी स्त्री शिक्षा में वेदान्त, गीता, रामायण, महाभारत, पुराण आदि के अध्ययन को प्रमुख मानते थे। उनका कहना था कि बौद्धिकता के साथ नैतिकता और आध्यात्मिकता के लिए प्रयत्न करना चाहिए। भारतीय नारी को निर्भीक, चरित्रवान, पवित्र, त्यागमयी, परोपकारी बनाने के लिए संघमित्रा, सीता, सावित्री, अनुसूया, दमयन्ती, लीलावती, मीराबाई, झाँसी की रानी आदि का जीवन चरित्र स्त्रियों को समझा कर उनको अपना जीवन वैसा बनाने का उपदेश दिया जाना चाहिए। स्त्रियों को विज्ञान एवं अन्य विषय सिखाए जाने चाहिए जिससे कि केवल उनका ही नहीं अन्य लोगों का भी हित हो सके।

स्वामी जी ने गुरु के कर्तव्य, आचार तथा व्यवहार का जो स्वरूप प्रस्तुत किया, वह भी अनुकरणीय और वंदनीय है। स्वामीजी ने गुरु के लिए धर्मशास्त्रों का मर्म ज्ञान, हृदय और मन की पवित्रता, सारी मानव-जाति के प्रति विशुद्ध प्रेम आदि आवश्यक गुण माना। स्वामीजी के अनुसार, "सच्चा गुरु वही है, जो विद्यार्थी को सिखाने के लिए विद्यार्थी की ही मनोभूमि में तुरन्त उतर आए और अपनी आत्मा अपने शिष्य की आत्मा में एकरूप कर सके तथा जो शिष्य की ही दृष्टि से देख सके, उसी के कानों से सुन सके तथा उसी के मस्तिष्क से समझ सके। ऐसा गुरु ही शिक्षा दे सकता है - अन्य दूसरा नहीं।"

स्वामीजी ने शिक्षक के चरित्र और व्यक्तिगत जीवन को भी बहुत महत्व दिया। उनका विश्वास था कि त्यागवान और परोपकारी महापुरुष ही आदर्श शिक्षक बन सकता है। निखरा व्यक्तित्व, त्याग की भावना, निःस्वार्थ सेवा, परोपकारी प्रकृति, शिष्य व शिक्षण के प्रति अगाध प्रेम, आध्यात्मिकता, धार्मिकता, क्षमाशीलता, धैर्य, मानव प्रेम, कल्याण की भावना को उन्होंने शिक्षक का परमावश्यक गुण माना।

शिक्षार्थी के बारे में अपने विचार व्यक्त करते हुए स्वामीजी ने कहा कि शिक्षार्थी को शिक्षक में अटूट विश्वास होना चाहिए। ज्ञान ग्रहण करने के लिए उसमें विनय, नम्रता और श्रद्धा के साथ ज्ञान प्राप्ति की पिपासा, जिज्ञासा, ध्यान की एकाग्रता, निरन्तर संघर्ष की क्षमता तथा उत्साह का गुण होना चाहिए। स्वामीजी का कहना था कि जो कोई हमें शिक्षा देने के योग्य है उससे पारमार्थिक विषयों में शिक्षा ग्रहण करने के लिए सदा तैयार रहना चाहिए। स्वामीजी ने शिक्षक और शिक्षार्थी दोनों में आत्मानुशासन आवश्यक माना। वे दण्ड द्वारा अनुशासन के विरोधी थे। उनका मानना था कि अनुशासित जीवन व्यतीत करने वाले के आचार-व्यवहार से प्रभावित होकर शिक्षार्थी स्वतः अनुशासित हो जाते हैं।

स्वामीजी किसी क्षणिक समाज सुधार के प्रचारक नहीं थे। वे समग्र मानव जाति की उन्नति के लिए प्रयासरत थे। मनुष्यों की समानता एवं एकत्व में निष्ठा के विकास द्वारा लोक-जागरण करना चाहते थे। मानव समाज की उन्नति के लिए उन्होंने परमात्मा की सर्वव्यापकता और सर्वत्र समान रूप से उसकी विद्यमानता का प्रचार किया। स्वामीजी ने सभी धर्मों का लक्ष्य एक ही माना इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने धर्म में आस्था रखने की बात कही। उन्होंने हिन्दू धर्म के प्रत्येक अंग को मूल्यवान माना और उसे स्थायित्व देने के लिए भारतीयों को पाश्चात्य सभ्यता का अंधानुकरण न करने की सलाह दी और अपने पैरों पर खड़े रहकर अपने भाग्य का निर्माण करने का आह्वान किया। उन्होंने धर्म के उन सिद्धान्तों को प्रमुखता दी जो शाश्वत हैं, जैसे- सत्य, सहानुभूति, सेवा, त्याग, बलिदान, आत्मबल, शौर्य, पराक्रम आदि। स्वामीजी का मत था कि - "धर्म में असीम शक्ति है। यह एक तप और साधना है। यह व्यक्ति में पुरुषत्व लाता है।" उनके

विचार से विश्व की महान विभूतियों के प्रति आदर तथा श्रद्धा भाव जागृत करना धर्म के ही क्षेत्र में आता है।

स्वामीजी केवल उपदेशक और धर्म प्रचारक ही नहीं थे, वे एक महान संगठनकर्ता भी थे। वे हिन्दू धर्म के सुधारक और पुनरुद्धारकर्ता भी थे। अपने आध्यात्मिक गुरु स्वामी रामकृष्ण परमहंस के मिशन को पूरा करने के लिए उन्होंने रामकृष्ण मठ और मिशन की स्थापना की। भारतीय संस्कृति के प्रतिष्ठापक स्वामीजी ने भारतीयों में गरिमा और गौरवबोध जगाया, जिसके परिणामस्वरूप उनके मन में अपने धर्म, अपनी संस्कृति और परम्पराओं के लिए आदरभाव ने जन्म लिया।

स्वामी विवेकानन्द ने अपने जीवन में अनेक देशों की यात्राएं करके भारतीय संस्कृति, सभ्यता और अपने पौराणिक ग्रन्थों में वर्णित सुविचारों का प्रचार किया। वे अपने व्याख्यानों में हमेशा भारत के मूलभूत ग्रन्थों की चर्चा करते रहे और इसीलिए उनके द्वारा लिखित अनेक महान ग्रन्थों - कर्मयोग, सांख्ययोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, हिन्दू धर्म, प्राच्य और पाश्चात्य शिक्षा, हमारा भारत, धर्म रहस्य, शक्तिदायी विचार आदि ने विश्वभर में अपना प्रभाव छोड़ा। उनका मानना था कि आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए शरीर के बाह्य अवयवों का संयम में होना अनिवार्य है और उन अवयवों को संयत करने के लिए हमें अपने अभ्यन्तर से ही प्रयास करना होगा।

आधुनिक भारत के निर्माता गरिमामय स्वामीजी ने जीवन में चरित्र को सर्वाधिक महत्व दिया। उनका मानना था कि व्यक्ति के चरित्र का आकलन उसके सामान्य जीवन के कार्यों द्वारा किया जाना चाहिए, न कि उसके महानतम प्रयासों के आधार पर। उनका कहना था कि यदि किसी मनुष्य के चरित्र को जाँचना हो तो उसके अत्यन्त साधारण कार्यों की जाँच करो क्योंकि असल में वे ही ऐसी बातें हैं जिनसे एक महान पुरुष के वास्तविक चरित्र का पता लग सकता है। उनका कहना था कि हमारा प्रत्येक कार्य, हमारा प्रत्येक अंग-संचालन, हमारा प्रत्येक विचार हमारे चित्त पर एक प्रकार का संस्कार छोड़ जाता है और यद्यपि ये संस्कार ऊपरी दृष्टि से स्पष्ट न हो, तथापि ये अवचेतन रूप से अन्दर ही अन्दर कार्य करने में पर्याप्त समर्थ होते हैं। हम जो कुछ होते हैं, वह इन संस्कारों का ही प्रभाव है। यथार्थतः इसे

ही 'चरित्र' कहते हैं और प्रत्येक मनुष्य का चरित्र इन संस्कारों की समष्टि द्वारा ही नियमित होता है।

गुरु रामकृष्ण परमहंस के प्रिय शिष्य स्वामीजी का कार्य केवल हिन्दू जाति के लिए ही नहीं, अपितु सम्पूर्ण विश्व मानवता के लिए था। उन्होंने पूर्व-पश्चिम के बीच एक अद्भुत सन्तुलन और समन्वय स्थापित किया था। हिन्दुत्व व राष्ट्रवाद को अपना पड़ाव मानकर, हिन्दू धर्म के वेदान्त दर्शन के आधार पर उन्होंने एक ऐसा विश्व दर्शन विकसित करने का प्रयास किया था, जिससे मानव जाति की पारस्परिक कटुता दूर हो सके।

अपने ज्ञान के बल पर विश्व विजेता बने स्वामी विवेकानन्द के संदेश – किसी के सामने सिर मत झुकाना, हमेशा न्याय के पथ पर चलना, अपने आपको आजाद रखना, मस्तिष्क पर अपना अधिकार रखना, ज्ञान को सर्वोत्तम मानना, अपने आप में पवित्रता और दृढ़ता रखना, अनुभव को ही शिक्षक मानना, तूफान मचा देना, उठो, जागो, रुको नहीं आदि में जीवन की सच्चाई है, जो आज भी उनका अनुसरण करने को मजबूर कर देते हैं।

गुरुदेव रवीन्द्रनाथ टैगोर ने एक बार कहा था, "यदि आप भारत को जानना चाहते हैं तो विवेकानन्द को पढ़िए। उनमें आप सब कुछ सकारात्मक ही पाएंगे, नकारात्मक कुछ भी नहीं।" रोमा रोलां ने स्वामी विवेकानन्द के बारे में कहा था, "उनके द्वितीय होने की कल्पना करना भी असम्भव है। वे जहाँ भी गए, सर्वप्रथम हुए। हर कोई उनमें अपने नेता का दिग्दर्शन करता। वे ईश्वर के प्रतिनिधि थे और सब पर प्रभुत्व प्राप्त कर लेना ही उनकी विशिष्टता थी। हिमालय प्रदेश में एक बार एक अनजान यात्री उन्हें देखकर ठिठककर रुक गया और आश्चर्यपूर्वक चिल्ला उठा, 'शिव !' यह ऐसा हुआ मानो उस व्यक्ति के आराध्य देव ने अपना नाम उनके माथे पर लिख दिया हो।"

4 जुलाई, 1902 को बेलूर में रामकृष्ण मठ में उन्होंने ध्यानमग्न अवस्था में 39 वर्ष की अल्पायु में महासमाधि धारण कर प्राण त्याग दिए। 12 जनवरी को स्वामी विवेकानन्द का जन्म दिन देशभर में 'राष्ट्रीय युवा दिवस' के रूप में मनाया जाता है।

□

भेदभाव

उमेश जाखड़*

एक ही गर्भ से हैं जन्म लेते, एक ही होते हैं माँ-बाप,
एक जैसा ही दूध पीते, एक जैसा ही होता बचपन सारा,
एक (लड़का) को पाने के लिए करते हैं,
मन्नतें और पूजा-पाठ,
एक (लड़की) का पता लगने पर,
शुरू होने से पहले चाहते हैं
खत्म करना जीवन सारा
आखिर क्यों करते हैं? भेदभाव इतना-सारा...।।

एक (लड़का) को पढ़ाने के लिए धन खर्च कर देते हैं,
बहुत सारा,
एक (लड़की) से बचपन से कराते हैं
घर का कामकाज सारा,
दोनों में से क्या पता कौन पढ़ सकेगा कितना सारा,

* कनिष्ठ तकनीकी सहायक, सैन्ट्रल वेअरहाउस, जेयपोर

पर लड़की किसी ना किसी रूप में,
जरूर रोशन करेगी नाम तुम्हारा,
आखिर क्यों करते हैं? भेदभाव इतना-सारा...।।

दहेज के इस रिवाज ने,
खोखला किया है समाज हमारा,
बाप को बेटी के साथ, देना पड़ता है धन कमाया सारा,
आओ मिलकर शपथ लेते हैं, दहेज प्रथा को ना कहते हैं,
ताकि फिर ना हो भ्रूण हत्या का शिकार समाज हमारा,
फिर ना हो भेदभाव, इतना सारा....।।

बेटी को बेटे के साथ लाकर, करते हैं उन्नति इस देश की
बस यही विनती है आप सब से, इस उमेश की...।।
जय हिन्द!!

घरेलू पीड़क जन्तु-एक जानकारी

आई.सी. चड्ढा*

घरेलू पीड़क जन्तुओं में छोटी से छोटी चींटी से लेकर बड़े-बड़े चूहे, मकड़ी एवं सांप शामिल हैं जो भिन्न-भिन्न आकार एवं प्रकार के होते हैं। उत्तर, दक्षिण, पूर्व अथवा पश्चिम शहर अथवा गांव में, घर अथवा फ्लैट में, आप चाहे जहां रहते हैं, आपको घरेलू पीड़क जन्तुओं से जरूर वास्ता पड़ा होगा और संभवतः इनसे होने वाली हानियां भी आपने झेली होंगी। अतः इनकी रोकथाम करना आवश्यक है। चींटी, कॉकरोच, दीमक, मक्खी, मच्छर, कृंतक इत्यादि कोई भी पीड़क जन्तु हों, सभी को भोजन, पानी हवा तथा रहने का स्थान अवश्य चाहिए। इनमें से किसी एक से भी उन्हें वंचित कर दिया जाए तो उनका काफी हद तक खात्मा हो सकता है। वैज्ञानिक जानते हैं कि यह कहना सरल है लेकिन करना कठिन क्योंकि पीड़क जन्तुओं की दुनियां बहुत व्यापक है। पीड़क जन्तुओं का नियन्त्रण एक विश्वव्यापी समस्या है। इस समस्या के हल के लिए पीड़क जन्तु जीव विज्ञान तथा इन जन्तुओं से होने वाली हानि तथा खतरों की जानकारी होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त कुछ पीड़क जन्तु जीव विज्ञान तथा इन जन्तुओं से होने वाले हानि तथा खतरों की जानकारी होनी चाहिए। इसके अतिरिक्त कुछ पीड़क जन्तुओं में विभिन्न कीटनाशकों के प्रति प्रतिरोध क्षमता पैदा हो गई है। इस कठिनाई को भी नजरअंदाज नहीं किया जा सकता। अपने घरों तथा अन्य स्थानों को पीड़क जन्तुओं से मुक्त रखने के लिए हमें इन सब बातों को ध्यान में रखना होगा।

जीवन स्तर में सुधार लाने के लिए भी पीड़क जन्तु नियंत्रण का अति महत्व है। आस-पास के वातावरण की स्वच्छता तथा कूड़े-कर्कट को उपयुक्त निपटाने से भी काफी हद तक इन समस्या से छुटकारा मिल सकता है। पीड़क जन्तुओं के नियंत्रण के लिए कीटनाशकों के अंधाधुंध प्रयोग से भी पर्यावरण पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ा है तथा वैज्ञानिकों एवं प्रशासकों को इस विषय पर पुनर्विचार करना पड़ रहा है। अतः

एकीकृत पीड़क जन्तु प्रबंध (आई. पी. एम.) पद्धति पर विचार किया जा रहा है जिसके तहत पीड़क जन्तुओं पर प्राकृतिक साधनों द्वारा नियंत्रण पर बल दिया जाता है ताकि पर्यावरण को होने वाली हानि से बचाया जा सके। इस पद्धति के अधीन कीटनाशकों का उपयुक्त मात्रा में प्रयोग किया जाता है ताकि हमारे वन्य प्राणियों, पक्षियों तथा पौधों एवं पर्यावरण की सुरक्षा हो सके। इसके अतिरिक्त एकीकृत पीड़क जन्तु प्रबंध पद्धति में सांस्कृतिक, जैविक, यांत्रिक तथा रसायन नियंत्रण पर भी बल दिया जाता है ताकि इस समस्या का स्थायी एवं दीर्घावधि हल निकल सके।

सामान्य पीड़क जन्तु

1. घरेलू मक्खी

- घरेलू मक्खी पूरी दुनियां में पाई जाती है। इससे जन स्वास्थ्य के लिए खतरा हो जाता है क्योंकि यह वातावरण में मनुष्य के साथ रहती है तथा अनेक रोगाणुओं की वाहक है। मक्खी मनुष्य के आराम तथा निद्रा में व्यवधान तो पैदा करती ही है, साथ ही जानवरों को भी परेशान करती है और टाइफाइड, हैजा जैसे रोगों को फैलाने में इसकी बहुत बड़ी भूमिका है।
- एक घरेलू मक्खी 15 मील तक रोग जनित विषाणु ले जा सकती है तथा इसकी 6.5 मिलियन बैक्टीरिया, जिसमें अधिकतर रोग फैलाने की क्षमता है।
- एक घरेलू मक्खी का जोड़ा छह माह में 1,91,010 X 1015 मक्खियों को जन्म देता है। अगर एक मक्खी 1/8 घन इंच जगह घरे तो यह पृथ्वी को 47 फुट गहरे घेर सकता है।
- एक किलोग्राम गोबर एवं कूड़ा करकट में 10,000 तक मक्खियां पैदा हो सकती हैं। कल्पना कीजिए

* पूर्व, महाप्रबंधक(तकनीकी), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

यदि आपके घर के पास कूड़ा करकट जमा हो तो क्या होगा।

2. खटमल

- खटमल सोते हुए मानव एवं अन्य गर्म रक्त वाले प्राणियों का रक्त पीकर जीवित रहते हैं। इनके काटने से त्वचा लाल एवं सख्त हो जाती है जिसमें खुजली होती है। चादरों, दरियों तथा बिस्तरों पर खून के धब्बों से यह पता चल जाता है कि इस कीट का आक्रमण रात को इस जगह हुआ है।
- खटमल के काटने से त्वचा में जलन तथा खुजली होती है। खटमल पर पूरी तरह नियंत्रण किया जाना आवश्यक है क्योंकि कुछ लोगों को इसकी लार से एलर्जी हो जाती है क्योंकि उनमें खटमल के प्रति शून्य प्रतिरोध क्षमता पाई जाती है।
- खटमल होटल, लॉज, होस्टल, सिनेमा हॉल, बस की सीटों, रेल की सीटों तथा कार्यालय आदि में पाए जाते हैं जहां वे दिन के समय चादरों, दीवारों तथा फर्श की दरारों, फर्नीचर एवं लकड़ी के फोटों फ्रेमों तस्वीरों तथा कैलेण्डरों आदि में छुपे रहते हैं।
- खटमल एक बार रक्त पीने के बाद 15 दिन तक बिना कुछ खाए रह सकता है।
- एक संक्रमित बिस्तर में 600 लाख खटमल हो सकते हैं। कल्पना कीजिए यदि ये सब एक साथ मनुष्य को काटने लगे तो क्या होगा।

3. चूहे

- आदमी के पश्चात् चूहे ही दूसरे रीढ़ वाले प्राणी हैं जो कि सबसे अधिक हानिकारक अर्थात् विध्वंसक माने जाते हैं।
- चूहे जमीन में 3 फुट तक लम्बी सुरंग बना सकते हैं। यह ग्लास, तार, एल्युमिनियम, लेड जैसी कठोर वस्तु को चबा सकते हैं। यहां तक कि आधे इंच से चौथाई इंच तक के पाइप में आराम से घूम फिर सकते हैं।

- चूहे तकरीबन 3.5 घातक बीमारियों जैसे हैजा, पेचिश, प्लेग, टी.बी. आदि के विषाणुओं के वाहक होते हैं। हर वर्ष केवल मुम्बई में चूहे के काटने से 20,000 मनुष्य ज्वर के शिकार पाये जाते हैं।
- चूहे भारत में अनाज के कुल उत्पादन का 16 प्रतिशत तक नष्ट कर देते हैं।
- आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि चूहे वियतनामी लोगों का स्वादिष्ट भोजन है। दक्षिण वियतनाम में 100 टन से अधिक चूहे का मौस मानव भोजन के लिए प्रयोग में आता है। यह चूहे का मौस 6000 डांग (39 सेन्ट) प्रति किलोग्राम से बिकता है।
- चूहों की एक और छोटी प्रजाति है जिसे आम भाषा में चुहिया कहते हैं जो कि मुश्किल से नियन्त्रित होनी वाली प्रजाति है। यह दिन में भी विचरण करती है।
- एक चुहिया यदि नये वर्ष के पहले दिन सन्तानोपत्ति करना आरम्भ करें तो 31 दिसम्बर तक इनके 31,000 बच्चे होंगे।
- चुहिया के रहने का स्थान खाने के पास होता है जिससे यह दिन में 10 से 20 बार भोजन ग्रहण करती है।

4. चीटी

- इनकी कम से कम 1000 प्रजातियां हैं जो कि पृथ्वी पर एक सामान्य जीवन की रूपरेखा बनाते हैं।
- चीटी समूह में कालोनी बनाकर रहती है जिसमें दस लाख तक चीटियां हो सकती है।
- चीटियों का पृथ्वी पर कुल वजन मानव जाति के कुल वजन से अधिक है। शायद अब तो आपको चीटियों की शक्ति का अहसास हो गया होगा।

5. कॉकरोच

- कॉकरोच की इस विश्व में लगभग 4200 नामित जातियां हैं। कॉकरोच सर्वभक्षी होते हैं।
- कॉकरोच का अस्तित्व इस पृथ्वी पर मानव के अस्तित्व से बहुत पहले का है। यह हर प्रकार के वातावरण में अपने आप को ढालने के लिए सक्षम है और तो और यह न्यूक्लियर विस्फोट को भी बर्दाश्त कर सकते हैं।

- कॉकरोच एक वर्ष में 20 लाख तक सन्तानोपत्ति कर सकता है। एक कॉकरोच 4 हफ्तों तक बिना भोजन के रह सकता है और 2 हफते तक बिन पानी के जीवित रह सकता है।
- कॉकरोच कुछ बीमारियों जैसे पेचिश, टायफाइड तथा पेट की बीमारियों के वाहक हैं। कॉकरोच और उनके मल से कुछ लोगों में एलर्जी और यहां तक की अस्थमा की भी समस्या हो जाती है।

6. मच्छर

- विश्व स्वास्थ्य संगठन का मानना है कि प्रत्येक वर्ष विश्व में लगभग 27 लाख लोग मलेरिया से मरते हैं। यह संख्या एड्स से होने वाली मौतों से दुगुनी है जबकि इस बीमारी से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग 50 लाख होगी।
- केवल मादा मच्छर ही काटती है और खून चूसती है जबकि नर मच्छर पराग और दूसरे पौधों के रस पर निर्वाह करता है।
- मच्छर मलेरिया के अलावा अन्य अनेक बीमारियों जैसे फाईरेसिस, डेंगू, बुखार, पीत ज्वर आदि के भी वाहक है।
- ऐसा अनुमान है कि यदि 10 मच्छर एक मानव को एक रात में काटते हैं तो दिल्ली की जनसंख्या का एक रात्रि में 300 लीटर रक्तपान हो जाता है।

7. दीमक

- यह 1.3 मि. मी. के छेद वाली किसी भी वस्तु में प्रवेश कर सकती है। एक रानी दीमक 25 वर्षों तक जीवित रह सकती है। यह प्रत्येक तीन सेकेन्ड में एक अंडा दे सकती है।
- दीमक लकड़ी को खाती है। यह पुस्तकों, पेपर और सेलुलोज से बनी किसी भी वस्तु को नष्ट कर देती है। दीमक, ऊष्ण वातावरण को पसन्द करती है और प्रकाश से दूर रहती है।
- दीमक नीचे जमीन में कालोनी बनाकर रहती है। कुछ कालोनी में 20 लाख तक सदस्य दीमक हो सकती है।

- दीमक भी एक सामाजिक जीव है। इनमें जातिवाद है जिसमें मजदूर, सिपाही, किसान, राजा एवं रानी दीमक होती है।
- दीमक द्वारा नष्ट की गयी लकड़ी मिट्टी की नलियों के रूप में लकड़ी की दरारों में फैली रहती है।
- एक दीमक की कालोनी में 60,000 तक कार्मिक दीमक। फुट (2 इंच गुणा 2 इंच) की लकड़ी को 118 दिन से 167 दिनों में नष्ट कर देती है।

8. मकड़ी

- मकड़ी किसी भी नई व पुरानी वस्तु में पायी जा सकती है। इसकी सामान्यतः 3500 जातियाँ हैं।
- सभी मकड़ियाँ जाल नहीं बनाती है। केवल आधी मकड़ी ही जाल बनाती है।
- मकड़ी पूर्ववर्ती है और इसकी उपस्थिति और भी छोटे पेस्ट को इंगित करती है।

9. सिलवरफिश

- यह छोटी प्राचीन कीट है जो कि अन्धेरे और उष्ण स्थानों पर हमारे घरों में पायी जाती है।
- यह स्टार्च युक्त भोजन को पसन्द करती है जैसे अनाज, पेपर और जिल्द आदि।
- यह सूती और रेशमी धागों को नष्ट कर देती है।

10. कोर्पेट बीटिल और वस्त्र पतंगे

- ये गम्भीर प्रकार के घरेलू कीट हैं क्योंकि इनके लारवा केवल इन पदार्थों जैसे ऊन, सिल्क, बाल, ब्रिसटल, पंख और फर आदि को ही खाते है। इसके अलावा यह भंडारित अनाज सूखे मेवे आदि को भी खाते हैं।
- कोर्पेट बीटिल मृत जीव पदार्थ और पक्षी के पंख, चूहे, गिलहरी आदि के बाल आदि पर अंडे देते हैं और अपना भोजन प्राप्त करते हैं।
- वस्त्र, पतंगे, लारवा, ऊन, ऊनी वस्त्र, पंख, फर, बाल, सूखा दूध, चमड़े और अन्य जैविक उत्पाद आदि को खाते हैं। □

निगम के क्षेत्रीय कार्यालय-एक परिचय

इस पत्रिका के पाठकों को क्षेत्रीय कार्यालयों की कार्य विधि एवं इनके अधीन वेअरहाउसों तथा अन्य कार्यकलापों की जानकारी देने के लिए संक्षिप्त परिचय प्रकाशित किया जाता है। पिछले अंकों में क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद, लखनऊ, भोपाल एवं हैदराबाद का संक्षिप्त परिचय दिया गया था। इस अंक में जानिये हमारे क्षेत्रीय कार्यालय- जयपुर और गुवाहाटी के बारे में।

क्षेत्रीय कार्यालय-जयपुर

राजस्थान राज्य की स्थापना 1 नवम्बर, 1956 को हुई थी। राजस्थान भारत गणराज्य के क्षेत्रफल के आधार पर सबसे बड़ा राज्य है। राजस्थान की राजधानी जयपुर है। इसके पश्चिम में पाकिस्तान, दक्षिण-पश्चिम में गुजरात, दक्षिण-पूर्व में मध्य प्रदेश, उत्तर में पंजाब, उत्तर-पूर्व में उत्तर प्रदेश और हरियाणा है। राज्य की जनसंख्या 6.85 करोड़ (2011 की जनगणना के अनुसार) है तथा क्षेत्रफल 3,42,239 वर्ग कि.मी. (1,32,139 वर्ग मील) है। भौगोलिक विशेषताओं में पश्चिम में थार मरुस्थल और घाघर नदी का अंतिम छोर है।

विश्व की पुरातन श्रेणियों में प्रमुख अरावली श्रेणी राजस्थान की एकमात्र पहाड़ी है जो माउंट आबू और विश्वविख्यात दिलवाड़ा मंदिर को सम्मिलित करती है। पूर्वी राजस्थान में दो बाघ अभयारण्य, रणथम्भौर एवं सरिस्का हैं और भरतपुर के समीप केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान है, जो पक्षियों के रक्षार्थ निर्मित किया गया है। राजस्थान भारतवर्ष के पश्चिम भाग में स्थित है, जो प्राचीन काल से विख्यात रहा है।

केंद्रीय भंडारण निगम, जयपुर क्षेत्र की स्थापना 12 मई, 1997 में तत्कालीन दिल्ली क्षेत्र के विभाजन के पश्चात् हुई। विभाजन के समय जयपुर क्षेत्र में 1.86 लाख मीट्रिक टन क्षमता के 17 भंडारगृह थे, जिनकी औसत उपयोगिता 72 प्रतिशत थी। जयपुर क्षेत्र ने अस्तित्व में आने के पश्चात् अपने कार्य क्षेत्र में निरंतर प्रगति की है, जिसके फलस्वरूप वर्तमान

में क्षेत्र की कुल भंडारण क्षमता 5.51 लाख मीट्रिक टन है तथा कुल भंडारगृह 29 हैं जो राजस्थान के प्रमुख संभाव्य स्थानों पर स्थित हैं।

जयपुर क्षेत्र की भंडारण क्षमता

15.07.2017 को केंद्रीय भंडारण निगम, जयपुर क्षेत्र में 29 भंडारगृह हैं जिनकी भंडारण क्षमता 5.51 मीट्रिक टन है। 29 में से 23 भंडारगृह डबल्यू.डी.आर.ए. के अंतर्गत पंजीकृत हैं जिनकी कुल भंडारण क्षमता 126077 मीट्रिक टन है। जयपुर क्षेत्र ने वर्ष 2016-17 में 2841.03 लाख रुपए का लाभ अर्जित किया है।

कीट नियंत्रण सेवाएं

कीट नियंत्रण सेवाओं के अंतर्गत वर्ष 2007-08 से 2016-17 तक कुल 280.32 लाख रु. अर्जित किए गए तथा वर्ष 2017-18 (जून तक) 10.30 लाख रु. अर्जित किए गए।

किसान विस्तार सेवा योजना

किसान विस्तार सेवा योजना के अंतर्गत वर्ष 2007-08 से 2016-17 तक विभिन्न केंद्रों पर किसान प्रशिक्षण शिविर लगाकर कुल 22691 किसानों को प्रशिक्षित किया गया। वर्ष 2017-18 (जून, 2017 तक) 284 किसानों को प्रशिक्षित किया गया।

मानव शक्ति

दिनांक 15.07.2017 को जयपुर क्षेत्र में मानव-शक्ति का विवरण निम्न प्रकार है:-

इकाई	समूह				
	अ	ब	स	द	योग
क्षेत्रीय कार्यालय	6	8	7	1	22
भंडारगृह	0	25	59	16	100
योग	6	33	66	17	122

जयपुर क्षेत्र में प्रबंधन एवं कर्मचारी संगठनों के मध्य मधुर औद्योगिक संबंध हैं।

राजभाषा संबंधी उपलब्धियाँ तथा अन्य गतिविधियाँ:-

1) केंद्रीय भंडारण निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, जयपुर में प्रत्येक तिमाही में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक का आयोजन किया जाता है, जिसमें राजभाषा कार्यान्वयन समिति के सदस्यों द्वारा भाग लिया जाता है। बैठक में कार्यालयी कामकाज में राजभाषा हिन्दी को बढ़ावा देने हेतु विचार विमर्श किया जाता है। बैठक के दौरान समिति के अध्यक्ष द्वारा समस्त अनुभागों में हिन्दी में किए जा रहे कार्य की समीक्षा की जाती है तथा इस क्षेत्र के लिये निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने हेतु प्रयास किए जाते हैं।

केंद्रीय भंडारण निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, जयपुर में प्रत्येक तिमाही में हिन्दी कार्यशाला (एक दिवसीय) का आयोजन किया जाता है, जिसमें कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशिक्षित कर, कार्यालय का कामकाज अधिकाधिक हिन्दी में करने के लिए प्रेरित किया जाता है। कार्यशाला में व्याख्यान देने हेतु अन्य विभागों से हिन्दी

अधिकारियों को आमंत्रित किया जाता है, जिनके द्वारा भिन्न-भिन्न विषयों पर व्याख्यान देकर कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को प्रशिक्षित किया जाता है। कार्यशालाओं के आयोजन के दौरान आवश्यकता के अनुसार यूनीकोड विषय पर भी प्रशिक्षण देने की व्यवस्था की जाती है।

- 2) संसदीय राजभाषा समिति की आलेख एवं साक्ष्य उपसमिति द्वारा वर्ष 2011 एवं 2015 में क्षेत्रीय कार्यालय, जयपुर का राजभाषा निरीक्षण किया गया। समिति के सदस्यों ने कार्यालय की प्रश्नावली का अवलोकन किया तथा हिन्दी में हो रहे कामकाज की समीक्षा की। समिति के सदस्य हिन्दी में किए जा रहे कार्य से संतुष्ट हुए तथा कार्यालय में हिन्दी में किए जा रहे कार्य की प्रशंसा की।
- 3) सितंबर माह में हिन्दी पखवाड़ा मनाया जाता है। हिन्दी पखवाड़े के दौरान विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है, जिसमें विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कार प्रदान कर सम्मानित किया जाता है।
- 4) नराकास द्वारा आयोजित छमाही बैठकों में नियमित रूप से विभागाध्यक्ष एवं हिन्दी अधिकारी द्वारा भाग लिया जाता है तथा दिए गए निर्देशों का पालन किया जाता है।
- 5) केंद्रीय भंडारण निगम, जयपुर क्षेत्र ने वर्ष 2015-16 के दौरान 'क' क्षेत्र में राजभाषा हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया है।



क्षेत्रीय कार्यालय-गुवाहाटी

केन्द्रीय भंडारण निगम, क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी की स्थापना 21 मई, 1991 को हुई।

गुवाहाटी क्षेत्र के अधीनस्थ वर्तमान कुल 10 वेअरहाउस हैं। इन वेअरहाउसों की भंडारण क्षमता एवं उपयोगिता निम्नलिखित है:-

क्र.सं	वेअरहाउस का नाम	क्षमता	उपयोगिता
1.	के. भ. आमिनगाँव	20,000 एम.टी	21801 एम.टी
2.	के. भ. धुबरी	12100 एम.टी	12100 एम.टी
3.	के. भ. मालिगाँव	9183 एम.टी	7760 एम.टी
4.	के. भ. जोरहाट-I	10,500 एम.टी	9112 एम.टी
5.	के. भ. जोरहाट-II	5000 एम.टी	2688 एम.टी
6.	के. भ. सोरभोग	17,200 एम.टी	16749 एम.टी
7.	के. भ. दिमापुर	7900 एम.टी	7900 एम.टी
8.	के. भ. अगरतला (एच)	22927 एम.टी	12374 एम.टी
9.	के. भ. अगरतला (सी.एस)	2000 एम.टी	2000 एम.टी
10.	आई.सी.पी, अगरतला	16750 एम.टी	7872 एम.टी

*3677 एम.टी और 583 एम.टी के. भ. अगरतला (एच) और के. भ. मालिगाँव में खुली जगह है।

राजभाषा कार्यान्वयन संबंधी विवरण

◆ वार्षिक कार्यक्रम को समय अनुसार प्रचालित किया जाता है।

◆ वित्तीय वर्ष के दौरान प्रत्येक तिमाही में राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक का आयोजन किया जाता है।



- ◆ वित्तीय वर्ष के दौरान प्रत्येक तिमाही में हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया जाता है।
- ◆ प्रत्येक वर्ष सितम्बर महीने में 01 से 15 तक हिन्दी पखवाड़ा मनाया जाता है, जिसमें सभी कर्मियों को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाता है।

विशेष राजभाषा उपलब्धियां:

- ◆ नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (उपक्रम), गुवाहाटी की रिफाइनरी राजभाषा शील्ड योजना के अंतर्गत वर्ष 2015-16 के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन में सराहनीय कार्य निष्पादन के लिए विभागाध्यक्ष एवं हिन्दी अधिकारी को प्रशस्ति पत्र पुरस्कार से सम्मानित किया गया।
- ◆ वित्तीय वर्ष 2015-16 के दौरान निगमित कार्यालय द्वारा 'ग' क्षेत्र में राजभाषा हिन्दी में उत्कृष्ट कार्य निष्पादन हेतु क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी को तृतीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

- ◆ हिन्दी शिक्षण योजना के अंतर्गत जनवरी-मई सत्र, 2017 में इस कार्यालय से प्राज्ञ परीक्षा में 01 कर्मचारी और प्रवीण परीक्षा में 01 कर्मचारी अच्छे अंकों से उत्तीर्ण हुए हैं।

अन्य विशेष गतिविधियां:

- ◆ दिनांक 16 मई से 31 मई, 2017 तक क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी द्वारा स्वच्छता पखवाड़ा मनाया गया। जिसमें सभी कर्मियों द्वारा स्वच्छता शपथ ली गई और रुक्मिणी गाँव बालिका विद्यालय, गुवाहाटी तथा सैन्ट्रल वेअरहाउस, आमिनगाँव में श्रमदान कार्यक्रम किया गया।
- ◆ दिनांक 21.06.2017 को क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी सहित सभी भंडारगृहों में तृतीय अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन किया गया, जिसमें सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम में योग विशेषज्ञ बुलाकर उनके द्वारा दैनिक जीवन में योग के विभिन्न लाभ के ऊपर चर्चा की गई। □

सपनों का नया महल

स्नेह लता मिश्रा*

तन्हाई में बैठ अकेले कुछ सोचा करती थी।
कभी रोया करती थी।
शायद किसी चीज की तलाश थी मुझे।

अंधेरे में लिपटा मेरा वो कमरा—जहां अक्सर
बैठ मैं हरदम कुछ सोचा करती थी।
एक दिन रोशनी की धार न जाने कहां से बह चली आई।
हाथ लगा कर देखा तो—
हथेली पर बनी कुछ रेखायें नजर आई।
रोशनी की राह पर मैं चल दी।

और दरवाजा खोला तो—
आसमान पर खड़ा सूरज मुझे देख मुस्कुरा दिया।
मानो मेरा ही इंतजार था उसे।

चेहरे पर मुस्कान लिए मैंने उस अंधेरे को
अपना आखिरी सलाम दिया।
और वो लाचार पीछे खड़ा मुझे देखता रह गया।

आज भी शायद वो अंधेरा कमरा
मेरा इंतजार करता होगा।
मेरे आँसुओं को छुपाए।
मेरी कुछ यादों को समेटे।
शायद आज भी वो मेरी तलाश करता होगा।

उस सूरज ने मुझे अपनी तरह बना लिया।
और मैं घर छोड़,
उन पुरानी यादों को तोड़।
अपने सपनों का नया महल बनाने निकल पड़ी।

* सुपुत्री जे.पी. मिश्रा, कम्प्यूटर ऑपरेटर (अनुबन्ध पर), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

श्रीमद्भागवत्: एक दिव्य पुराण

पंचम सिंह गुसाई*



महर्षि वेद व्यास जो महाभारत महाकाव्य के रचियता हैं, अनेकों ग्रन्थ लिखने के बाद एक बार आत्मचिन्तन कर रहे थे कि देवर्षि नारद उनके पास पहुँच गए। नारद जी ने वेद व्यास से उनकी चिन्ता का कारण पूछा। वेद व्यास जी ने कहा मुनिवर चार वेद, 17 पुराण और 108 उपनिषद व अनेकों ग्रन्थ लिखने के बाद भी ऐसा लग रहा है कि कुछ अपूर्ण-सा रह गया है, जिससे लोगों का कल्याण नहीं हो रहा है। देवर्षि नारद ने व्यास जी से कहा, व्यास जी आपने अब तक भगवान के निर्मल यश का गान नहीं किया। शास्त्रों में ऐसा बताया गया कि जिससे भगवान संतुष्ट नहीं होते, वह शास्त्र व ज्ञान अधूरा है। नारद जी ने व्यास जी को सुझाव दिया कि आप एक पुराण की रचना करें, जिसे श्रीमद्भागवत् पुराण के नाम से जाना जाएगा। इस पुराण की गिनती 18वें पुराण में होगी। भागवत् का अर्थ है भगवान का और पुराण का अर्थ है जो सबसे पुराना है,

* अधीक्षक, निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

अनादिकाल से है, जो भगवान की लीलाओं, गुणों से परिपूर्ण हो। अतः नारद जी के उपदेश के पश्चात् महर्षि वेद व्यास ने श्रीमद्भागवत पुराण की रचना कर डाली, जो जन-कल्याण के लिए रामबाण के समान साबित हुई। वेद का अर्थ ज्ञान और व्यास का अर्थ विस्तार। अतः जो ज्ञान का विस्तार करे वही वेद व्यास है। मूल रूप में यह श्रीमद्भागवत 4 श्लोकों में थी। व्यास जी ने इन्हीं 4 श्लोकों से 12 स्कन्ध, 365 अध्याय और 18000 श्लोकों की रचना की। प्रथम स्कन्ध में 19 अध्याय, द्वितीय में 10 अध्याय, तृतीय में 33 अध्याय, चतुर्थ में 31 अध्याय, पंचम में 26 अध्याय, षष्ठ में 26, सप्तम में 15, अष्टम में 24, नवम में 24, दशम में 90, एकादश में 31 व द्वादश स्कन्ध में 13 अध्याय हैं।

श्रीमद्भागवत् के प्रथम स्कन्ध में भगवान के 24 अवतारों का वर्णन है। उसमें कल्कि 24 वाँ अवतार है, वह होना बाकी है। बाकी 23 अवतार हो चुके हैं। सृष्टि के आदि में भगवान ने लोकों के निर्माण की इच्छा की। इच्छा होते ही उन्होंने पुरुष रूप ग्रहण किया। भगवान का यह पुरुष रूप, जिसे नारायण कहते हैं, अनेक अवतारों का अक्षय कोष है। इसी से सारे अवतार प्रकट होते हैं। अवतार का अर्थ है जो उतरता है। अतः मनुष्य रूप में जो मनुष्यों जैसी लीलाएं करता है, वही भगवान है।

भगवान का प्रथम अवतार – सनक, सनन्दन, सनातन और सनत कुमार – इन ब्राह्मणों के रूप में अवतार ग्रहण करके अत्यन्त अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन किया। दूसरा अवतार—दूसरी बार इस संसार के कल्याण के लिए समस्त यज्ञों के स्वामी भगवान ने रसातल में गई हुई पृथ्वी को निकाल लाने के लिए सूकर रूप वराह अवतार ग्रहण किया। तीसरा अवतार—देवर्षि नारद के रूप में तीसरा अवतार ग्रहण किया। उसमें कर्मों के द्वारा कर्म बन्धन से कैसे मुक्ति मिलती है। नर—नारायण के रूप में चौथा अवतार ग्रहण किया। इस अवतार में उन्होंने ऋषि बनकर बद्रीनाथ में घोर तपस्या की। पाँचवे अवतार में सिद्धों के स्वामी कपिल के रूप में प्रकट हुए और सांख्य शास्त्र का उपदेश किया। छठे अवतार में अनसूया और अत्रि ऋषि के वर मांगने पर अत्रि ऋषि की सन्तान दत्तात्रेय हुए। इस अवतार में उन्होंने प्रह्लाद को ब्रह्मज्ञान का उपदेश दिया।

यज्ञ रूप में सातवाँ अवतार ग्रहण किया और स्वायम्भु मनवत्तर की रक्षा की। ऋषभदेव के रूप में आठवाँ अवतार ग्रहण किया। इस अवतार में उन्होंने परमहंसों को वह मार्ग दिखाया जो सभी संन्यासियों के लिए वाञ्छनीय है। यही ऋषभदेव बाद में जैनियों के गुरु भी हुए। राजा पृथु के रूप में उन्होंने नौवाँ अवतार ग्रहण किया। इस

अवतार में उन्होंने पृथ्वी से समस्त औषधियों का दोहन किया। जब सारी त्रिलोकी समुन्द्र में डूब रही थी, तब मत्स्य के रूप में दशम अवतार ग्रहण किया। जिस समय देवता और दैत्य समुद्र मन्थन कर रहे थे, उस समय ग्यारहवें अवतार में मन्दरांचल को अपनी पीठ पर धारण किया। बारहवें अवतार में धन्वन्तरी के रूप में समुद्र से अमृत लेकर प्रकट हुए। तेरहवें अवतार में मोहिनी रूप धारण कर दैत्यों को मोहित करके देवताओं को अमृत पिलाया। चौदहवें अवतार में अपने भक्त प्रह्लाद की रक्षा के लिए नरसिंह रूप धारण कर हिरण्यकश्यप का वध किया। पन्द्रहवें अवतार में वामन रूप धारण कर राजा बलि से तीन पग जमीन मांग कर इन्द्र को उसका खोया हुआ राज्य वापिस दिलाया। सोलहवें अवतार में उन्होंने देखा कि राजा लोग ब्राह्मणों के द्रोही हो गए हैं, तब उन्होंने इक्कीस बार क्षत्रियों को पृथ्वी से शून्य कर दिया। सत्तरहवें अवतार में सत्यवती के पुत्र व्यास रूप में साहित्यिक अवतार ग्रहण किया और वेदों की कई शाखाएं बना दी। अठारहवें अवतार में उन्होंने देवताओं का कार्य करने की इच्छा से राजा के रूप में राम अवतार ग्रहण किया। बलराम के रूप में उन्नीसवाँ अवतार ग्रहण किया तथा बीसवें अवतार में स्वयं कृष्ण रूप में अवतार ग्रहण किया, जो कि पूर्ण अवतार माना जाता है। ब्रह्मा की बुद्धि को सांसारिक मोह से अलग करने के लिए हंस का रूप धारण कर इक्कीसवाँ अवतार ग्रहण किया। हयग्रीव नामक दैत्य का वध करने के लिए बायीसवाँ हयग्रीव रूप धारण किया। इसके बाद तेईसवें अवतार में कलयुग आने पर मगध देश में देवताओं के दोषी दैत्यों को मोहित करने के लिए अजन के पुत्र रूप में बुद्ध अवतार ग्रहण किया। इसके पश्चात जब कलयुग का अन्त होगा, विष्णुयश नामक ब्राह्मण के घर कल्कि रूप में अवतार ग्रहण करेंगे।

दूसरे स्कन्ध में ध्यान विधि, भगवान के विराट स्वरूप का वर्णन, भगवान की विभूतियों का वर्णन, राजा परीक्षित का सुखदेव जी से अनेक प्रश्न व सुखदेव जी का उत्तर, सृष्टि का वर्णन, सृष्टि के प्रकार तथा भागवत के दश लक्षण हैं। सर्ग—सृष्टि की उत्पत्ति को ही सर्ग कहते हैं। विसर्ग—विभिन्न सृष्टियों का वर्णन विसर्ग है। स्थान—विनाश की ओर बढ़ने वाली सृष्टि को मर्यादा में रखना स्थान कहलाता है। पोषण—भक्तों पर विशेष कृपा ही पोषण है। उत्ति—जीवों की वासनाएं, जो उन्हें कर्म बन्धन में डाल देती हैं। ईश कथा—भगवान की कथा। निरोध जब भगवान सयन करते हैं जीव का उसमें लीन

होना ही निरोध है। मुक्ति—आत्मस्वरूप में स्थित हो जाना ही मुक्ति है। आश्रय—परमब्रह्म ही आश्रय है।

तृतीय स्कन्ध में भगवान श्रीकृष्ण के अनन्य सखा श्री उद्धवजी की विदुर से भेंट व वार्तालाप, भगवान की लीलाओं का वर्णन, मैत्रेय त्रिषि और विदुरजी का संवाद, विदुरजी के मैत्रेय जी से प्रश्न व उनके उत्तर, विराट शरीर की उत्पत्ति व दस प्रकार की सृष्टि का वर्णन, पहली सृष्टि—महत्त्व की, दूसरी सृष्टि अहंकार की, तीसरी सृष्टि पंच महाभूतों की, चौथी सृष्टि इन्द्रियों की, पाँचवी सृष्टि देवताओं की, छठी सृष्टि अविधा की है।

ये छः प्राकृतिक सृष्टियाँ हैं। अन्य चार सृष्टियाँ वैकल्पिक कहलाती हैं। सातवीं सृष्टि स्थावर वृक्षों की। इनमें ज्ञान शक्ति प्रकट नहीं होती। ये भीतर—ही—भीतर स्पर्श का अनुभव करते हैं। आठवीं सृष्टि पशु—पक्षियों की। इन्हें काल का ज्ञान नहीं होता। तमोगुण की अधिकता के कारण ये केवल खाना, पीना, मैथुन करना, सोना आदि ही जानते हैं। इन्हें सूँघने मात्र से वस्तुओं का ज्ञान होता है। नवीं सृष्टि मनुष्यों की है। दसवीं सृष्टि प्राकृतिक व वैकल्पिक सृष्टि में भेद की है। सनकादि त्रिषियों का द्वारपाल जय—विजय को श्राप, भगवान कपिल का प्रादुर्भाव व सांख्य योग का उपदेश है।

चतुर्थ स्कन्ध में राजा मनु के वंश का वर्णन, ध्रुव का चरित्र व कठोर तप, दक्ष प्रजापति का हरिद्वार में यज्ञ, शिव जी का अपमान, सती द्वारा अग्नि में प्रवेश, शिव जी द्वारा दक्ष का वध व यज्ञ भंग करना, महाराज पृथ्वु का पृथ्वी पर कुपित होना व पृथ्वी द्वारा उनकी स्तुति है।

पंचम स्कन्ध में मनु के दूसरे पुत्र प्रियव्रत का चरित्र व उनके वंश का वर्णन, ऋषभदेव जी के पुत्र भरत का चरित्र, जिनके नाम से इस देश का नाम भारत वर्ष हुआ। सूर्य के रथ व उसकी गति का वर्णन, विभिन्न ग्रहों की स्थिति व गति का वर्णन, पृथ्वी से ऊपर सात लोक व पृथ्वी से नीचे सात लोकों का वर्णन, 28 नरकों का वर्णन, सप्त स्कन्ध में अजामिल की कथा, अजामिल जैसे पापी को भगवान के पार्षदों का यमदूतों से छुड़ाना, गुरु बृहस्पति का इन्द्र की सभा से कुपित होकर अदृश्य हो जाना, विश्व रूप द्वारा इन्द्र को नारायण कवच से सुरक्षित करना, दधीचि ऋषि का शरीर त्याग व उससे इन्द्र का वज्र निर्माण का वर्णन है।

सप्तम स्कन्ध में प्रह्लाद जी का चरित्र व नरसिंह भगवान का प्रकट होना, यृधिष्ठिर — नारद संवाद, मानव

धर्म, स्त्री धर्म, वर्ण धर्म का निरूपण, ब्रह्मचर्य व वानप्रस्थ के नियम, गृहस्थों के लिए मोक्ष धर्म का वर्णन है।

अष्टम स्कन्ध में 14 मन्वन्तरों का वर्णन है। हर मन्वन्तर में इन्द्र का पद अलग-अलग होता है। गजेन्द्र मोक्ष, देवताओं और दैत्यों का मिलकर समुन्द्र मंथन करना व उससे 14 रत्नों की प्राप्ति, भगवान द्वारा मोहिनी रूप धारण करना, राजा बलि का वामन भगवान को तीन पग जमीन देने का संकल्प व सुतल लोक की प्राप्ति है।

नवम स्कन्ध में भगवान राम की लीलाओं का वर्णन, यदु वंश का वर्णन व राजा ययाति की कथा है।

दशम स्कन्ध में भगवान श्रीकृष्ण के जन्म से उनकी बाल लीलाओं का वर्णन, विभिन्न असुरों का वध, द्वारिकापुरी बसाना, भगवान की 16,108 रानियों का वर्णन, गोपियों के साथ रास व महारास है।

ग्यारवें स्कन्ध में यदु वंश का संहार व भगवान श्रीकृष्ण का उद्धव को गोपनीय ज्ञान, विभिन्न वर्णाश्रम, धर्म का निरूपण व भगवान का स्वाधाम गमन है।

बारहवें स्कन्ध में श्री सुखदेव जी का परीक्षित को अन्तिम उपदेश, कलियुग के धर्म, विभिन्न पुराणों की श्लोक संख्या दी गई है।

श्रीमद्भागवत् एक दिव्य पुराण ही नहीं, अनन्त ज्ञान का भंडार भी है। जैसा कि श्रीमद्भागवत् में वर्णित है, जितने भी शास्त्र हैं – चाहे वे वेद हो, उपनिषद हो या अन्य पुराण – सभी का सार श्रीमद्भागवत् में है। इस बारे में एक श्लोक है—

निगम कल्पतरों गलितं फलं
शुक मुखाद मृत द्रवसंयुतम्
पिवत भागवत् रसमालयम्,
मुहुरहो रसिका भुवि भावुका।

अर्थात् यह श्रीमद्भागवत् वेद रूप कल्पवृक्ष का पका हुआ फल है। श्री शुकदेव रूपी तोते का सम्बन्ध हो जाने से यह आनन्दमयी सुधा से परिपूर्ण है। इसमें न छिलका है, न गुठली है। जब तक शरीर में चेतना रहे इस रस का बार-बार पान करना चाहिए। यह पृथ्वी पर ही सुलभ है।

श्रीमद्भागवत् के बारे में एक तथ्य है – एक बार जब शुकदेव जी परीक्षित को कथा सुना रहे थे तब देवता स्वर्ग से अमृत कलश लेकर आए और

शुकदेव जी से कहा कि यह अमृत आप परीक्षित को दे दो और हमें कथा श्रवण की आज्ञा दे दो। कहने का तात्पर्य यह है कि श्रीमद्भागवत् की कथा इतनी महत्वपूर्ण है कि असली अमृत भी इसके सामने आ जाए तो श्रीमद्भागवत् कथा रूपी अमृत का ही पान करना चाहिए।

श्रीमद्भागवत में तीन मुख्य वक्ता व तीन श्रोता हैं। पहले वक्ता शुकदेव जी व श्रोता परीक्षित। दूसरे वक्ता मैत्रय ऋषि और श्रोता विदुर जी हैं। तीसरे वक्ता सूत जी व श्रोता शोनक ऋषि हैं।

पहली भागवत कथा कलियुग आने के ठीक 30 वर्ष बाद सुखदेव जी ने राजा परीक्षित को सुनाई थी। यह कथा सुकताल, मुजपफरनगर के पास गंगा तट पर हुई थी। राजा परीक्षित के कथा सुनने के बाद कलियुग के दो सौ वर्ष बीत जाने पर गौकर्ण जी ने यह कथा सुनाई थी। उसी के ठीक 30 वर्ष बाद सनकादि ऋषियों ने यह कथा नारद जी व अन्य ऋषियों को सुनाई थी।

श्रीमद्भागवद् कथा मनुष्य के जन्म-जन्मान्तर के पापों को नष्ट कर देती है। इस कथा के श्रवण, पठन व मनन के बाद जीवन में कुछ भी करना शेष नहीं रह जाता है। राजा परीक्षित को जैसे ही पता लगा कि उनकी मृत्यु सात दिन के अन्दर है तो वे अपना राजपाट अपने पुत्र जन्मेजय को देकर गंगा तट पर अनशन पर बैठ गए। उन्हें शुकदेव जी जैसे परमहंस का सान्निध्य मिल गया और कथा सुनकर उनका जीवन ब्रह्ममय हो गया। अब चाहे उन्हें तक्षक डसे या न डसे इससे उन्हें कोई फर्क नहीं पड़ा। यह सत्य है कि जीवन के भी सात ही दिन हैं। इन सात दिनों में किसी भी दिन जीव की मृत्यु निश्चित है। यह मनुष्य देह इसलिए मिला है कि हम अपने को भागवत्मय बना दें और परीक्षित जैसे श्रोता बन जाएं तो यह जीवन धन्य हो जाएगा। भगवान श्रीकृष्ण जब स्वधाम को जा रहे थे तो उद्धव ने उनसे प्रश्न किया कि कलियुग आ गया है, लोगों का कल्याण कैसे होगा? भगवान श्रीकृष्ण ने कहा कि वेद व्यास द्वारा रचित श्रीमद्भागवत् पुराण मेरा ही सूक्ष्म स्वरूप है। जो भी भक्त इसका श्रवण, पठन, मनन करेगा वह मेरे धाम को ही प्राप्त होगा। अतः यह श्रीमद्भागवत् पुराण एक दिव्य पुराण है और भगवान का सूक्ष्म स्वरूप है। नित्यम भागवतम् सेवया। रोज ही श्रीमद्भागवत् पुराण के पठन, श्रवण व मनन द्वारा सेवा करनी चाहिए। □



केन्द्रीय भंडारण निगम ने

केन्द्रीय भंडारण निगम द्वारा प्रत्येक तिमाही स्वच्छता पखवाड़े का आयोजन किया जाता है। इस तिमाही में 16 मई से 31 मई, 2017 तक स्वच्छता पखवाड़े का आयोजन किया गया। इस पखवाड़े के दौरान विभिन्न गतिविधियां आयोजित की गईं। निगमित कार्यालय के प्रमुख स्थानों पर स्वच्छता के बैनर लगाये गये, इसके अतिरिक्त स्वच्छता के प्रति जागरूकता लाने के उद्देश्य से विभिन्न स्टीकर भी निगमित कार्यालय के सभी विभागों में लगाये गये। इस दौरान निगम के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने स्वच्छता की शपथ भी ली। निगम के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा



स्वच्छता पखवाड़े का आयोजन किया

अपने कार्यालय तथा स्थानीय विद्यालय में जाकर स्वच्छता को बढ़ावा देने हेतु श्रमदान भी किया गया। इस अवसर पर पार्क, स्कूल, बस स्टॉप तथा सड़कों की सफाई का विशेष अभियान चलाया गया। निगम के कर्मचारियों के लिए “अपने कार्यालय को और अधिक स्वच्छ कैसे रखें” विषय पर निबन्ध प्रतियोगिता तथा उनके बच्चों के लिए भाषण प्रतियोगिता आयोजित की गई। पखवाड़े के समापन अवसर पर सबसे स्वच्छ विभाग को, प्रतियोगिता के विजेताओं तथा सफाई कर्मचारियों को निदेशक (कार्मिक) महोदय द्वारा पुरस्कार प्रदान किए गए।

भारतीय संस्कृति में अध्यात्मिक शिक्षा

आर.के. श्रीवास्तव*

भारत ने मानव-जीवन के हर क्षेत्र में ख्याति पाई है। सांसारिक, आध्यात्मिक, नैतिक व दार्शनिक सभी क्षेत्रों में विशेष उपलब्धियाँ रही हैं। इसलिए "मैं भारतीय हूँ" कहना हर भारतवासी के लिए गर्व का विषय होना चाहिए। समुच्च कहा जाए तो भारतीय कहलाया जाना अपने आप में ही सम्मान सूचक है।

भारत से अभिप्राय है "भा" यानी भगवान और "रत" यानी लीन होना अर्थात् भारत यह संकेत देता है कि भारत के लोग सर्वदा भगवान में लीन रहते हैं, भगवान में लीन रहते हुए अपने कर्म करते हैं और जो भी कर्म करते हैं वो केवल भगवान के प्रेम के लिए। उनमें सहनशीलता, दानशीलता, अहिंसा, सबसे सुख की कामना, त्याग, वैराग्य आदि ईश्वरीय गुण सहज रूप से प्रतिष्ठित रहते हैं और कर्मों में अभिव्यक्त होते हैं। भारतीयों का यह सहज स्वभाव भारतीय संस्कृति के रूप में प्राचीन काल से समाज में प्रचलित रहा है। सांस्कृतिक प्रस्तुतियों के माध्यम से सहनशीलता, दानशीलता, त्याग, अहिंसा आदि मानवीय गुणों का संदेश मुखर होना चाहिए। भारतीय संस्कृति का उद्गम स्रोत हृदय है और ईश्वर एवं उसकी सृष्टि से प्रेम करना ही उनका आदर्श रहा है। आइये हम संस्कृति शब्द का अर्थ समझते हैं:-

मनुष्य की जीवन यात्रा प्राकृत अवस्था (जन्मजात शिशु) से प्रारम्भ होती है और विविध प्रकार की संस्कार प्रक्रियाओं (Refinement Processes) से गुजरते हुए संस्कृत अवस्था तक पहुंचती है। इन संस्कार प्रक्रियाओं के दौरान समाज में विभिन्न स्तर पर जीवन के प्रति दृष्टिकोण, जीवनशैली, व्यष्टि और समष्टि के पारस्परिक सम्बन्ध एवम मानवीय मूल्यों के विकास से सम्बन्धित विविध प्रकार के प्रयोग और अभ्यास प्रक्रियाएं होती हैं। इनकी निरंतरता से जो अनुभव प्राप्त होते हैं, उससे कालांतर में सामाजिक स्तर पर एक सहज स्वभाव बन जाता है। इस सहज स्वभाव का प्रचलन सम्पूर्ण समाज में जब दीर्घकालीन स्तर पर होने लगता है तो यह

परम्परा के रूप में समाज में प्रतिष्ठित हो जाता है। यही संस्कृति है। सार रूप में यह कहा जा सकता है कि मानव को सुसंस्कारित (Refinement) करने की समय पद्धति ही संस्कृति है। जीवन के सभी क्षेत्रों में पूर्णता की खोज ही संस्कृति है जो व्यक्ति से ऊपर उठकर समाज को भी अपने घेरे में ले लेती है।

संस्कृति वास्तव में राष्ट्र के आदर्शों और जीवन मूल्यों की सहज अभिव्यक्ति है जो परम्पराओं, रीति-रिवाजों, रहन-सहन, आचार-विचार के तौर-तरीकों के माध्यम से सामाजिक जीवन शैली में घुल-मिल जाती है। भारतीय संस्कृति के आदर्शों को आत्मसात् करने के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत है-

प्रकृति- मनुष्य भूखा है। भूख शांत करने के लिए अपने पास जो भी भोजन सामग्री उपलब्ध है, उसे खाकर अपनी भूख मिटा लेता है। यह मनुष्य की सहज प्रकृति है। अधिकांश व्यक्ति इसी स्वभाव को अच्छा समझते हैं।

विकृति- प्रकृति के ठीक विपरीत विकृति है। मनुष्य भूखा है। स्वयं के पास थाली में भोजन है, पास में दूसरे मनुष्य के पास भी थाली में भोजन है, वह भी भूखा है, लेकिन पहले मनुष्य के मन में लालसा है, अपनी थाली के भोजन को नजरअंदाज करते हुए दूसरे की थाली में से भोजन को जबरदस्ती लेकर अपनी भूख मिटाता है और अपनी थाली को संभालकर रख लेता है जो बाद में काम आयेगा, यही विकृति है।

संस्कृति- मनुष्य भूख से परेशान है। अपनी थाली में रुचिकर भोजन है। भोजन शुरू होने वाला ही है लेकिन सामने एक व्यक्ति भूख से तड़पता दिखाई देता है। उसका हृदय पिघल जाता है, अपने रुचिकर भोजन की थाली, भूख से तड़पते मनुष्य के सामने रख देता है, उसको भोजन करते हुए देखकर वह आनंदित होता है। यही भारतीय संस्कृति है।

* पूर्व परामर्शदाता, क्षेत्रीय कार्यालय, अहमदाबाद

भारतीय संस्कृति अपनी पवित्रता और महानता के लिए विश्व भर में जानी जाती है। उसने नैतिक, धार्मिक और आध्यात्मिक क्षेत्र में बड़ी उपलब्धियां हासिल की हैं। इसकी महानता के प्रमाण देश के हर कोने में मौजूद मिलते हैं। यह हर पीढ़ी को अपनी पूर्व पीढ़ी से विरासत में प्राप्त हुई है।

प्राचीन काल से ही भारत दूसरे देशों को उच्च आदर्शों की शिक्षा देते आया है। इसमें भारत ने जो नाम व प्रसिद्धि प्राप्त की है वह अद्वितीय है। भारत धर्म का केन्द्र है। यह देश "सत्यम्-बद् धर्मम्-चर" की नसीहत देता है। यह देश बसुधैव कुटुम्बकुम् समस्त लोका सुखिनां भवन्तु दैव प्राति-पाप भीति-संघ नीति एवम् मातृदेवो भव, पितृ देवो भव व गुरु-देवो भव के उच्च आदर्शों में विश्वास रखता है।

भारतीय संस्कृति में आधार स्तंभ

वेद— वेद भारतीय संस्कृति के मूलाधार है। ईश्वर ने ऋषियों के हृदय में वेदों को प्रकट किया। अतः वेद अपौरुषेय है और ईश्वर प्रणीत है। शिष्य, गुरु से सुनकर इनका ज्ञान प्राप्त करता है इसलिए इन्हें श्रुति कहा जाता है। ऋषि कृष्ण द्वेपायन ने वेद के चार भाग किये, इसलिए उन्हें वेदव्यास कहा गया। वेद चार हैं: ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, अथर्वेद। इनके प्रत्येक के चार विभाग हैं: संहिता, ब्राह्मण, आरण्यक, उपनिषद्। वेदों में 1058 मंत्र और 1000 सूक्त हैं।

वेदान्त— उपनिषदों में संग्रहित वेदों के सार को वेदान्त कहते हैं।

वेदांग— वेदों के 6 अंग हैं: शिक्षा, व्याकरण, छन्द, निरुक्त, कल्प, ज्योतिष।

उपनिषद्— वेदों का सार व दर्शन उपनिषदों में निहित हैं। उनमें ब्रह्मविद्या, संसार चक्र से मुक्ति के लिए, दुःख: निवारण या शोक नाश के सर्वसिद्ध प्रयोग बताए गये हैं। प्रारम्भ में 1180 उपनिषद् थे लेकिन अभी केवल 108 उपनिषद् उपलब्ध हैं, उनमें भी प्रमुख उपनिषद् 10 हैं—

ईशावास्योपनिषद्, केनोपनिषद्, कठोपनिषद्, माण्डुक्योपनिषद्, तेतीरीयोपनिषद्, पुश्नोपनिषद्, छान्दाग्योपनिषद्, वृहदारण्यकोपनिषद्, ऐतरेयोपनिषद्, साधुपनोपनिषद्।

पुराण— वेदों में निहित विषयों की व्याख्या ईश्वर के अवतारों की कथायें, मानवीय मूल्य, आध्यात्मिक विषय, साधना व उपासना के प्रकार, प्रज्ञान, विज्ञान, लौकिक ज्ञान, कर्तव्य व अकर्तव्य का विवेचन पुराणों में मिलता है। पुराण 18 हैं।

महाकाव्य— महर्षि वाल्मीकि द्वारा रचित रामायण, तुलसीकृत रामायण महर्षि वेदव्यास द्वारा रचित महाभारत, भगवद्गीता।

महावाक्य— उपनिषदों में सत्य के सार तत्व और वेदान्त की जिन सूत्रों में घोषणा की गई है, महावाक्य कहलाता है।

1. प्रज्ञासन ब्रह्म — दिव्य चेतना ही ब्रह्म है।
2. अहम् ब्रह्मस्मि — मैं ब्रह्म हूँ।
3. तत्त्वमसि — वह मैं ही हूँ।
4. अयम् आत्मा ब्रह्म — यह आला ब्रह्म ही है।
5. एकम् सत् विप्राः बहुधा वदन्ति : एक ही सत्य को विद्वान् कई नामों से पुकारते हैं।

मानव देह की संरचना— जीवात्मा की मुक्ति के लिए दुर्लभ मानव देह प्राप्त हुई है जो 83,99,999 योनियों के पश्चात् है। इस दुर्लभ देह का सदुपयोग करने की विधि सिखाना ही भारतीय संस्कृति का उद्देश्य है।

भारतीय संस्कृति मूल सिद्धांत

भारतीय संस्कृति के मूल सिद्धांत अध्यात्म पर आधारित है, सनातन है, शाश्वत है। यही कारण है कि भारतीय संस्कृति अपनी प्राचीन प्रतिष्ठा और गौरव को अक्षुण्ण बनाये हुए है। भारतीय संस्कृति के पांच मूल सिद्धांत इसके आधार स्तंभ हैं —

1. परमात्मा में आस्था, 2. आत्मा की अमरता, 3. कर्मतक व पुर्नजन्म, 4. मोक्ष की इच्छा, 5. अवतार का आगमन। इस आधार के इर्द-गिर्द भारतीय संस्कृति, भारतीय समाज की जीवन शैली से पूरी तरह संबंध आदिकाल से भारतीय जीवन शैली आध्यात्म प्रधान रही है। सृष्टि की संरचना परमात्मा के संकल्प "एकोडहम् बहुस्याम्" से प्रारम्भ हुई और इस संरचना का मूल भाव प्रेम है। भगवान् ने संकल्प लिया। I Seperated Myself to love myself अर्थात् एक से अनेक होने

के कारण केवल प्रेम है। यह प्रवृत्ति सर्वत्र इस चराचर जगत में महसूस की जा सकती है।

भारतीय समाज में समस्त आध्यात्मिक साधनाओं का उद्देश्य अन्तर्निहित देवत्व को प्रकट करना है। हमारा समस्त जीवन और जीवनचर्या आत्मा से सम्बन्ध है। आध्यात्म का अर्थ एकांत या एकांकी जीवन जीना नहीं है बल्कि इसकी पृष्ठभूमि तो सम्पूर्ण जगत है जिसमें सम्पूर्ण मानवता को एकता का बोध कराना है और इस एकता में निहित सत्य को प्रकट करना है।

हम सब में एक ही आत्मा अन्तर्निहित है। इस एकत्व की अनुभूति ही आध्यात्म का विषय है। मनुष्य के वास्तविक स्वरूप का चिंतन करना भी आध्यात्म का विषय है।

शरीर, इन्द्रियां मन, बुद्धि के परे जो आत्मा है वह भी आध्यात्म का विषय है लेकिन आत्मा के आधार रूप में शरीर मन इन्द्रियां, बुद्धि भी आध्यात्म के विषय हो जाते हैं। व्यष्टि (व्यक्ति), समष्टि (समाज), सृष्टि (संसार) और परमात्मा (परमेश्वर) का पारस्परिक सम्बन्ध आदिकाल से है इसलिए आध्यात्म से अलग कुछ भी नहीं है।

इस प्रकार भारतीय संस्कृति के मूल सिद्धांतों का आधार आध्यात्म ही है और आधार स्तंभों—शास्त्र, संत, तीर्थ, मंदिर, पर्वोत्सव का उद्गम श्रोत भी आध्यात्म ही है।

निष्कर्ष यह है कि भारतीय संस्कृति में सदा सर्वदा, सर्वत्र आध्यात्म ही प्रमुख है और आध्यात्म ही सबका आधार है। □

कालजयी

राकेश कुमार*

रेतीली पगडण्डियों पर
बन जाते हैं पैरों के निशान,
जो देर तक रहते हैं।
घुमड़ते बादल कभी रास्ता नहीं दिखाते,
बादल स्थाई जो नहीं होते।
कुछ घरो में पलती है जिन्दगियाँ
मगर घर हमेशा नहीं होते।
कुछ शब्द बिगाड़ देते हैं सम्बन्ध,
मगर शब्दों का अपना स्वभाव होता है।
कालजयी शब्द शाश्वत हैं और चंचल भी,
शब्द अपने नहीं होते।
शब्दों का इस्तेमाल करने वाले
बन जाते हैं ईश्वर और पूज्यनीय हो जाते हैं।
कुछ बेचैन चेहरों पर अधूरी अभिलाषाएं अपनी होती हैं।
यू तो चांद भी कभी-कभी
लोरी सुनाने का उपक्रम करता है,

कुछ नन्हें बच्चे अपना सबक याद करते हैं,
जैसे स्कूल में एक दिन में,
जी लिया हो पूरा जीवन।
अंगुली पकड़कर रास्ता दिखाती मां अपनी होती है।
किंतु स्थाई नहीं।
मां का दुलार होता है शाश्वत
जो रहता है जीवन-पर्यंत
कभी-कभी कुंठाएं जन्म लेती हैं,
और खुरदरे, बेडौल रूप में सामने आ जाती हैं,
तब तलाश होती है
कुछ नये स्वप्निल अहसासों की,
गहराती रात भी कहां स्थाई होती है।
फिर रीतता जाता है,
यह जीवन-घट बिना चेताये, धीरे-धीरे
फिर शाश्वत कुछ भी नहीं—
न शब्द, न घर, न अभिलाषाएं और न ही जीवन।
बाकी फिर, अहसास बाकी रहने तक।

* संयुक्त निदेशक, राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, नई दिल्ली



गिल्लू

महादेवी वर्मा का जन्म 26 मार्च, 1907 को फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश में हुआ। आधुनिक हिन्दी कविता में महादेवी वर्मा एक महत्वपूर्ण शक्ति के रूप में उभरीं। महादेवी जी में कवि प्रतिभा सात वर्ष की उम्र में ही मुखर हो उठी थीं। विद्यार्थी जीवन में ही उनकी कविताएं देश की प्रसिद्ध पत्र-पत्रिकाओं में स्थान पाने लगी थी। कवयित्री होने के साथ-साथ वे एक विशिष्ट गद्यकार एवं चित्रकार भी थीं। उनकी कविताओं ने वेदना में जन्म लिया और कठुणा में आवास पाया। उनकी प्रमुख रचनाएं हैं:- नीहार, रश्मि, नीरजा, सांध्यगीत, अतीत के चलचित्र, यामा, पथ के साथी, मेरा परिवार है। साहित्यिक सेवा के लिए उन्हें 'पद्मभूषण' एवं 'पद्मविभूषण' उपाधि से सम्मानित किया गया। 'यामा' नामक काव्य संकलन के लिए उन्हें सर्वोच्च साहित्यिक सम्मान 'ज्ञानपीठ पुरस्कार' प्राप्त हुआ।

सोनजुही में आज एक पीली कली लगी है। इसे देखकर अनायास ही उस छोटे जीव का स्मरण हो आया, जो इस लता की सघन हरीतिमा में छिपकर बैठता था और फिर मेरे निकट पहुँचते ही कंधे पर कूदकर मुझे चौंका देता था। तब मुझे कली की खोज रहती थी, पर आज उस लघुप्राण की खोज है।

परंतु वह तो अब तक इस सोनजुही की जड़ में मिट्टी होकर मिल गया होगा। कौन जाने स्वर्णिम कली के बहाने वही मुझे चौंकाने ऊपर आ गया हो!

अचानक एक दिन सवेरे कमरे से बरामदे में आकर मैंने देखा, दो कौवे एक गमले के चारों ओर चौंचों से छूआ-छुआवल जैसा खेल, खेल रहे हैं। यह काकभुशुंडि भी विचित्र पक्षी है — एक साथ समादरित, अनादरित, अति सम्मानित, अति अवमानित।

हमारे बेचारे पुरखे न गरुड़ के रूप में आ सकते हैं, न मयूर के, न हंस के। उन्हें पितरपक्ष में हमसे कुछ पाने के लिए काक बनकर ही अवतीर्ण होना पड़ता है। इतना ही नहीं हमारे दूरस्थ प्रियजनों को भी अपने आने का मधु संदेश इनके कर्कश स्वर में ही देना पड़ता है। दूसरी ओर हम कौवा और काँव-काँव करने को अवमानना के अर्थ में ही प्रयुक्त करते हैं।

मेरे काकपुराण के विवेचन में अचानक बाधा आ पड़ी, क्योंकि गमले और दीवार की संधि में छिपे एक छोटे-से जीव पर मेरी दृष्टि रुक गई। निकट जाकर देखा, गिलहरी का छोटा-सा बच्चा है जो संभवतः घोंसले से गिर पड़ा है और अब कौवे जिसमें सुलभ आहार खोज रहे हैं।

काकद्वय की चौंचों के दो घाव उस लघुप्राण के लिए बहुत थे, अतः वह निश्चेष्ट-सा गमले से चिपटा पड़ा था।

सबने कहा, कौवे की चौंच का घाव लगने के बाद यह बच नहीं सकता, अतः इसे ऐसे ही रहने दिया जावे।

परंतु मन नहीं माना—उसे हौले से उठाकर अपने कमरे में लाई, फिर रूई से रक्त पोंछकर घावों पर पेंसिलिन का मरहम लगाया।

रूई की पतली बत्ती दूध से भिगोकर जैसे-तैसे उसके नन्हे से मुँह में लगाई पर मुँह खुल न सका और दूध की बूँदें दोनों ओर ढलक गईं।

कई घंटे के उपचार के उपरांत उसके मुँह में एक बूँद पानी टपकाया जा सका। तीसरे दिन वह इतना अच्छा और आश्वस्त हो गया कि मेरी उँगली अपने दो

नन्हे पंजों से पकड़कर, नीले काँच के मोतियों जैसी आँखों से इधर-उधर देखने लगा।

तीन-चार मास में उसके स्निग्ध रोंए, झब्बेदार पूँछ और चंचल चमकीली आँखें सबको विस्मित करने लगीं।

हमने उसकी जातिवाचक संज्ञा को व्यक्तिवाचक का रूप दे दिया और इस प्रकार हम उसे गिल्लू कहकर बुलाने लगे। मैंने फूल रखने की एक हलकी डलिया में रुई बिछाकर उसे तार से खिड़की पर लटका दिया।

वही दो वर्ष गिल्लू का घर रहा। वह स्वयं हिलाकर अपने घर में झूलता और अपनी काँच के मनकों—सी आँखों से कमरे के भीतर और खिड़की से बाहर न जाने क्या देखता—समझता रहता था। परंतु उसकी समझदारी और कार्यकलाप पर सबको आश्चर्य होता था।

जब मैं लिखने बैठती तब अपनी ओर मेरा ध्यान आकर्षित करने की उसे इतनी तीव्र इच्छा होती थी कि उसने एक अच्छा उपाय खोज निकाला।

वह मेरे पैर तक आकर सर्र से परदे पर चढ़ जाता और फिर उसी तेजी से उतरता। उसका यह दौड़ने का क्रम तब तक चलता जब तक मैं उसे पकड़ने के लिए न उठती।

कभी मैं गिल्लू को पकड़कर एक लंबे लिफाफे में इस प्रकार रख देती कि उसके अगले दो पंजों और सिर के अतिरिक्त सारा लघुगात लिफाफे के भीतर बंद रहता। इस अद्भुत स्थिति में कभी-कभी घंटों मेज पर दीवार के सहारे खड़ा रहकर वह अपनी चमकीली आँखों से मेरा कार्यकलाप देखा करता।

भूख लगने पर चिक-चिक करके मानो वह मुझे सूचना देता और काजू या बिस्कुट मिल जाने पर उसी स्थिति में लिफाफे से बाहर वाले पंजों से पकड़कर उसे कुतरता रहता।

फिर गिल्लू के जीवन का प्रथम बसंत आया। नीम-चमेली की गंध मेरे कमरे में हौले-हौले आने लगी। बाहर की गिलहरियां खिड़की की जाली के पास आकर चिक-चिक करके न जाने क्या कहने लगीं?

गिल्लू को जाली के पास बैठकर अपनेपन से बाहर झाँकते देखकर मुझे लगा कि इसे मुक्त करना आवश्यक है।

मैंने कीलें निकालकर जाली का एक कोना खोल दिया और इस मार्ग से गिल्लू ने बाहर जाने पर सचमुच ही मुक्ति की साँस ली। इतने छोटे जीव को घर में पले कुत्ते, बिल्लियों से बचाना भी एक समस्या ही थी।

आवश्यक कागज-पत्रों के कारण मेरे बाहर जाने पर कमरा बंद ही रहता है। मेरे कालेज से लौटने पर जैसे ही कमरा खोला गया और मैंने भीतर पैर रखा, वैसे ही गिल्लू अपने जाली के द्वार से भीतर आकर मेरे पैर से सिर और सिर से पैर तक दौड़ लगाने लगा। तब से यह नित्य का क्रम हो गया।

मेरे कमरे से बाहर जाने पर गिल्लू भी खिड़की की खुली जाली की राह बाहर चला जाता और दिन भर गिलहरियों के झुंड का नेता बना हर डाल पर उछलता-कूदता रहता और ठीक चार बजे वह खिड़की से भीतर आकर अपने झूले में झूलने लगता।

मुझे चौंकाने की इच्छा उसमें न जाने कब और कैसे उत्पन्न हो गई थी। कभी फूलदान के फूलों में छिप जाता, कभी परदे की चुन्नट में और कभी सोनजुही की पत्तियों में।

मेरे पास बहुत से पशु-पक्षी हैं और उनका मुझसे लगाव भी कम नहीं है, परंतु उनमें से किसी को मेरे साथ मेरी थाली में खाने की हिम्मत हुई है, ऐसा मुझे स्मरण नहीं आता।

गिल्लू इनमें अपवाद था। मैं जैसे ही खाने के कमरे में पहुँचती, वह खिड़की से निकलकर आँगन की दीवार, बरामदा पार करके मेज पर पहुँच जाता और मेरी थाली में बैठ जाना चाहता। बड़ी कठिनाई से मैंने उसे थाली के पास बैठना सिखाया जहां बैठकर वह मेरी थाली में से एक-एक चावल उठाकर बड़ी सफाई से खाता रहता। काजू उसका प्रिय खाद्य था और कई दिन काजू न मिलने पर वह अन्य खाने की चीजें या तो लेना बंद कर देता या झूले से नीचे फेंक देता था।

उसी बीच मुझे मोटर दुर्घटना में आहत होकर कुछ दिन अस्पताल में रहना पड़ा। उन दिनों जब मेरे कमरे का दरवाजा खोला जाता गिल्लू अपने झूले से उतरकर दौड़ता और फिर किसी दूसरे को देखकर उसी तेजी से अपने घोंसले में जा बैठता। सब उसे काजू दे आते, परंतु अस्पताल से लौटकर जब मैंने उसके झूले की

सफाई की तो उसमें काजू भरे मिले, जिनसे ज्ञात होता था कि वह उन दिनों अपना प्रिय खाद्य कितना कम खाता रहा।

मेरी अस्वस्थता में वह तकिए पर सिरहाने बैठकर अपने नन्हे-नन्हे पंजों से मेरे सिर और बालों को इतने हौले-हौले सहलाता रहता कि उसका हटना एक परिचारिका के हटने के समान लगता।

गरमियों में जब मैं दोपहर में काम करती रहती तो गिल्लू न बाहर जाता न अपने झूले में बैठता। उसने मेरे निकट रहने के साथ गरमी से बचने का एक सर्वथा नया उपाय खोज निकाला था। वह मेरे पास रखी सुराही पर लेट जाता और इस प्रकार समीप भी रहता और ठंडक में भी रहता।

गिलहरियों के जीवन की अवधि दो वर्ष से अधिक नहीं होती, अतः गिल्लू की जीवन यात्रा का अंत आ ही गया। दिन भर उसने न कुछ खाया न बाहर गया। रात

में अंत की यातना में भी वह अपने झूले से उतरकर मेरे बिस्तर पर आया और ठंडे पंजों से मेरी वही उँगली पकड़कर हाथ से चिपक गया, जिसे उसने अपने बचपन की मरणासन्न स्थिति में पकड़ा था। पंजे इतने ठंडे हो रहे थे कि मैंने जागकर हीटर जलाया और उसे उष्णता देने का प्रयत्न किया। परंतु प्रभात की प्रथम किरण के स्पर्श के साथ ही वह किसी और जीवन में जागने के लिए सो गया।

उसका झूला उतारकर रख दिया गया है और खिड़की की जाली बंद कर दी गई है, परंतु गिलहरियों की नयी पीढ़ी जाली के उस पार चिक-चिक करती ही रहती है और सोनजुही पर बसंत आता ही रहता है।

सोनजुही की लता के नीचे गिल्लू को समाधि दी गई है— इसलिए भी कि उसे वह लता सबसे अधिक प्रिय थी— इसलिए भी कि उस लघुगात का, किसी वासंती दिन, जुही के पीताभ छोटे फूल में खिल जाने का विश्वास, मुझे संतोष देता है। □

जीवन की चाह

परिमल मिस्त्री*

हमें भाषण नहीं, अन्न व वस्त्र चाहिए
सजा नहीं, मुक्ति चाहिए
हमें दया नहीं, दिशा चाहिए
भिक्षा नहीं, दीक्षा चाहिए
हमें युद्ध नहीं, शांति चाहिए
हमें अस्त्र नहीं, कलम चाहिए
हमें अन्याय नहीं, न्याय चाहिए
हमें बात नहीं, काम चाहिए
हमें निरानंद नहीं, आनन्द चाहिए
हमें धन नहीं, भजन चाहिए
हमें बेरोजगारी नहीं, रोजगार चाहिए
हमें अंधकार नहीं, प्रकाश चाहिए
हमें नींद नहीं, जागृति चाहिए
हमें आश्वासन नहीं, परिवर्तन चाहिए।

* तकनीकी सहायक, सैन्ट्रल वेअरहाउस, पानीहाटी

प्रभु की दुकान

डॉ. रवि शर्मा 'मधुप'*

प्रभु की सजी थी दुकान
पहुँचा एक इंसान,
पूछा—प्रभु, आप बेचते हैं क्या?
प्रभु— 'जो जी चाहे आपका।'
इंसान— प्रभु, मैं चाहता हूँ सुख, शांति
और चाहता हूँ डर से मुक्ति।
प्रभु मुस्कुराए, बोले—
'वत्स, मैं फल नहीं, बीज बेचता हूँ
सही फल पाने के लिए
करो सही बीज पाने की युक्ति
तभी मिलेगी तुम्हें हर प्रकार के डर से मुक्ति।।

* एसोसिएट प्रोफे., एसआरसीसी, दिल्ली विश्वविद्यालय

सफल होने की चार आदतें अपनायें

रजनी कांत अग्रवाल*

इस दुनिया में हर आदमी सफल होना चाहता है, परन्तु उनमें से कुछ सफल हो पाते हैं और कुछ असफल। यहां यह जानना जरूरी हो जाता है कि जहाँ चौबीस घंटे में कोई व्यक्ति थोड़े से प्रयास में सफलता के उच्च पायदान पर पहुँच जाता है और कोई व्यक्ति अपना 100 प्रतिशत समय देने के बाद भी वहाँ तक नहीं पहुँच पाता। आपको सफलता की ओर ले जाने वाले ऐसे ही कुछ तरीकों और आदतों के बारे में नीचे दिया गया है: —

1. वर्तमान समय टेक्नालॉजी का समय है। लोग विभिन्न प्रकार के सोशल साईट जैसे वाट्सअप, फेसबुक, इंस्टाग्राम, ट्विटर इत्यादि में ही अपना पूरा समय देने लगे हैं जो सर्वथा अनुचित है। इसका आवश्यक उपयोग जरूर करना चाहिये पर इसमें डूबे रहना न केवल मानसिक परेशानी बल्कि शारीरिक परेशानी का भी कारण बनता है। इससे थोड़ा दूरी बनाते हुए और टाईम मैनेजमेंट करते हुए योजना बनायें तो जरूर सफलता मिलेगी। सबसे छोटी परन्तु सबसे बड़ी बात— सुबह जल्दी उठें, जल्दी सोयें और अपनी इच्छा शक्ति के साथ, अपने कार्य में 100 प्रतिशत दें तो कोई कारण नहीं कि असफलता मिले।
2. कई बार हमारी दिनचर्या काफी व्यस्त रहती है। व्यस्त दिनचर्या महत्वपूर्ण होने का एहसास भी कराने लगती है। कभी-कभी लगता है कि इतने

व्यस्त रहने के बाद भी हम कोई उत्पादकता वाला काम नहीं कर पाये। इसका हल है। थोड़ा रुकें, सोचें, समझें, फिर आगे बढ़ें। एक बार में एक ही काम करें, जैसे ट्रैफिक नियम में हम देखते हैं कि लाल रंग होने पर हम रुक जाते हैं और जैसे ही हरा रंग होता है, हम आगे बढ़ जाते हैं। वहीं अगर हम लाल रंग में ही आगे बढ़ जायें तो नाना प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ेगा। समझदारी इसी में है कि थोड़ा रुकें, फिर आगे बढ़ें। कहने का मतलब सिर्फ थोड़ा रुक जाने से ही कई समस्याओं का अंत अपने आप हो जाता है।

3. सफल होने के लिए कार्य करने में थोड़ा जोखिम भी लेना होगा। इससे दो फायदे मिलेंगे। एक तो यह कि या तो आप सफल होंगे या आपको अनुभव प्राप्त होगा। जो दोनों सूरत में लाभदायक है। सफल व्यक्ति कंफर्ट जोन से बाहर निकलता है, जोखिम लेता है, नई चीजें सीखता है और आगे निकल जाता है।
4. सफल होने के लिए यह भी जरूरी है कि आप जो भी काम कर रहे हैं उसका स्वयं आकलन भी करें। दूसरों से सलाह भी लें और वह चीज प्वाइंट आउट करें, जहां पर भूल या कमी हुई हो।

‘रात में देखे गये सपने, तो सपने होते हैं दिन में देखे गये सपने, जो रात को सोने न दें, वह सपना हकीकत जरूर होता है—

* वेअरहाउस सहायक—प्रथम, क्षेत्रीय कार्यालय, रायपुर

ज्ञान का प्रकाश

y?kq dFkk

एक बार सुकरात के मन में कुछ प्रश्न उठने लगे—जब रात हो जाती है तो दिन में होने वाला प्रकाश कहाँ छिप जाता है? इस प्रकाश को फँलाने वाला कौन है? प्रकाश अंधकार में विलीन हो जाता या अंधकार प्रकाश में? इस तरह के अनेक प्रश्नों को मन में लिए वे महीनों इधर-उधर भटकते रहे। पुस्तकें पढ़ी, संतों का संग किया, जंगलों, पहाड़ों में भटके, परन्तु ठीक उत्तर न मिल सका। अंत में हारकर वे अपने निवास स्थान की ओर लौट पड़े। रात्रि होने को आयी थी। काफी अंधेरा छा गया था। अचानक उन्हें सामने से एक बालक आता दिखाई दिया। उसके हाथ में एक प्रज्वलित दीपक था। सुकरात ने उस बालक से पूछा— यह प्रकाश कहां से ला रहे हो? बालक ने फूंक मारकर दीपक बुझा दिया और कहा— बताओ अब कहां गया प्रकाश? सुकरात का सिर शर्म से झुक गया। उनकी समझ में आ गया कि प्रकाश फँलाने वाली कोई अदृश्य शक्ति है, यह अंधकार भी उसी की देन है। शायद वही ईश्वर है।

आधुनिक जीवन में योग का बढ़ता महत्व

एस.पी. तिवारी*

योग प्राचीन भारतीय परम्परा एवं संस्कृति की अमूल्य देन है। योग शरीर, मन, विचार, क्रम, आत्मसंयम एवं पूर्णता की एकात्मकता तथा मानव एवं प्रकृति के बीच सामंजस्य प्रदान करता है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अन्दर जागरूकता उत्पन्न करता है। डॉ. जी.डी. गौतम, पूर्व निदेशक, आयुर्वेद एवं यूनानी सेवा ने योग/प्राणायाम के महत्व को रेखांकित करते हुए कहा कि श्वास सम्बन्धी अवेगों का नियंत्रण प्राणायाम से होता है जो स्वायत्त तंत्रिका आवेगों की धारा के लिए एक मार्ग सुनिश्चित करता है। प्राणायाम में श्वास को अन्दर भरने को पूरक तथा बाहर छोड़ने को रेचक कहा जाता है। प्राणायाम ध्यान के उच्च स्तरीय अभ्यास के लिए भी उपयोगी है।

योग भुज धातु से निकला है जिसका अर्थ जुड़ना या जोड़ना। योग को इस प्रकार परिभाषित किया गया है— "योगः आत्मय परभाव्य संयोग!" अर्थात् आत्मा को परमात्मा से जोड़ना इसका परम या मंजिल है— समाधि अथवा स्थिरता अथवा एकात्मकता की वह अवस्था जब हम अपने परमात्मा से जुड़ जाते हैं। श्रीमद्भगवद्गीता में भी योग पद्धतियों की चर्चा की गई है। इसके साथ ही पश्चिम के परोपकारी व्यक्ति व संस्थाएं विभिन्न प्रकार की योग पद्धतियों से परिचित हैं। प्रायः योग साधक इस भ्रम में रहते हैं कि कौन-सी योग पद्धति को अपनाया जाए। विद्वानों का मत है कि भारत की सभी चिकित्सा पद्धतियां योग चिकित्सा पद्धति के बाद आयी है। योग चिकित्सा पद्धति में जो भी है वह आधुनिक चिकित्सा पद्धति में भी है जैसे योग में जलनेति है तो आधुनिक चिकित्सा में नोजलवाश, योग में वास्ति है तो आधुनिक चिकित्सा में एनिमा है, योग में प्राणायाम है तो आधुनिक चिकित्सा में धीमी और गहरी सांस लेना, योग में आसन है तो स्पाइन को सीधा रखना, योग में श्वासन है तो आधुनिक चिकित्सा माइंड-बाडी रिलेक्सेसन, योग में भोजन सात्विक तो आधुनिक चिकित्सा में भी डॉक्टर यही सलाह देते हैं।

योग को भारत और नेपाल में एक आध्यात्मिक प्रक्रिया के नाम से जाना जाता है। जिसमें शरीर,

* सहायक प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

मन और आत्मा को एक साथ लाने का प्रयास किया जाता है।

योग भारत की सदियों पुरानी परम्परा है जिसको आज की पीढ़ी तक पहुंचते-पहुंचते धीरे-धीरे भुला दिया गया जिसके सामाजिक, राजनैतिक, वैज्ञानिक, आध्यात्मिक तथा मुगलों और अंग्रेजों के साम्राज्य के साथ-साथ अनेकों कारण रहे हैं। पिछले कई वर्षों से भारत के योग गुरु स्वामी रामदेव के लगातार योग शिक्षण के कार्यों द्वारा देश में तथा विदेशों में भी योग के प्रति लोगों में रूचि बढ़ी है। योग को विश्व स्तर पर मान्यता दिलाने का प्रयास 27 सितम्बर, 2014 को किया गया जब यूएनओ में भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी ने 21 जून को अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव को 177 देशों का समर्थन प्राप्त हुआ तथा 21 जून, 2015 को पहली बार दुनिया भर में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। सभी स्कूलों, सरकारी दफ्तरों, सामाजिक संगठनों द्वारा योग पर आधारित कार्यक्रमों का आयोजन किया गया। डॉ. गौतम के अनुसार प्राणायाम करते समय बहुत सी बातों की सावधानियां भी रखनी पड़ती हैं। उन्होंने कहा मन को शांत रखना चाहिए। तनाव रहित होकर या जल्दबाजी में कोई भी योगाभ्यास नहीं करना चाहिए। ऐसा करने से शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

भौतिकतावादी और पश्चिमी सभ्यता से प्रभावित होकर आधुनिक भारत के लोग इस परम्परा को एक अभ्यास पर आधारित कार्यक्रम ही मानते रहे जिसका मुख्य कारण उनका योग के प्रभाव का अधूरा ज्ञान ही रहा। भारतीय चिन्तन प्रक्रिया ईशा पूर्व हजारों वर्षों से अविरल चलती आ रही है जिसके बाद भारतीय विचारधारा पर चिन्तन प्रक्रिया आरम्भ हुई, यदि ऐसा न होता तो हमारे प्रचीन ग्रन्थों, वेदों, पुराणों, उपनिषदों और रामायण तथा महाभारत जैसे महान ग्रन्थों पर चिंतन और उनका लिपिबद्ध किया जाना असम्भव था।

प्राचीन काल से ही महापुरुषों द्वारा अनेक प्रश्नों का उत्तर दिया जाता रहा है जैसे— जीव क्या है? ईश्वर

है या नहीं? ईश्वर का स्वरूप क्या है, क्या हम उसे सगुण रूप से प्राप्त कर सकते हैं? ईश्वर का स्वरूप क्या है? ज्ञान का साधन क्या है? प्रश्न यह नहीं है कि हम दार्शनिक हैं या नहीं क्योंकि दार्शनिक तो हम हैं ही। भारत का दार्शनिक तत्व की बौद्धिक व्याख्या से संतुष्ट नहीं होता जब तक कि उसे तत्व की अनुभूति न हो जाए।

भारतीय दर्शन में दार्शनिक सम्प्रदाय के दो भाग हैं – आस्तिक व नास्तिक। भारतीय दर्शन में छः दर्शनों को आस्तिक कहा गया है जो कहीं न कहीं से वेदों पर आधारित हैं।

आस्तिक सम्प्रदायों का विकास साहित्य के विकास के क्रम में हुआ। प्राचीन काल में विचारों के संकलन के लिए ग्रन्थ नहीं थे क्योंकि विकसित लिपि का अभाव था। समय के विकस के साथ-साथ दार्शनिक समस्याओं को संक्षिप्त रूप में 'सूत्रों' में लिपिबद्ध किया गया। इस प्रकार प्रत्येक दर्शन के प्रणेता ने सूत्र साहित्य की रचना की। जैसे न्याय दर्शन का ज्ञान गौतम के न्याय सूत्र, कपिल के सांख्य सूत्र, वैशेषिक का ज्ञान कणाद के वैशेषिक सूत्र, योग का ज्ञान पतंजलि के योग सूत्र, मीमांसा का ज्ञान जैमिनी के मीमांसा सूत्र तथा वेदान्त का ज्ञान वाद नारायण के ब्रह्म सूत्र।

इस प्रकार यदि कोई यह कहता है कि भारतीय दर्शन हिन्दू दर्शन है तो यह एक भ्रामक विचार ही होगा क्योंकि भारतीय दर्शन का बहुत व्यापक क्षेत्र है, हिन्दू दर्शन उसका एक अंग ही हो सकता है। भारतीय दर्शन का प्राचीनतम काल वैदिक काल उसके बाद महाकाव्य काल तथा तीसरा काल "सूत्र काल" कहलाता है जहाँ से सूत्र साहित्य का प्रारम्भ हुआ।

इस अवधि के बाद भारत में दर्शनों की धीमी प्रगति के कारण भारत भूमि साहित्यिक विकास की दृष्टि से शुष्क होने लगी। विदेशी आक्रान्ताओं द्वारा गुलामी की जंजीरों में जकड़े होने के कारण भारतीय संस्कृति और दर्शन को पनपने में अत्यधिक कठिनाई हुई। जहाँ मुगलों ने भारतीय संस्कृति, सभ्यता, दर्शन और उसकी आर्थिक सुदृढ़ता को बदलने और बरबाद करने में कोई कसर नहीं छोड़ी, वहीं अंग्रेज भी भारत की संस्कृति, सभ्यता और मानसिकता को दूषित बनाकर भारत की प्रगति में बाधक रहे। आज भी लोग यूरोपीय दर्शन को अपनाकर दासता का परिचय देते हैं।

वर्तमान काल में राजाराम मोहन राय, रविन्द्रनाथ टैगोर, महात्मा गांधी, डॉ. राधा कृष्णन, स्वामी विवेकानन्द श्री अरविन्द आदि महापुरुषों ने वेद, उपनिषदों और योग की परंपरा को पुनः जीवित रखा। भक्तिकाल के कवियों, कबीर, दादू और अन्य सूफी संतों ने भी योग को अपनाया। गोरखनाथ और बाबा बालक नाथ जी के नाम पर तो योगासनों के नाम भी दिए गए हैं।

योग को हम अपने दैनिक जीवन में नियमित रूप में अन्य अनिवार्य दैनिक क्रियाओं के साथ जोड़कर अभ्यास में लाने से शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास कर सकते हैं।

योग शब्द का नाम सुनते ही लोगों का ध्यान आसनों तथा क्रियाओं की ओर चला जाता है जो शरीर को चुस्त-दुरुस्त, फुर्तीला एवं शरीर को स्वस्थ रखने के लिए किए जाते हैं। योगासन ऐसी पद्धति है जिससे बच्चे, जवान व बुढ़े, गरीब, अमीर स्त्री-पुरुष सभी कर सकते हैं, इसके लिए किसी भी प्रकार के व्यय की आवश्यकता नहीं है।

स्वास्थ्य के लिए योग का मावन जीवन में विशेष महत्व है। योग आज के आधुनिक युग में और अधिक महत्वपूर्ण होता जा रहा है, जब मानव शरीर प्रदूषण की चपेट में हो। योग और स्वच्छता के प्रति ग्रामीण एवं शहरी युवाओं को जागरूक होकर भविष्य में आने वाली स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं से बचा जा सकता है। योग चिकित्सा और आधुनिक चिकित्सा में आपस में किसी प्रकार के टकराव की बात नहीं आती क्योंकि दोनों चिकित्सा पद्धतियों द्वारा हम अपने को स्वस्थ रख सकते हैं। पूर्ण विश्वास है कि भारत की प्राचीन योग चिकित्सा पद्धति को जिस पर हमें किसी प्रकार के व्यय की आवश्यकता नहीं पड़ती, को अपनाकर हम अपने को स्वस्थ रखते हुए अपनी प्राचीन चिकित्सा पद्धति को जीवन बना सकते हैं। स्त्री, पुरुष, बच्चे, युवा, वृद्ध सभी के लिए योग लाभप्रद है। शरीर क्षमताओं एवं लोच के अनुसार योग परिवर्तन और बदलाव किया जा सकता है। किसी भी स्थिति में योग लाभप्रद होता है। योग से मन और भावनाओं पर नियंत्रण, तनाव से मुक्ति, मानसिक क्षमताओं का विकास, शरीर में लोच, अच्छा स्वास्थ्य बनाया जा सकता है। बस आवश्यकता है तो आने वाली पीढ़ी को योग्य योग शिक्षकों द्वारा प्रेरित करने की।

मुसाफिर हूँ यारो, न घर है न...

रोहित उपाध्याय*



भण्डारण की कल्पना बिना ट्रक के नहीं की जा सकती। हमारे सी.एफ.एस. हों, आई.सी.डी. हों या भण्डारगृह (वेअरहाउस), माल लाने-ले जाने का काम ट्रकों द्वारा ही होता है। आज भण्डारण एवं लॉजिस्टिक्स उद्योग की सफलता पूरी तरह से ट्रक उद्योग पर ही निर्भर है। ट्रक ड्राइवरों के प्रति आमतौर पर जनता की धारणा अच्छी नहीं है। उन्हें शराबी, माल की हेराफेरी करने वाला और समाज में होने वाले अधिकांश गलत कामों में लिप्त समझा जाता है। सड़क दुर्घटना में यदि कोई ट्रक शामिल है तो गलती न होते हुए भी ट्रक ड्राइवर को ही जिम्मेदार समझा जाता है।

सी.एफ.एस. में अपनी नौकरी के दौरान ट्रक ड्राइवरों को बहुत करीब से जानने का मौका मिला। इससे पहले मेरी सोच भी इनके प्रति आम जनता जैसी ही थी। रात को काम देर से खत्म होने पर अक्सर इन्हीं ट्रक ड्राइवरों से लिफ्ट ले कर घर पहुँचने में मदद मिली। ऐसे में इन ड्राइवरों की जिंदगी का दूसरा पहलू जो आम जनता से छिपा हुआ है, को समझने की कोशिश की। आज इन्हीं ट्रक ड्राइवरों की जिंदगी को आपके साथ साझा करना चाहता हूँ।

आज सामान लेकर मुम्बई से कानपुर जाना है फिर 10 दिन बाद वापसी या वहीं से कोलकाता या दिल्ली। जैसा कम्पनी या मालिक से आदेश मिला। ये लोग अधिक पढ़े-लिखे तो होते नहीं, फिर भी

कई भाषाओं का कामचलाऊ ज्ञान रखते हैं और देश के एक प्रदेश को दूसरे से जोड़ने में सहायता करते हैं।

एक ट्रक ड्राइवर जब घर से निकलता है तो उसकी स्थिति भी एक सैनिक की तरह होती है। उसके घर में भी एक बूढ़ी माँ होती है। एक बिन ब्याही बहन, पति के साथ के लिए तरसती पत्नी और खिलौने की प्रतीक्षा करते बच्चे होते हैं जिनका सिर्फ एक ही सवाल होता है, "कहो कि, घर कब आओगे?" इस प्रश्न का उत्तर उसके पास भी नहीं होता क्योंकि भारत के राष्ट्रीय और राज्य महामार्ग कितने सुरक्षित हैं, आप इससे भली-भाँति परिचित ही होंगे।

छोटे मार्ग पर चलने वाले ड्राइवर अक्सर अकेले ही होते हैं लेकिन लम्बी दूरी के लिए एक क्लीनर भी साथ होता है। लम्बी दूरी की यात्रा अधिकांशतः रात के समय ही तय की जाती है। एक पुरानी हिन्दी कहावत है, "कोस-कोस पर बदले पानी, चार कोस पर बानी।" ऐसे में यदि कहा जाए कि एक ट्रक ड्राइवर ने घाट-घाट का पानी पीया होता है तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। आप किसी भी राजमार्ग पर निकल जाइए आपको ढाबों पर खाना खाते, हैंड पम्प का पानी पीते या नहाते, कपड़े धोते ये लोग दिखाई दे जाएंगे, जबकि हमें हर जगह आज बोतल बन्द या फिल्टर पानी चाहिए होता है।

हमारे कार्यालय से घर तक की दूरी तकरीबन 25 कि.मी. है। आते-जाते समय सड़क पर सबसे अधिक सामना ट्रकों से ही होता है। मुझे ट्रकों के पीछे लिखे स्लोगन बहुत आकर्षित करते हैं। कार्यालय की बस में खिड़की से नजर अक्सर इन्हीं स्लोगनों पर चली जाती है। इनमें से सबसे अधिक दिखाई देने वाला स्लोगन है, "बुरी नजर वाले, तेरा मुँह काला"। इस स्लोगन को देख कर लगता है कि मानो पूरी दुनिया की बुरी नजर इन्हीं के ट्रक पर है। कभी-कभी सोचता हूँ कि

* अधीक्षक, क्षेत्रीय कार्यालय, नवी मुम्बई

अफ्रीका के ट्रकों पर क्या "बुरी नजर वाले, तेरा मुँह गोरा" लिखा होता होगा?

"हॉर्न प्लीज", "ओ.के., टाटा", फिर मिलेंगे", जैसे स्लोगन से लेकर कुछ शौकीन मिजाज ड्राइवर तो पूरी शेर-ओ-शायरी ही ट्रक के पीछे लिखवा देते हैं। उदाहरण आप स्वयं देखिए—

एक स्वाभिमानी, मेहनती और अपने ट्रक से प्यार करने वाले ड्राइवर के ट्रक के पीछे लिखा स्लोगन— "मालिक की गाड़ी, ड्राइवर का पसीना, निकली है गाड़ी, बन के हसीना"

कुछ ट्रक ड्राइवर तो अपने आप को किसी बाहुबली से कम नहीं समझते। ये अपने ट्रक के पीछे लिखवाकर रखते हैं, "दम है तो क्रास कर, नहीं तो बर्दाश्त कर"।

अर्थशास्त्री (मितव्ययी) ड्राइवर— "जरा कम पी मेरी रानी, बहुत महंगा है इराक का पानी।"

बुरी नजर वाले स्लोगन तो विभिन्न रूपों में ट्रकों के पीछे लिखे दिखाई दे जाते हैं—

उपदेशक ट्रक ड्राइवर— "समय से पहले और भाग्य से ज्यादा कभी नहीं मिलता।" परिवार से प्यार करने वाला ड्राइवर— "घर कब आओगे?"

कुछ ट्रक ड्राइवर तो अपने ट्रक को बिल्कुल नई दुल्हन की तरह सजा कर रखते हैं। इनका ट्रक देख लो तो ऐसा लगता है कि 'कपिल शर्मा शो' की रिकू भाभी सामने से चली आ रही हैं।

इन पत्नी और बच्चों से प्यार करने वाले ड्राइवरों के अलावा आपको मातृभक्त ड्राइवर भी मिल जाएंगे। इनके ट्रक के पीछे "माँ का आशीर्वाद" लिखा रहता है।

सामाजिक संदेश देने वाले ट्रक ड्राइवर भी आपको बहुत मिल जाते हैं। कुछ उदाहरण देखिए— "दुल्हन ही दहेज है", "छोटा परिवार, सुखी परिवार", "हम दो, हमारे दो", "बच्चे दो ही अच्छे"

अपने देश से प्रेम करने वाले ट्रक ड्राइवर भी आपको अनेक मिलेंगे। इनके ट्रक के पीछे आपको "मेरा भारत महान" लिखा मिलेगा। भारत का तिरंगा

भी बना हुआ दिखाई देगा। कुछ तो व्यंग्यकार भी होते हैं। इनके ट्रक के पीछे लिखा रहता है, "100 में से 99 बेईमान, फिर भी मेरा भारत महान"।

आप अपने आस-पास किसी भी ट्रक को देखेंगे तो इसी तरह के या मिलते-जुलते स्लोगन या शेर-ओ-शायरी आपको देखने को मिल जाएगी।

हमें हर शाम को कार्यालय से घर आने की जल्दी होती है। ऐसे में बस जब कभी जाम में फँस जाते हैं तो बहुत गुस्सा आता है, लगता है, बस ड्राइवर किसी भी तरह इधर-उधर से, चाहे गलत रास्ते से ही सही पर घर पहुँचा दे। उसी समय सड़क पर जब एक कतार में घण्टों से जाम में फँसे ट्रकों की ओर नजर जाती है तो ट्रक ड्राइवरों के सब्र की दाद देने को मन करता है। ये बेचारे पुलिस से मार खाते हैं, छोटे वाहनों की गलती होने पर भी गलती इन्हीं की मानी जाती है, जिसके चलते इन्हें जान बचाने के लिए ट्रक छोड़कर भी भागना पड़ता है क्योंकि आम जनता का गुस्सा भी इनके ऊपर ही फूटता है। हमारे देश में सड़क दुर्घटना में जान गँवाने वालों के आँकड़े तो दर्ज होते हैं लेकिन 'रोड रेज' या भीड़ के गुस्से का शिकार होकर जान गँवाने वाले ड्राइवरों के आँकड़े शायद ही कहीं उपलब्ध हों।

ट्रक चलता रहेगा तो देश की प्रगति का पहिया भी घूमता रहेगा। देश की अर्थ-व्यवस्था को रफ्तार देने में एक ट्रक ड्राइवर के योगदान को आप नजरअंदाज नहीं कर सकते। आज यही ट्रक ड्राइवर हैं जो हर प्रान्त की भाषा में पारंगत न होते हुए भी उत्तर को दक्षिण से और पूर्व को पश्चिम से जोड़ कर हमारे देश को एक बना रहे हैं। बुरे लोग हर पेशे में होते हैं, ऐसे में कुछ बुरे लोगों के कारण पूरे पेशे को ही गलत मान लेना सही नहीं होगा।

गुलजार साहब द्वारा फिल्म 'परिचय' (1972) के लिए लिखा यह गीत एक ट्रक ड्राइवर की जिंदगी पर पूरी तरह से लागू होता है—

मुसाफिर हूँ यारो, ना घर है, न ठिकाना।
मुझे चलते जाना है, बस, चलते जाना।।

□

माँ तुझे सलाम!

नम्रता बजाज*



किसी के भी जीवन में माँ से बढ़कर कोई और नहीं हो सकता क्योंकि वह एक ऐसा पहला अमूल्य उपहार है जो सर्वश्रेष्ठ व महत्वपूर्ण होती है। मां की भूमिका हमेशा अलग होती है और जीवन में शामिल दूसरे लोगों से वह अनमोल होती है। एकमात्र माँ ही ऐसी होती है जो हमेशा हमारे अच्छे और बुरे समय में साथ रहती है। मानव ही क्यों? हम पशु-पक्षियों सहित इस प्राणी जगत में देखते हैं कि अपने बच्चों से मां कुछ भी वापस नहीं पाना चाहती है बल्कि वो उनको खुले दिल से प्यार करती है। माँ और बच्चों के बीच में एक खास बंधन होता है जो कभी खत्म नहीं हो सकता है। कोई माँ कभी भी अपने प्यार और परवरिश को अपने बच्चे के लिये कम नहीं करती और हमेशा अपने हर बच्चे को बराबर प्यार करती है लेकिन उनके बुढ़ापे में बच्चे मिलकर भी उसे थोड़ा सा प्यार नहीं दे पाते हैं। इसके बावजूद भी वह अपने बच्चे को माफ कर देती है। इस दुनिया में किसी भी चीज को माँ के सच्चे प्यार और परवरिश से नहीं तोला जा सकता।

कहते हैं कि बच्चे की पहली शिक्षक उसकी माँ होती है क्योंकि बच्चे के स्कूल की शुरुआत घर से ही होती है। वह हमें जीवन का सच्चा दर्शन और व्यवहार करने का तरीका सिखाती है। एक अच्छी श्रोता की भांति वह हमारी हर अच्छी और बुरी बातों को सुनती है। हमारी बातें सुनने के बाद वह हमें अच्छे-बुरे में फर्क

करना सिखाती है। माँ एक छोटे और असमर्थ बच्चे को मानसिक, शारीरिक, सामाजिक और बौद्धिक मनुष्य बनाती है। किसी ने सही ही लिखा है:

खुदा का दूसरा रूप है माँ
ममता की गहरी झील है माँ
वो घर किसी जन्म से कम नहीं
जिस घर में खुदा की तरह पूजी जाती है माँ

बागों में फूल बहुत हैं लेकिन गुलाब एक है, रिश्ते बहुत हैं लेकिन मां सिर्फ एक है। धरती की तरह मां भी अपने जीवन में बच्चों का सुरक्षा कवच बनती है। मां की ममता को किसी परिभाषा में बांधना मुश्किल है। दुनिया में आने के बाद बच्चा सबसे पहले मां को ही पहचानता है और उसके मुंह से निकलने वाला पहला शब्द मां ही होता है। मां है प्रीत, मां है मीत, नेह का सागर मां ही है, मां है प्रकाश, मां है आकाश, जीवन की भोर मां ही है। बेशक समय कितना ही बदल जाए पर हमारे देश के संस्कार ही ऐसे हैं कि माँ का प्यार ना कभी बदला है ना कभी बदलेगा। माँ, मम्मी, माताजी, आई या मॉम नाम चाहे कितने ही हो पर नामों में छिपा प्यार एक ही है। माँ के आँचल में हैं केवल ममता ही ममता। बिना बताए वह हमारी परेशानी न जाने कैसे अपने आप जान जाती हैं। कहा गया है— "उसको नहीं देखा हमने कभी पर उसकी जरूरत क्या होगी, ए माँ तेरी सूरत से अलग भगवान की मूरत क्या होगी" हर जगह तो भगवान का जाना सम्भव नहीं है इसलिए उसने माँ को बना दिया। इसी पर एक प्रसंग भी है:

एक समय की बात है, एक बच्चे ने जन्म से कुछ क्षण पहले भगवान से पूछा, "मैं इतना छोटा हूँ, खुद से कुछ कर भी नहीं पाता, भला धरती पर मैं कैसे रहूँगा, कृपया मुझे अपने पास ही रहने दीजिये, मैं कहीं नहीं जाना चाहता।"

भगवान बोले, "मेरे पास बहुत से फरिश्ते हैं, उन्ही में से एक मैंने तुम्हारे लिए चुन लिया है, वो तुम्हारी देखभाल करेगा।"

* प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

“पर आप मुझे बताइए, यहाँ स्वर्ग में मैं कुछ नहीं करता बस गाता और मुस्कुराता हूँ, मेरे लिए खुश रहने के लिए इतना ही बहुत है।”

“तुम्हारा फरिश्ता तुम्हारे लिए गायेगा और हर रोज तुम्हारे लिए मुस्कुराएगा भी और तुम उसका प्रेम महसूस करोगे और खुश रहोगे।”

“और जब वहां लोग मुझसे बात करेंगे तो मैं समझूंगा कैसे, मुझे तो उनकी भाषा नहीं आती?”

“तुम्हारा फरिश्ता तुमसे सबसे मधुर और प्यारे शब्दों में बात करेगा, ऐसे शब्द जो तुमने यहाँ भी नहीं सुने होंगे, और बड़े धैर्य और सावधानी के साथ तुम्हारा फरिश्ता तुम्हें बोलना भी सिखाएगा।”

“और जब मुझे आपसे बात करनी हो तो मैं क्या करूँगा?”

“तुम्हारा फरिश्ता तुम्हें हाथ जोड़ कर प्रार्थना करना सिखाएगा, और इस तरह तुम मुझसे बात कर सकोगे।”

“मैंने सुना है कि धरती पर बुरे लोग भी होते हैं। उनसे मुझे कौन बचाएगा?”

“तुम्हारा फरिश्ता तुम्हें बचाएगा, भले ही उसकी अपनी जान पर खतरा क्यों ना आ जाये।”

“लेकिन मैं हमेशा दुखी: रहूँगा क्योंकि मैं आपको नहीं देख पाऊँगा।”

“तुम इसकी चिंता मत करो, तुम्हारा फरिश्ता हमेशा तुमसे मेरे बारे में बात करेगा और तुम वापस मेरे पास कैसे आ सकते हो बतायेगा।”

बच्चे ने रोते-रोते भगवान् से पूछा, “हे ईश्वर, अब तो मैं जाने वाला हूँ, कृपया मुझे उस फरिश्ते का नाम बता दीजिये?”

भगवान् बोले, “फरिश्ते के नाम का कोई महत्त्व नहीं है, बस इतना जानो कि तुम उसे “माँ” कह कर पुकारोगे।”

माँ न सिर्फ अपने बच्चों को दुनिया की बुराइयों से बचाती है बल्कि वह अपने बच्चे की प्रेरणास्रोत भी होती है। मेरी माँ भी मेरी प्रेरणास्रोत रही हैं। उनकी दी हुई एक-एक सीख मेरे ज़हन में है। मेरी माँ इतनी अधिक पढ़ी-लिखी हैं परन्तु फिर भी उन्होंने सिर्फ हम

बच्चों की खातिर अपने करियर का त्याग कर हमारी देखभाल करने का निर्णय लिया। मैं उन्हें प्रणाम करती हूँ कि आज हम जो कुछ भी बन पाए, वो उनके और मेरे पिता के संघर्ष के कारण ही बन पाए। एक किस्सा है— मैंने अपनी शिक्षा पूरी करके नौकरी ढूँढना शुरू किया पर जैसाकि आज के समय में सभी को नौकरी के लिए संघर्ष करना पड़ता है तो मैं भी उससे अछूती नहीं रही। जब-जब मैं निराश हुई मेरे माता-पिता का प्यार और हाथ मेरे सिर पर रहा। कई बार लोगों ने मेरी माँ से कहा की लड़की बड़ी हो गई है, नौकरी का क्या भरोसा कब मिलेगी। अब इसकी शादी कर दो। यह बातें सुनकर मैं और अधिक निराश हुई पर मेरी माँ ने मेरा हौसला बढ़ाते हुए कहा कि जैसे चींटी बार-बार दीवार पर चढ़ती है और गिरती है परन्तु प्रयास करना नहीं छोड़ती और अंत में चढ़ने में सफल होती है। उसी तरह मेरी बेटी भी पूरा प्रयास कर रही है और मुझे पूरा भरोसा है कि वह ज़रूर सफल होगी। माँ का यह दृढ़ विश्वास देखकर मुझे बहुत प्रोत्साहन मिला और आज भी जब कभी मैं जीवन में निराश होने लगती हूँ तो मुझे यह प्रसंग याद आ जाता है और मैं तुरंत अपनी माँ से बात करती हूँ जिससे मेरा हौसला बढ़ जाता है। मेरी माँ कहती है कि जो भी स्थिति आए रोने या कमजोर होने के बजाए उसका सामना दृढ़ता से करो। सही है कि माँ न सिर्फ अपने बच्चों को दुनिया की बुराइयों से बचाती है बल्कि उसके लिए वह प्रेरणास्रोत भी होती है।

माँ को सम्मान देने के लिये हर वर्ष मई महीने के दूसरे रविवार को मातृ-दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस बारे में मेरा यह मानना है कि मातृ दिवस मनाना अच्छी बात है किंतु केवल एक दिन तक इसको सीमित रखना ठीक नहीं है। हमें अपने दिल और दिमाग में सदैव यह रखना चाहिए कि हर दिन माँ का दिन है और जिस प्रकार माँ ने बचपन से लेकर अब तक हमारे लिए अपना सर्वस्व अर्पित किया, उसी प्रकार हमें भी माँ को अपना संपूर्ण प्यार देने के लिए तत्पर रहना चाहिए। माँ की महिमा क्या गाऊँ, माँ की कहानी क्या सुनाऊँ, हे माँ तू है महान, तूने हमको जन्म दिया, मिले हर जन्म में तेरी जैसी माँ, माँ तुझे सलाम।

रिश्ते तो बहुत हैं, माँ सिर्फ एक है और माँ से बढ़कर कुछ नहीं है दुनिया में। □

प्राणायाम

आर.पी. जोशी *

अष्टांग योग में यम, नियम और आसन के बाद चौथा महत्वपूर्ण पड़ाव 'प्राणायाम' का आता है। मानव जीवन में प्राणायाम का महत्व इसलिए भी और बढ़ जाता है क्योंकि प्राणायाम स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर में जाने की एक सीढ़ी है, एक सेतु है। प्राणायाम शब्द प्राण तथा आयाम शब्दों की संधि से बना है जिसका शाब्दिक अर्थ है प्राणों को आयाम देना, उन्हें विस्तारित करना और उन्हें नियंत्रित करना। महर्षि पतंजलि ने प्राणायाम को परिभाषित करते हुए कहा

'श्वास प्रश्वास योगति विच्छेदः प्राणायामः'

अर्थात् श्वास-प्रश्वास की गति का विच्छेद, उसे रोक देना या फिर उसे नियंत्रित कर देना प्राणायाम कहलाता है। श्वास-प्रश्वास की क्रिया चार चरणों में पूर्ण होती है। पहला - श्वास का भरना जिसे योग में 'रेचक' कहा जाता है। दूसरा - श्वास का क्षणिक विराम या रुकना जिसे 'कुम्भक' कहते हैं। तीसरा - श्वास का बाहर निकलना जिसे 'पूरक' कहा जाता है तथा चौथा पुनः श्वास का क्षणिक विराम। इस प्रकार श्वास-प्रश्वास की क्रिया निरंतर चलती रहती है।

योग में श्वास को अंदर भरकर सप्रयास रोक देना 'आन्तरिक कुम्भक' कहलाता है जबकि श्वास को बाहर निकाल कर सप्रयास रोक देना 'बाह्य कुम्भक' कहलाता है। प्राणायाम के माध्यम से श्वासों को गहरा तथा लम्बा बनाया जाता है तथा उन्हें रोककर 'कुम्भक' को प्रबल किया जाता है। प्राणायाम पर विस्तार से चर्चा करने से पूर्व 'प्राण' शब्द को समझ लेना भी जरूरी है। सामान्यतः 'श्वास' और 'प्राण' एक-दूसरे के पर्याय माने जाते हैं जबकि ऐसा है नहीं। 'प्राण' वह शक्ति है जो शरीर की प्रत्येक क्रिया को संचालित करने के लिए बल प्रदान करती है। पलकों के झपकने, हृदय के धड़कने, फेफड़ों के फूलने व सिकुड़ने व रक्त के स्पन्दन आदि क्रियाओं के पीछे जिस शक्ति का प्रयोग होता है वह प्राण शक्ति कहलाती है। इस प्राण शक्ति के न रहने पर व्यक्ति की मृत्यु हो जाती है। प्राण शक्ति को प्राप्त करने के कई माध्यम हैं। श्वासें प्राण शक्ति को प्राप्त करने का सबसे बड़ा जरिया हैं। अतः श्वासों को नियंत्रित करने से प्राण शक्ति भी स्वतः नियंत्रित हो जाती है।

अब प्रश्न यह उठता है कि आखिर प्राणायाम हमारे लिए क्यों आवश्यक हैं? प्रत्येक व्यक्ति निरोगी काया

एवं लम्बे जीवन की कामना करता है। निरोगी काया आसन अथवा व्यायाम से संभव है जबकि लम्बे जीवन का रहस्य 'प्राणायाम' में ही छुपा है। माना जाता है कि मनुष्य का जीवन श्वासों पर आधारित है। किन्तु इसकी प्रामाणिकता क्या है? यदि हम प्रकृति को ध्यानपूर्वक देखने व समझने का प्रयास करें तो हमारी सभी जिज्ञासाओं के उत्तर यहीं से मिल जाते हैं। यह सर्वविदित है कि जो जीव जितनी जल्दी-जल्दी श्वासें लेता है उसका जीवन उतना ही छोटा होता है जबकि इसके विपरीत धीरे-धीरे लम्बे श्वास लेने वाले प्राणी का जीवन उतना ही लम्बा होता है। इसे हम यूँ समझ सकते हैं कि एक कुछआ एक मिनट में 4-5 श्वासें भरता है उसका जीवन 200 वर्ष होता है। सांप एक मिनट में 7-8 श्वासें लेता है उसका जीवन 150 वर्ष होता है। मनुष्य एक मिनट में 15-16 श्वासें भरता है उसका जीवन 75-100 वर्ष होता है। कुत्ता एक मिनट में 25-30 श्वासें लेता है उसका जीवन मात्र 10-15 वर्ष होता है। इससे यह स्पष्ट हो जाता है कि प्रत्येक प्राणी का जीवन श्वासों पर आधारित है। पशु-पक्षी अपनी श्वासों को नियंत्रित नहीं कर सकते किन्तु मनुष्य में श्वासों को नियंत्रित करने की कला भी है और समझ भी। प्राणायाम के माध्यम से श्वासों को गहरा एवं लम्बा बनाया जाता है एवं उनमें ठहराव दिया जाता है जो लम्बे जीवन की कुंजी है।

प्राणायाम का आधार गहरे-लम्बे श्वास हैं। गहरे श्वासों से तात्पर्य है क्रिया के दौरान श्वसन अंगों का पूर्ण रूप से क्रियाशील होना। लम्बे श्वसन से तात्पर्य है- श्वास भरने या छोड़ने में लगने वाले समय को बढ़ा देना। दूसरे शब्दों में, सूक्ष्म रीति से श्वास को कंठ तक भरना एवं सूक्ष्म रीति से ही श्वास को बाहर निकालते हुए नाभि-मूल के रीढ़ की ओर संकोचन को गहरे-लम्बे श्वास कहते हैं। यहां यह समझ लेना आवश्यक है कि श्वासों का मार्ग केवल फेफड़ों तक ही जाता है किन्तु डायफ्राम की मदद से हम फेफड़ों को अधिकाधिक संकोचित होने या फैलने में मदद प्रदान करते हैं। गहरे-लम्बे श्वासों के अभ्यास में परिपक्वता दूसरे प्राणायामों को सुगमता से कर लेने में सहायक होती है। इस क्रिया को करते समय ध्यान रखें कि श्वास नीचे से ऊपर की ओर भरें और ऊपर से नीचे की ओर खाली करें। क्रिया के दौरान ध्यान श्वासों पर केन्द्रित करें ताकि मन एकाग्र हो सके।

* पूर्व सहायक महाप्रबंधक, एअर इंडिया लि., नई दिल्ली

गहरे-लम्बे श्वास लयबद्ध हो जाने पर अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें। पद्मासन में बैठ कर बाएं हाथ की ज्ञान मुद्रा एवं दाएं हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनाते हुए अंगूठे से दाईं नासिका बंद कर बाईं नासिका से पहले श्वास भरें, तदुपरांत दाईं नासिका से छोड़ें, फिर दाईं ओर से भरकर बाईं ओर से श्वास को छोड़ दें। यह एक राउंड है इस प्रकार इस क्रिया को निरंतर करते रहें। गहरे-लम्बे श्वासों का अभ्यास हो जाने पर कुम्भक का अभ्यास प्रारंभ करें। पहले आंतरिक कुम्भक का अभ्यास करें। फिर बाह्य कुम्भक पर ध्यान केन्द्रित करें। कुम्भक का अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाएं, क्षमतानुसार करें। जोर-जबरदस्ती कदापि न करें।

कुम्भक के साथ-साथ बंध लगाने का भी विधान है। योग में निम्नानुसार तीन प्रकार के बंध होते हैं :-

(1) मूल बंध (2) उड्डियान बंध (3) जालन्धर बंध।

मूलबंध में निष्कासन अंगों का संकोचन कर उसकी मांसपेशियों को ऊपर की ओर खींचने का अभ्यास किया जाता है। उड्डियान बंध में नाभि-मूल को रीढ़ की ओर दबाकर पेडुओं को ऊपर की ओर खींचा जाता है जबकि जालन्धर बंध में गले की मांसपेशियों को सिकोड़कर श्वास नलिका को बंद किया जाता है।

उपर्युक्त तीनों बंधों को एक साथ लगाने पर वह त्रिबंध कहलाता है। त्रिबंध के अभ्यास से प्राणों को स्थिरता प्राप्त होती है जो अंततोगत्वा मन की स्थिरता के लिए जरूरी है। इसीलिए कहा गया है 'चले वाने चलं चित्तं, निश्चले निश्चलो भवेत्' यानि प्राणों के चलायमान होने पर चित्त की चंचलता आवश्यक है जबकि प्राणों की स्थिरता चित्त की स्थिरता का द्योतक है। यह उसी प्रकार है जैसे किसी पतीले में रखा पानी तभी तक शांत रहता है, जब तक पतीला स्थिर है। पतीले को हिलाने-डुलाने पर पानी शांत नहीं रह पाता, वह भी उद्वेलित हो उठता है।

अभ्यन्तर आक्षेपी प्राणायाम द्वारा कुम्भक को सुदृढ़ किया जा सकता है। इस प्राणायाम में चार-पांच बार में थोड़ा-थोड़ा श्वास भरकर विराम दिया जाता है और उसी प्रकार श्वास का निष्कासन भी किया जाता है अर्थात् चार-पांच बार में रुक-रुक कर श्वास भरने या छोड़ने की प्रक्रिया पूर्ण की जाती है। बीच-बीच में रुकने के समय को अभ्यास द्वारा धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है जिससे कुम्भक स्वतः सुदृढ़ हो जाता है और श्वासों पर नियंत्रण भी बढ़ता है।

'यूँ तो प्राणायाम हर मौसम में उपयोगी है' किन्तु कुछ प्राणायामों को विशेष परिस्थितियों में करने से विशेष लाभ

मिलता है। शीतली प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम, चन्द्रभेदी प्राणायाम मुख्य रूप से गर्मियों में किए जाने वाले प्राणायाम हैं तथा शरीर को शीतलता प्रदान करते हैं जबकि सूर्यभेदी, भस्त्रिका, चूँकि ऊष्म प्रकृति के प्राणायाम हैं, अतः इन्हें सर्दियों में किए जाने से विशेष लाभ मिलता है। दमे, हृदय संबंधी व्याधियों तथा उच्च रक्तचाप से ग्रस्त साधकों को प्राणायाम के समय कुम्भक नहीं लगाना चाहिए। अग्निसार, कपालभाति, भस्त्रिका प्राणायाम रक्तचाप को बढ़ाता है। उज्जयी प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, अनुलोम-विलोम प्राणायाम आदि सदाबहार प्राणायाम हैं। आसनों की तरह ही प्राणायाम करते समय भी कुछ नियमों और सावधानियों का पालन करना आवश्यक है। प्राणायाम का अभ्यास खुले में खाली पेट करें। नित्यकर्म से निपट कर सुबह प्राणायाम करना अपेक्षाकृत अधिक उपयोगी है। अभ्यास धीरे-धीरे बढ़ाएं। सर्दियों में प्राणायाम के अभ्यास को बढ़ाएं तथा गर्मियों में अभ्यास को बनाए रखें। क्रिया स्वाभाविक रूप से शान्त भाव से करें। तनाव न आने दें। मन अशांत होने पर प्राणायाम का सहारा लें। अभ्यास में निरंतरता बनाए रखें।

प्राणायाम की चर्चा करते हुए कपालभाति प्राणायाम की चर्चा न करना बेमानी हो जाता है। कपालभाति से तात्पर्य है मस्तिष्क की शुद्धि। इस क्रिया में वायु को वेग द्वारा बाहर फेंका जाता है जिससे कपाल की शुद्धि होती है। पद्मासन में बैठकर मजबूती से घुटनों को पकड़ें। कमर, गर्दन सीधी रखें। आंखें कोमलता से बंद कर लें और मन शांत रखें। श्वास को भरें, मूल बंद लगाएं और शक्ति से श्वास को नासिका से बाहर फेंकें। श्वास को बाहर फेंकने के लिए नाभि मूल को रीढ़ की ओर दबाएं। नाभि मूल को अपनी स्वाभाविक स्थिति में आने दें और उतनी देर में जितना श्वास अंदर जाए, जाने दें ताकि अगले राउंड के लिए शक्ति उपलब्ध रहे। तदपश्चात् पुनः शक्ति से श्वास बाहर निकालें। दूसरे शब्दों में, श्वास को शक्ति से बाहर फेंकना है और स्वभाव से जितना श्वास अन्दर जाए, उसे जाने दें अर्थात् श्वास भरने के लिए शक्ति का उपयोग बिल्कुल नहीं करना है। इस प्रकार क्रिया को बार-बार दोहराते रहें। क्रिया के दौरान शरीर स्थिर रखें। चेहरे की आकृति को बिगड़ने न दें। शांत रहते हुए, स्वभाव से क्रिया को लगातार करें। एक बार में दो मिनट का अभ्यास करें और कम-से-कम तीन बार उसे दोहराएं।

योग का अंतिम पड़ाव अन्तर्मुखता है। प्राणायाम आपको इस ओर ले जाने में विशेष सहायता प्रदान करता है। इसलिए प्राणायाम की उपयोगिता जीवन में कहीं अधिक जरूरी हो जाती है। □

रूढ़ियों और परंपराओं के घेरे में नारी

रेखा दुबे*



महाकवि जयशंकर प्रसाद जी ने नारी के प्रति अपने भावों को व्यक्त करते हुए लिखा है कि—

**नारी तुम केवल श्रद्धा हो,
विश्वास रजत नग—पग तल में,
पीयूश स्रोत सी बहा करो
जीवन के सुंदर समतल में।।**

यथार्थ जीवन में स्थिति इससे बिल्कुल विपरीत है जब समाज की रचना हुई तो शायद किसी के मन में भाव जागृत नहीं हुए होंगे कि एक दिन इसी समाज की रूढ़ियां और परंपराएं जगत—जननी को अस्तित्वहीन बना देंगी।

आज हम 21वीं शताब्दी में जी रहे हैं। विकास की इस स्थिति में नारी हर कदम पर पुरुष के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही है। चाहे धरती हो या आकाश, आज नारी ने रेल, हवाई जहाज यहाँ तक कि ऑटो चालन के क्षेत्र में भी प्रवेश किया है। भारत के लिए ही नहीं वरन् संपूर्ण नारी जाति के लिए गर्व की बात है कि मुख्यमंत्री के पद के साथ—साथ हमारे

देश के सर्वोच्च पद अर्थात् राष्ट्रपति पद पर भी एक महिला आसीन रह चुकी हैं। फिर भी उसकी महत्ता को स्वीकार नहीं किया जा रहा। अर्धांगिनी की संज्ञा देते हुए भी उसके वास्तविक रूप को स्वीकारने का साहस पुरुष में नहीं है। विकास के इस दौर में भी हमारा समाज रूढ़ियों और परंपराओं के बीच इस प्रकार घिरा हुआ है कि उसकी परिधि केवल नारी के ही व्यक्तित्व को छूती है, पुरुष को नहीं।

जब किसी घर में कन्या का जन्म होता है तो आज भी कई माता—पिता के नेत्र दुख के आंसुओं से परिपूर्ण हो जाते हैं। उसके आगमन का स्वागत सोल्लास नहीं किया जाता। कुछ हद तक शायद इसलिए, क्योंकि आज के दौर में उसकी सुरक्षा और उसके भविष्य की चिंताएं उसके आगमन से ही माता—पिता के माथे पर उभर आती हैं और विवाह के समय बेटी को जन्म देने की कीमत उन्हें दहेज के रूप में चुकानी पड़ती है। दूसरी ओर पुत्र होने पर माता—पिता द्वारा जश्न मनाया जाता है। इस विचार से कि वह बुढ़ापे में उनका सहारा बनेगा। लेकिन उनकी इस आशा को क्या निराशा का मुंह नहीं देखना पड़ता? बेटा होने से यह आशा नहीं की जा सकती है वह बड़ा होकर सुपुत्र का दर्जा प्राप्त करेगा और उनकी बाकी जिन्दगी आराम से बीतेगी। आधुनिक परिवेश और पढ़े—लिखे समाज में स्थिति में तेजी से बदलाव हो रहा है। लेकिन भारत की दो—तिहाई जनसंख्या तो गांव में रहती है वहां आज भी बेटी से ज्यादा बेटे को महत्व दिया जाता है। उसकी हर इच्छाएं किसी न किसी रूप में पूरी की जाती हैं लेकिन बेटी की कई इच्छाओं को नज़र अंदाज किया जाता है। विभिन्न मान्यताओं के बीच उसकी प्रतिभा कुंठित होकर रह गई है। कई समुदाय में आज भी लड़कियों का नौकरी करना सम्मान की दृष्टि से नहीं देखा जाता। गाँवों में तो आज भी जैसे लड़की की जिन्दगी रुक—सी गई है। बेटी बुद्धिमान हो और आगे बढ़ना चाहे तो घर के ही बड़े बुजुर्ग उसके व्यक्तित्व को उभरने नहीं देते। “बेटी को ज्यादा पढ़ा कर क्या करेंगे उसे तो पराये घर जाना है” ये वाक्य

* सहायक प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

उसके लिए अवसर प्रयोग में लाया जाता है। परन्तु अगर बेटा नालायक भी हो तो उसके लिए वही लोग अच्छी से अच्छी शिक्षा का प्रबंध करते हैं। ये भेदभाव क्यों? क्या केवल इसलिए क्योंकि उसने पुरुष प्रधान समाज में जन्म लिया है। हमारी सरकार "बेटी बचाओ – बेटी पढ़ाओ" जैसे अभिमान से लोगों को जागरूक कर रही है और ये पहल अच्छी है, लेकिन इसका कितना उपयोग हो पायेगा ये समय बताएगा।

गांवों में नारी की स्थिति बहुत ही दयनीय है। वह कूपमण्डूक के समान अपना जीवन बिता रही है। घर से बाहर क्या हो रहा है, वह इससे सर्वथा अनभिज्ञ है जबकि वह अपने पति के साथ घरेलू कार्यों के बाद खेती में कंधे से कंधा मिलाकर जुटती है। लेकिन तब भी पति के माथे पर आए पसीने को वह अपनी थकावट को अनदेखा कर पोंछती है।

हर हाल में पुरुष को ऊँचा दर्शाना असमानता का द्योतक है। पत्नी घर के काम-काज में जीवन बिता देती है तब भी पति का दर्जा ऊँचा माना जाता है क्योंकि वह कमा कर परिवार का भरण-पोषण करता है। शहरों में महिलाएँ भी नौकरीपेशा है। घर बाहर दोनों की जिम्मेदारियों में सामंजस्य रखते हुए भी प्रशंसा के दो बोल उसे सुनने को नहीं मिलते। उसके बलिदान का मोल यह समाज कभी नहीं लगा पाएगा। उसके त्याग को उसके कर्तव्य की संज्ञा दी जाती है और पता नहीं कब तक दी जाती रहेगी। अगर उसकी जिम्मेदारियों को पूरा करने में दो हाथ पति या घर के अन्दर सदस्यों के लग जाएंगे तो उसके चेहरे पर छाई संतुष्टि उसके उत्साह को दुगुना कर देगी।

ये परंपरा तब तक कायम रहेगी जब तक संपूर्ण नारी जाति का कोई एक पक्ष अपने आपको अबला होने का दावा करेगा। आवश्यकता इस बात की है कि वह अपने अस्तित्व को पहचानें। वह इस स्थिति से अवगत हो कि उसने धरती पर जन्म केवल अत्याचार सहने के लिए नहीं लिया है। केवल अपमानपूर्ण जीवन जीने के लिए वह संसार में नहीं आई है। उसका भी अपना निजी जीवन है जिसे अपने ढंग से जीने का उसे पूर्ण अधिकार है।

जब तक रूढ़ियाँ और परंपराएं केवल स्त्री के लिए कायम रहेगी तब तक जगत जननी का आदर

नहीं हो सकेगा। इस देश के कवियों ने "एक नहीं दो—दो मात्राएं, नर से बढ़कर नारी" के कथन से उसे विभूषित किया था, उस समाज में आज नारी का अनादर उचित नहीं है। उसे भी अधिकारों और कर्तव्यों की जंग में अधिकारों को पाने का पूरा अधिकार है। आज आवश्यकता है कि समाज जाने कि स्त्री एवं पुरुष गाड़ी के उन पहियों की तरह है जिसके बिना जीवन की गाड़ी सरक नहीं सकती। यदि उसके कार्यों व कर्तव्यों की थोड़ी सी सराहना हो जाए तो उसके व्यक्तित्व के कई और रंग देखने को मिलेंगे।

आज शहरों में स्त्री ने अपनी पहचान बनानी शुरू की हैं। कई तकनीकी, वैज्ञानिक क्षेत्रों में कदम रखकर उसने अपनी काबिलियत आपको सिद्ध किया है। उसकी सुरक्षा के लिए कुछ हद तक बंदिशें सही भी हैं क्योंकि समाज में कई प्रकार के लोग हैं और अपनी अस्मिता के लिए कुछ घेरे लाजिमी भी हैं। लेकिन सामान्य जिन्दगी में उसने अपने कंधों पर जीना सीख लिया है। वह जान गई है कि:-

**"जिन्दगी तो अपने दम पर जी जाती है।
दूसरों के कंधों पर तो जनाजे ही उठा करते हैं।"**

ईश्वर ने नारी को बाजुओं से कोमल लेकिन हृदय से बहुत मजबूत बनाया है उसमें इतनी क्षमता है कि वह एक साथ कई जिम्मेदारियों को बखूबी निभा सकती है। उसने अपने व्यक्तित्व को पहचान देनी शुरू की है और आने वाले दशक इस बात के साक्षी होंगे कि "एक नहीं दो—दो मात्राएं, नर से बढ़कर नारी" ये पंक्तियाँ केवल कविता को शोभा तक सीमित नहीं रहेंगी, वे वास्तविक जिन्दगी में नारी के अपने दम पर, अपने व्यक्तित्व को पहचान देंगी।

एक दिन यह समाज अवश्य जानेगा कि केवल कविताओं में नारी को सौन्दर्यपरक स्थान देकर उसके व्यक्तित्व की इति नहीं होगी। वह आज समाज के उत्थान में अपना महत्वपूर्ण योगदान दे रही है, ये अब अनदेखा नहीं किया जा सकता। ईश्वर ने केवल रूढ़ियों और परम्पराओं के घेरे में ही उसके जीवन की आहुति नहीं लिखी है।

वह जान गई है कि मैं कुछ हूँ, क्योंकि ईश्वर कभी निरर्थक रचना नहीं करता। □

सचित्र गतिविधियाँ

खाद्य एवं सार्वजनिक वितरण विभाग तथा केन्द्रीय भंडारण निगम के बीच वर्ष 2017-18 के लिए समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर



हिन्दी शिक्षण योजना, राजभाषा विभाग द्वारा निगमित कार्यालय में आयोजित पारंगत प्रशिक्षण कार्यक्रम



हिन्दी शिक्षण योजना, राजभाषा विभाग द्वारा निगमित कार्यालय में आयोजित हिन्दी टंकण प्रशिक्षण कार्यक्रम



निगमित कार्यालय में एक दिवसीय हिन्दी कार्यशाला का आयोजन

सरकारी कामकाज में राजभाषा हिन्दी में कार्य करने की जागरूकता लाने के उद्देश्य से निगमित कार्यालय द्वारा प्रत्येक तिमाही एक दिवसीय हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया जाता है, जिसमें विभिन्न विभागों से अधिकारियों एवं कर्मचारियों को इस कार्यशाला के लिए नामित किया जाता है। अप्रैल-जून, 2017 तिमाही की कार्यशाला दिनांक 25.05.2017 को आयोजित की गई जिसके उद्घाटन अवसर पर निदेशक (कार्मिक) महोदय उपस्थित थे, जिन्होंने कार्यशाला के महत्व पर प्रकाश डालते हुए सभी उपस्थित अधिकारियों एवं कर्मचारियों का मनोबल बढ़ाया। कार्यशाला में आमंत्रित वक्ताओं ने विभिन्न विषयों पर अपने व्याख्यान देकर अधिकारियों एवं कर्मचारियों को राजभाषा हिन्दी में अधिक से अधिक काम करने के लिए महत्वपूर्ण सुझाव एवं जानकारी दी। इस अवसर पर सभी प्रतिभागियों से फीडबैक भी ली गई ताकि भविष्य में आयोजित होने वाली कार्यशाला को और भी संगत एवं उपयोगी बनाया जा सके।

कार्यशाला के अन्त में निदेशक (कार्मिक) महोदय द्वारा सभी प्रतिभागियों को कार्यशाला में प्रतिभागिता के लिए प्रमाणपत्र भी प्रदान किए गए।



निगम में आयोजित योग दिवस

गत वर्ष की भांति इस वर्ष भी निगमित कार्यालय तथा क्षेत्रीय कार्यालयों में अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योग कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में उच्च अधिकारियों सहित अन्य अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने सक्रियता से भाग लिया।



निगमित कार्यालय



क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी

क्षेत्रीय कार्यालयों में आयोजित हिन्दी कार्यशाला



क्षेत्रीय कार्यालय, मुम्बई



क्षेत्रीय कार्यालय, हैदराबाद



क्षेत्रीय कार्यालय, गुवाहाटी



क्षेत्रीय कार्यालय, पटना

खाद्य, उपभोक्ता मामले एवं सार्वजनिक वितरण प्रणाली पर संसदीय स्थायी समिति का भोपाल में अध्ययन दौरा



भारतीय खाद्य निगम के केन्द्रों में केन्द्रीय भंडारण निगम के कार्य की शुरुआत



एफसीआई गोदाम में शुरू हुआ केन्द्रीय भंडारण निगम का कार्यालय



शहडोल। एफसीआई गोदाम में खोला गया भंडार निगम का कार्यालय।

आठ वर्षों से बन्द पड़ी एफसीआई गोदाम में फिर लौटी रौनक



शहडोल में केन्द्रीय भण्डारण निगम का हुआ शुभारम्भ

शहडोल, 21 अप्रैल। आठ वर्षों से बन्द पड़ा पुराने एफसीआई गोदाम में फिर एक बार रौनक लौट आई है। इस नए गोदाम में बताया गया है कि संभागीय मुख्यालय के निहायरी रोड स्थित अस्थान का स्थान में पुनर्नूतन तथा विस्तृत गोदाम जो विगत आठ वर्षों से बन्द पड़ा था, निम्नका आज शुभारम्भ हुआ। बताया गया है कि संभागीय मुख्यालय शहडोल में भारत सरकार के उपक्रम केन्द्रीय भण्डारण निगम का ध्वज

शुभारम्भ आज 21 अप्रैल को एफसीआई गोदाम में किया गया। उपभोग्य अक्षर पर प्रमुख रूप से इन्जी. वी.पी.सिंह भण्डारण प्रबंधक जनार्दन यादव केन्द्रिक उत्कृष्ट सहायक की मुद्रा, श्री सिद्धा के अलावा डीएमओ किरण झा के की संस्थान में किया निर्दिष्ट शुभारम्भ किया गया। बताया गया है कि गोदाम कार्यालय भौतिक के इंजीनियर बीपी सिंह ने चक्रवर्ती की विरचित संपूर्ण कार्योत्तम का अन्वय भण्डारण अथ 8 घण्टे से बन्द पड़े

एफसीआई के पुराने गोदाम में किया जा रहा है। इसमें किसानों की सुविधाओं में इन्तकर होय उन्होंने बताया कि 28 मार्च 2017 को भारतीय खाद्य निगम की एफसीआई (अन्वेषण) को केन्द्रीय भण्डारण निगम में शहडोल क्षेत्र की भण्डारण की आवश्यकता को देखते हुए अपने अधिदेश में किया जिसके अंतर्गत इस बीच केन्द्रीय सरकार द्वारा निर्दिष्ट प्रक्रिया से गुजरते हुए केन्द्र का शुभारम्भ किया गया।

शहडोल। नईदुनिया प्रतिनिधि

संभागीय मुख्यालय के एफसीआई गोदाम में ही भारत सरकार के नए उपक्रम केन्द्रीय भंडारण निगम का कार्यालय भी अब चलेगा। इसका उद्घाटन 21 अप्रैल को हो गया है।

उद्घाटन के मौके पर इंजी.

बीपी सिंह, प्रबंधक जनार्दन यादव, डीएमओ किरण झाते मौजूद रहे। क्षेत्रीय कार्यालय भोपाल के बीपी सिंह ने बताया कि एफसीआई के पुराने गोदाम में ही इस नए कार्यालय की शुरुआत हुई है। उल्लेखनीय है कि यह गोदाम आठ साल से बंद पड़ा हुआ था जिसका अब उपयोग होगा।

अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

कृष्ण कुमार*

हम घड़ी का अलार्म लगा
प्रातःकाल उठ जाते हैं
योग सैर को जाते हैं
और मुर्गे स्वविवेक से
प्रभात में बांग लगाते हैं
सब पशु-पक्षी जग जाते हैं
फिर भी हम स्वयं को
श्रेष्ठ बताते हैं
अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

पशु-पक्षी घास चुग्गा खाकर
स्वस्थ बच्चे पैदा करते हैं
दोनों जीव सहज होते हैं
और हम जच्चा को
विटामिन ABCD खिलाते हैं
पैदा हुए बच्चे की
पूरा वर्ष जांच कराते हैं
फिर भी स्वयं को
श्रेष्ठ बताते हैं
अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

पशु-पक्षी अपनी संतान को
धैर्य से दूध पिलाते हैं
चुग्गा खिलाते हैं
पल-पल निहारते
चूमते-चाटते हैं
और हम अपने बच्चों को
बोतल की निप्पल से
गाय का दूध पिलाते हैं
चूमने-नहलाने-निहारने को
आया लगाते हैं
फिर भी हम स्वयं को
श्रेष्ठ बताते हैं
अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

मदारी का वानर, सर्कस का शेर
नेवला-सांप सपेरे का
लेकर चालीस दिन

प्रतिभा सम्पन्न हो जाते हैं
आश्चर्यजनक कलाएँ दिखाते हैं
और हम अपने बच्चों को मम्मी-पापा
कहना सिखाने में महीनों लगाते हैं
आम, एप्पल सिखाने में, नर्सरी उत्तीर्ण
करवाने में पूरा वर्ष लगाते हैं
बीटेक, एमटेक कर नौकरी पाने में
वर्षों लग जाते हैं
फिर भी हम स्वयं को
श्रेष्ठ बताते हैं
अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

पशु-पक्षी अनाज का, फालतू संचय नहीं करते
तिनकों, धागों से अपने लॉकरनुमा
घर नहीं भरते
जिस्म का कोई श्रृंगार नहीं करते
फिर भी चिड़ियाघर में देख-देख कर
उन्हें, हमारा जी नहीं भरता
और हम गेहूँ को गोदामों में सड़ा देते हैं,
आभूषणों, वस्त्रों, स्वर्ण बिस्कुटों से
अलीबाबा का खजाना बना लेते हैं,
आयकर विभाग के छापे की
नौबत ला देते हैं, नोटबंदी करवा देते हैं
फिर भी हम स्वयं को
श्रेष्ठ बताते हैं
अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

पुचकारने पर पशु-पक्षी
कृतज्ञता दिखाते हैं
निष्ठावान हो कर
समीप चले आते हैं
अधिकार क्षेत्र के मामले में
थोड़ा-बहुत झगड़ कर
अपना हिस्सा पा जाते हैं
शान्तिपूर्वक अपना
जीवन बिताते हैं
और हम मृदुभाषी को
शिष्ट, सुसंस्कृत सभ्य को

* पूर्व प्रबंधक (राजभाषा), निगमित कार्यालय, नई दिल्ली

विवश बताते हैं
 गधे को बाप बनाते हैं
 हक पा कर भी
 हराम चाहते हैं
 लोभ-लालसा को बढ़ाते हैं
 फिर भी स्वयं को श्रेष्ठ बताते हैं
 अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

कौवे, चीलें, गीध हमसे अधिक
 सफाई अभियान चलाते हैं
 गंदगी पर सदा दृष्टि गड़ाते हैं
 सफाई होने तक चैन नहीं पाते हैं
 और माएँ बच्चों को
 अध्यापक विद्यार्थियों को
 प्रधानमंत्री देशवासियों को
 स्वच्छ रहना सिखाते हैं
 प्रतिदिन की शिक्षा के बावजूद
 हम यहां-वहां कचरा
 फैलाते हैं, कूड़े की पोटली को
 कूड़ेदान की ओर
 उछालते हैं,
 हमारी हरकतें देखने वाले को
 घूरते हुए निकल जाते हैं
 फिर भी हम स्वयं को श्रेष्ठ बताते हैं
 अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

सुखी जीवन हेतु हम कोठियां बंगले बनाते हैं
 एसी-कूलर-गीजर चौकीदार लगाते हैं
 आवागमन हेतु हम जल थल वायुयान चाहते हैं
 जबकि पशु-पक्षी पेड़ की डाली, तने,
 पलाई ओवर के नीचे आश्रय पाते हैं
 प्राकृतिक वायु, ताप, वर्षा पर जीवन बिताते हैं

दो पंखों, चार पायों पर मीलों चले जाते हैं
 फिर भी हम स्वयं को
 श्रेष्ठ बताते हैं
 अपनी बुद्धि पर इतराते हैं।

कबूतरों, बगुलों पपीहो हंसों को
 समानान्तर पर समान ऊँचाई पर
 समान दूरी पर उड़ता पाते हैं
 चींटियों, ऊंटों को पंक्तिबद्ध पाते हैं
 और हम विद्यार्थियों, रंगरूटों को
 अनुशासन सिखाते हैं
 पंक्तिबद्ध संगठित रहने की शिक्षा देने हेतु
 प्रशिक्षण शिविर लगाते हैं और
 अवसर पाते ही संगठन तोड़ते, उपद्रव
 मचाते हैं
 फिर भी हम स्वयं को
 श्रेष्ठ बताते हैं
 अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

गौरेया कोयल की आवाज पर
 हम मुस्कराते ठहर जाते हैं
 तोता रट को तोते के सामने हम
 बार-बार दोहराते हैं
 पपीहे मीठे बोलों से वर्षा लाते हैं
 और हम महीनों सरगम सीखते हैं
 संगीत विद्यालयों नृत्यशालाओं में जाते हैं
 कार्यक्रम से पूर्व घंटों रियाज करते हैं
 पूरा आरकेस्ट्रा लगाते हैं
 कोयल की समता नहीं पाते हैं
 फिर भी हम स्वयं को श्रेष्ठ बताते हैं
 अपनी बुद्धि पर इतराते हैं

वाणी संयम

y?kq dFkk

एक शिष्य ने अपने गुरु से कहा, 'मैं आपके बताए हुए मार्ग पर चलता हूँ। सदाचारपूर्ण जीवन जीता हूँ तथा ईश्वर का ध्यान रखता हूँ, किंतु कभी-कभार गुस्से या मजाक में किसी से कुछ कह देता हूँ तो लोग बुरा मान जाते हैं।

गुरु जी ने कहा- 'एक अकेले अवगुण की बदली 99 सदगुणों के सूरज को ढक लेती है। नींबू की एक बूंद सारा दूध फाड़ देती है। इसी तरह मनुष्य की वाणी भी सब गड़बड़ कर देती है। द्रौपदी ने व्यंग्य में दुर्योधन को अंधे की औलाद कह दिया था। परिणामतः चीरहरण, वनगमन और महाभारत के कष्ट झेलने पड़े थे। अतः वाणी पर संयम और उसमें मधुरता अवश्य होनी चाहिए। अन्यथा शत्रु तो बढ़ेंगे ही। शिष्य समझ गया और अभिभूत होकर गुरु के समक्ष नतमस्तक हो गया।

मोक्ष

देवराज सिंह*

आज रिश्तों के बीच
मजबूरियां बढ़ रही है।
माँ-बाप बेटे में
दूरियां बढ़ रही है॥

लोगों में स्वर्ग जाने की
इच्छाएं बढ़ गयी।
जीते जी मोक्ष की
चिन्ताएं घर कर रही है॥

मरने से पहले ही
मृत्यु शैय्या सज रही है।
अन्तिम संस्कार की सेवाएं
वेबसाईटें बुक कर रह है॥

आधुनिक युग की मर्यादाएं देखकर
मानवता से पड़ी।
संस्कार और सभ्यताएं
न जाने कहाँ खो रही है॥

जीवन में अन्तिम पड़ाव पर
ये कैसा जुल्म हो गया।
आदमी अपनी अर्थी उठाने को
खुद गर्ज हो रहा है॥

मरने के बाद भी
मन-मर्जी पर उतारू है।
क्यों फालतू में ये
जीते-जी तमाशा कर रहा है॥

अगर, मृत्यु क्रिया-कर्म न हुआ
तो पाप से डर रहा है।
इसलिए, पंडित, फादर, मोलिवयों के
चक्कर में पड़ हर है॥

मरने के बाद भी
मृत शरीर से डर रहा है।
बिन बेटे मोक्ष कैसे मिलेगा
उसका साधन कर रहा है॥

इसलिए, आधुनिक युग में भी
पुराणोनुसार चल रहा है।
तभी तो कलयुग में
भूत काल से डर रहा है॥

मैंने किन-किन उम्मीदों से
तुझे पाला-पोसा संवारा।
तू हमको छोड़कर अकेला
आज कर गया किनारा॥

तू जा बसा विदेश में
ये तो अच्छा हुआ।
मगर, हमारी इच्छाओं को
घर में बेघर कर गया॥

तेरे दुःख को हमने
अपना दुःख माना।
तेरे सुख को हमने
अपनी खुशी जाना॥

हम सोए तक नहीं
तेरी उम्मीदों में
तूने हमें छोड़कर
ये क्या किया ?
तुझे आबाद करने को
हम जीवन भर लड़ते रहे।
अपनी आखिरी सांस तक
कसमें, वादे करते रहे॥

तू भूल गया हमको
जाकर विदेश में।
हम सोचते हैं आज
अन्तिम संस्कार परिवेश में॥

मगर, तू उन रिश्तों से
घना दूर हो गया।
माँ-बाप के रिश्तों को
चकना चूर कर गया॥

हमारे सपने जीते जी
तेरी आशाओं में कफन हो गए।
हम तो जीते जी
दफन हो गए॥

तू भूल गया उन गालियों को
जिनमें उंगली पकड़ कर
तू घूमा करता था।
मैं सीने से लगाकर
तुझे चूमा करता था॥

वो रास्ते वो ख्वाब
आज विरान हो गए
हम सोचते-ही सोचते
परेशान हो गए
अब देख कर नज़रों से
हैरान हो गए॥

मगर, तेरे प्यार की बातें
आज रंगीन हो गयी।
देखते-ही-देखते महफिले तेरी
हंसीन हो गयी॥

हम हँस भी नहीं सकते
हम रो भी नहीं सकते
क्योंकि आज बूढ़ी जिंदगी
टुकड़ों पर आधीन हो गयी।

बिन बेटे मोक्ष नहीं मिलेगा
ये सोच बदल डालो।
जो कर दे तेरी गति
उसे ही बेटा मानो।
जाने बाद क्या होगा
ये भूल जाओ॥

जीवन, मृत्यु सत्य है
इस पर झूल जाओ
सत्य को सत्य
असत्य को भूल मानो।

*पूर्व वेअरहाउस प्रबन्धक, सैन्ट्रल वेअरहाउस, गाजियाबाद-प्रथम



स्वच्छता शपथ

महात्मा गांधी ने जिस भारत का सपना देखा था उसमें सिर्फ राजनैतिक आजादी ही नहीं थी बल्कि एक स्वच्छ एवं विकसित देश की कल्पना भी थी।

महात्मा गांधी ने गुलामी की जंजीरों को तोड़कर माँ भारती को आजाद कराया।

अब हमारा कर्तव्य है कि गंदगी को दूर करके भारत माता की सेवा करें।

मैं शपथ लेता हूँ कि स्वयं स्वच्छता के प्रति सजग रहूँगा और उसके लिए समय दूँगा।

हर वर्ष 100 घंटे यानी हर सप्ताह 2 घंटे श्रमदान करके इस संकल्प को चरितार्थ करूँगा।

मैं न गंदगी करूँगा, न किसी और को करने दूँगा।

सबसे पहले मैं स्वयं से, मेरे परिवार से, मेरे मुहल्ले से, मेरे गांव से एवं मेरे कार्यस्थल से शुरुआत करूँगा।

मैं यह मानता हूँ कि दुनिया के जो भी देश स्वच्छ दिखते हैं, उसका कारण यह है कि वहाँ के नागरिक गंदगी नहीं करते और न ही होने देते।

इस विचार के साथ मैं गांव-गांव और गली-गली स्वच्छ भारत मिशन का प्रचार करूँगा।

मैं आज जो शपथ ले रहा हूँ, वह अन्य 100 व्यक्तियों से भी करवाऊँगा।

वे भी मेरी तरह स्वच्छता के लिए 100 घंटे दें, इसके लिए प्रयास करूँगा।

मुझे मालूम है कि स्वच्छता की तरफ बढ़ाया गया मेरा एक कदम पूरे भारत देश को स्वच्छ बनाने में मदद करेगा।



केन्द्रीय भण्डारण निगम

(भारत सरकार का उपक्रम)

4/1, सीरी इंस्टीच्यूशनल एरिया,

अगस्त क्रांति मार्ग, हौज खास,

नई दिल्ली-110 016