



# नोएडा स्वर

9 वां संस्करण  
वर्ष 2023



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), नोएडा  
(सचिवालय : भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण, नोएडा)  
ए-13, सेक्टर – 1, नोएडा -201301

# नोएडा स्वर

9 वां संस्करण  
वर्ष 2023



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), नोएडा

(सचिवालय : भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण, नोएडा)

ए-13, सेक्टर - 1, नोएडा -201301



# नोएडा स्वर

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), नोएडा  
(सचिवालय : भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण, नोएडा)

अंक : 9

वर्ष : 2023

संरक्षक	:	संजय बंदोपाध्याय, भा. प्र. से., अध्यक्ष, भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण एवं. न.रा.का.स., नोएडा
मार्गदर्शक	:	कर्नल हर्षवर्धन सचिव भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण, नोएडा
सम्पादन एवं समन्वय	:	डॉ. प्रज्ञा कांडपाल, हिंदी अधिकारी, भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण और सदस्य सचिव, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, नोएडा
संपादक मंडल	:	डॉ. अखिलेश मिश्रा वैज्ञानिक डी एवं राजभाषा प्रभारी राष्ट्रीय मध्यम अवधि मौसम पूर्वानुमान केंद्र , सेक्टर-62, नोएडा  श्री चंद्र प्रकाश हिंदी अधिकारी, फुटवेयर डिजाइन एंड डेवलपमेंट इंस्टीट्यूट सेक्टर-62, नोएडा

“पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त किए गए विचार लेखकों के निजी विचार हैं। रचना की मौलिकता और अन्य किसी विवाद के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी होंगे।“

सम्पर्क सूत्र :- हिंदी अधिकारी व सदस्य सचिव, न.रा.का.स नोएडा.  
भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण, ए-13, सेक्टर -1, नोएडा, उत्तर प्रदेश – 201301  
दूरभाष : 0120-2521724  
वेबसाइट : [www.iwai.nic.in](http://www.iwai.nic.in)



## अनुक्रमणिका

क्र. सं.	विषय वस्तु	पृष्ठ संख्या
1.	संरक्षक की कलम	4
2.	मार्गदर्शक की कलम से	5
3.	संपादकीय	6
4.	हिंदी – राजभाषा	8
5.	ऐसी अपनी हिन्दी भाषा	9
6.	मां की गोद -मेरा स्वर्ग	10
7.	भाषाई उदारता के दुष्प्रभाव	11
8.	आओ तुमको बात बताऊं	16
9.	तू जल बन, सरल बन	16
10.	जल मार्ग विकास परियोजना –II (अर्थ गंगा)	17
11.	जो लोग जिया करते हैं	21
12.	बढ़ रही है बेटियाँ	22
13.	एक शहर, दो आयोजन और दोनों में शानदार शतक	24
14.	मन	31
15.	योग करें हम सब मिलकर	32
16.	तन की महिमा	33
17.	बांझपन का होम्योपैथिक इलाज	34
18.	बात पते की	36
19.	मैं हिन्दुस्तान बोल रहा हूँ	39
20.	कल हो न हो	40
21.	मेरी माँ	41
22.	मां की गोद -मेरा स्वर्ग	42
23.	माटी की महिमा एवं उपयोगिता	44
24.	यह खामोशी	48
25.	स्वाछ भारत संकल्प हमारा	49
26.	साइबर सुरक्षा में ए आई की विशिष्टता	51
27.	इन्सान कहाँ है ?	55
28.	रोटी की भूख	57
29.	विदाई	57
30.	भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों का उदय	58
31.	योग का परिचय	61
32.	आयुर्वेद	71



## संरक्षक की कलम से



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा की गृह पत्रिका 'नोएडा स्वर' के नवें अंक के प्रकाशन पर मुझे हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका सदस्य कार्यालयों के कर्मिकों के विचारों की अभिव्यक्ति के लिए एक मंच प्रदान करती है।

पत्रिका के इस अंक में प्रकाशित कविताएं जहां सृजनशीलता को दर्शा रही हैं और अपने कार्यालय के कार्यक्षेत्र से संबंधित या अन्य विषयों पर लिखे गए लेख एवं रचनाएँ रुचिकर होने के साथ-साथ ज्ञानवर्धक भी हैं। नराकास की बैठकों तथा अन्य गतिविधियों के चित्रों ने पत्रिका को जैसे जीवंतता प्रदान कर दी है। कुल मिलाकर यह पत्रिका सभी सदस्य कार्यालयों के सामूहिक प्रयास को प्रतिबिंबित करती है।

संजय बंदोपाध्याय, आई. ए. एस.

मैं आशा करता हूँ कि पत्रिका का यह अंक आप सभी को पसंद आएगा। मैं यह भी आशा करता हूँ कि पत्रिका के आगामी अंकों के प्रकाशन में भी सदस्य कार्यालयों का सहयोग पूर्ववत् रहेगा। नोएडा स्वर के इस नवें अंक के सफल प्रकाशन के लिए मैं सभी रचनाकारों तथा संपादक मंडल को बधाई देता हूँ।

नववर्ष की हार्दिक शुभकामनाएँ।

संजय बंदोपाध्याय

(संजय बंदोपाध्याय)

अध्यक्ष



## मार्गदर्शक की कलम से



कर्नल हर्षवर्धन

मुझे इस बात की अपार प्रसन्नता है कि 'नोएडा स्वर' अपने पथ पर निरंतर अग्रसर है। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) के सदस्य कार्यालयों के संयुक्त प्रयासों के फलस्वरूप नराकास नोएडा की गृह पत्रिका 'नोएडा स्वर' का नवाँ अंक हमारे सम्मुख है।

पत्रिका में प्रकाशित रचनाएं सदस्य कार्यालयों के कार्मिकों की साहित्यिक प्रतिभा को उजागर करती है और साथ ही विविध विषयों पर हमारे ज्ञान को भी बढ़ाती है। ये विभिन्न रचनाएँ जहां सदस्य कार्यालयों

के द्वारा किए जा रहे कार्यों से अवगत करती हैं वहीं समसामयिक घटनाओं, जीवन-दर्शन, मानवीय भावनाओं, खेल जगत और अन्य विभिन्न महत्वपूर्ण जानकारी से परिपूर्ण हैं।

संघ सरकार की राजभाषा नीति के कार्यावयन एवं प्रचार-प्रसार में हिंदी पत्रिकाओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। मुझे विश्वास है कि नराकास नोएडा की गृह पत्रिका 'नोएडा स्वर' में प्रकाशित रचनाएँ पाठकों को पसंद आएंगी। आशा है इस पत्रिका के माध्यम से राजभाषा हिंदी का प्रचार-प्रसार होने के साथ-साथ नराकास के सदस्य कार्यालयों में कार्य करने वाले अधिकारियों एवं कर्मचारियों की राजभाषा हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग की भावना भी सुदृढ़ होगी।

शुभकामनाओं सहित।

*हर्षवर्धन*

(कर्नल हर्षवर्धन)

सचिव

भारतीय अंतर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण, नोएडा



## संपादकीय



डॉ. प्रज्ञा कांडपाल

गृह मंत्रालय द्वारा केंद्रीय सरकार के कार्यालयों में राजभाषा के प्रगामी प्रयोग को बढ़ावा देने और राजभाषा नीति के सफल कार्यान्वयन के लिए एक संयुक्त मंच के रूप में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया गया है। यह कार्य पारस्परिक सहयोग से ही संभव है और मुझे खुशी है कि न.रा.का.स. नोएडा के सभी सदस्य कार्यालयों से राजभाषा हिन्दी के सफल कार्यान्वयन में निरंतर सहयोग मिल रहा है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि जिस तरह से अब तक आप लोगों से सहयोग, मिला है, वह आगे भी बना रहेगा।

वर्ष में दो बैठकों के आयोजन के अलावा सदस्य कार्यालयों के सहयोग से प्रतियोगिताओं तथा कार्यशालाओं के आयोजन से हमारी नराकास सक्रिय एवं जीवंत रहती है और सदस्य कार्यालयों के कार्मिकों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने के लिए एक सुगम मंच प्रदान करती हैं।

शैलीगत और विषयगत विविधताएँ लिए नराकास का यह नौवां अंक सभी सदस्य कार्यालय के सार्थक प्रयासों और संपादक मण्डल के सहयोग से आज हमारे सामने है। आशा है नोएडा स्वर का यह अंक आप सभी को सुरुचिपूर्ण लगेगा।

प्रज्ञा

(डॉ. प्रज्ञा कांडपाल)

सदस्य सचिव, न.रा.का.स. नोएडा





नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा की 44वीं बैठक दिनांक 01.02.2023 को नवोदय विद्यालय समिति, सेक्टर- 62, नोएडा के सौजन्य से आयोजित की गई।





## हिंदी – राजभाषा

राजभाषा हिंदी भारत देश के सिर का ताज है ।  
लोगों के सम्मान एवं आन की भाषा है हिंदी ॥

संस्कृत भाषा के कोख से निकली, जिसे अपभ्रंश भाषा ने सींचा ।  
ऐसी हिंदी जिसने पाली एवं प्राकृत भाषा के साथ भी इतिहास रचा ॥

ऋषियों, मुनियों आचार्यों एवं संतों ने, हिंदी के बीज गहराई से बोये ।  
जिसको राष्ट्रकवियों, साहित्यकारों ने तन मन से पल्लवित कराये ॥

सूर, तुलसी, कबीर, पंत एवं दिनकर, ने लिख डाले काव्य बड़े ।  
रामानुज, रामानन्द चैतन्य एवं शंकरदेव, ने दे डाले उपदेश बड़े ॥

स्वतंत्रता, के समय भाषाविद्वों, तथा देश प्रेमियों ने अथक प्रयास दिखलाई ।  
जिससे दिनांक 14 सितम्बर 1949 को, हिंदी देश की राजभाषा कहलाई ॥

हिंदी बनी संघ की राजभाषा, जनता से मुखातिब होने का मूल आधार बना ।  
संघ एवं राज्य सरकारों की तरफ से, भी आयोग, नियम, एवं अधिकार बना ॥

संघ सरकार ने सभी कार्यालयों को, क, ख और ग की श्रेणी बना अपनाई ।  
जनमानस को हो कोई न कठिनाई, तभी तो क्षेत्रिय भाषा पहले स्थान पर आई ॥

जिस देश का हर नागरिक, देश की माटी एवं हिंदी भाषा को मॉ कहता हो ।  
ऐसे लोगों से कहती नोएडा स्वर पत्रिका, हिंदी भाषा का गौरव मत खोने दो ॥

राजेन्द्र प्रसाद प्रजापति  
(उच्च श्रेणी लिपिक)  
दीपस्तंभ और दीपपोत महानिदेशालय नोएडा



## ऐसी अपनी हिन्दी भाषा

भाषा भावों की अभिव्यक्ति है  
 जीवों की अनुरक्ति है  
 अनुभवों की पुनरुक्ति है।  
 जन-जन की प्रसिद्धि है  
 राज-काज की पद्धति है  
 सभी कर्मियों की परिधि है।  
 अतुल्य शब्द भण्डार की समृद्धि है।  
 संस्कारों की जननी है।  
 जन-जन की भाषा है  
 भारत-भारती की परिभाषा है  
 ऐसी समृद्ध अपनी हिन्दी भाषा है।  
 आओ बढ़ाए इसका मान  
 बढ़ाकर कार्यक्षेत्र में हिन्दी का ज्ञान  
 क्योंकि हिन्दी है हमारा सम्मान।

प्रियंका यादव  
 (प्राथमिक शिक्षिका)  
 विद्यालय सूरजपुर



## मां की गोद -मेरा स्वर्ग

जिन्दगी में सुख भी बहुत है, दुख भी बहुत है,  
 लाभ भी है, हानि भी बहुत है।  
 क्या हुआ जो प्रभु ने जिन्दगी में थोड़े गम दिए,  
 उन गमों को हरने के लिए मेरी मां की दुआएं बहुत है।  
 लडखडाते कदमों को जिसने ठीक से चलना सिखाया,  
 वो मां ही है जिसने मुझे गम में भी मुस्कुराना सिखाया।  
 कैसे भूल जाऊं मै, मां के वो बोल,  
 मेरी मां के बोल में, ताकत बहुत है।  
 जिन्होंने अंधेरो मे भी मुझे राह दिखाया,  
 बन साहिल मेरा हौसला बढ़ाया।  
 उन राहो पर मुझे अभिमान बहुत है,  
 मेरी मां के मुझ पर अहसान बहुत है।  
 जो हर बुरे वक्त में मेरा हाथ थाम लेती है,  
 वो मां ही होती है जो निस्वार्थ भाव से हर कदम पर साथ खडी होती है।  
 खुद जाग कर रात में, मुझे चैन से सुलाया है,  
 तपती बुखार में भी मुझे सहलाया है।  
 उनकी मुझ पर महरबानियां बहुत है,  
 चुका न पाउ वो कुरबानियां बहुत है।

प्रिया गुप्ता  
 स्टेनोग्राफर  
 वस्त्र आयुक्त का क्षेत्रीय कार्यालय,  
 नोएडा



## भाषाई उदारता के दुष्प्रभाव

किसी भी भाषा की समृद्धि के लिए यह जरूरी है कि वह अपने दामन को फैलाकर दूसरी भाषा के शब्दों को स्वीकार करे, उन्हें आत्मसात करे और इस्तेमाल करे। यह भाषा के विकास की स्वाभाविक प्रक्रिया भी है। शब्दों की उत्पत्ति परिवेश सापेक्ष होती है, अर्थात् किसी विशेष परिस्थिति, संस्कृति, पर्यावरण, वातावरण, जलवायु और परिवेश में विशेष किस्म के शब्द जन्म लेते हैं। ये शब्द दूसरी या बदली हुई परिस्थिति, संस्कृति, पर्यावरण, वातावरण, जलवायु और परिवेश में रहने वाले लोगों के लिए अनुपयुक्त या अनजान हो सकते हैं, लेकिन जब इन दोनों अलग-अलग प्रकृतियों के लोग एक दूसरे के संपर्क में आते हैं, तब एक भाषा के शब्द दूसरी भाषा में पहुंच जाते हैं और इनका उपयोग दूसरे भाषा भाषी भी करना प्रारंभ कर देते हैं। भाषाई शुद्धतावादी इन शब्दों से परहेज करते हैं तो उदारवादी इन्हें अपनाना चाहते हैं। किसी भाषा की समृद्धि के लिए इस प्रकार दूसरी भाषा से चलकर आए शब्दों की उपयोगिता और स्वीकार्यता का सदैव स्वागत किया जाना चाहिए। इससे न केवल भाषा का विस्तार होता है, अपितु एक परिस्थिति, संस्कृति, पर्यावरण, वातावरण, जलवायु और परिवेश के लोगों को दूसरी परिस्थिति, संस्कृति, पर्यावरण, वातावरण, जलवायु और परिवेश को समझने में भी मदद मिलती है। यही समझ मानवीय, सामाजिक एवं कूटनीतिक संबंधों का आधार होती है।

मैं, कभी भी भाषा में अतिशुद्धतावादी दृष्टिकोण का समर्थक नहीं रहा हूँ। मेरा मानना है कि भाषा का विस्तार शुद्धतावादी दृष्टिकोण से मुक्ति पाने के बाद ही हो सकता है, इसलिए हिंदी में बहुत सी दूसरी भाषाओं से आने वाले शब्दों को स्वीकार करने की हिमायत की जानी चाहिए। भारतवर्ष एक ऐसा देश है जिसमें भिन्न-भिन्न भाषाएँ, संस्कृति, धर्म, पर्यावरण, जलवायु, वातावरण और परिवेश समाहित हैं। उसी के अनुसार अलग-अलग भाषाओं की शब्दावली भी अलग-अलग है। यदि हम दूसरे क्षेत्र और प्रांत की भाषा के शब्दों को हिंदी में स्थान देंगे, तो हम हिंदी को देश की सभी प्रांतीय भाषाओं के निकट ले जाने में और उन से जोड़ने में सफल हो सकेंगे। जिस प्रकार भारत की लगभग सभी भाषाएँ, खुद को संस्कृत से जोड़कर देखती हैं और उस जुड़ाव में गौरव की अनुभूति करती हैं, उसी प्रकार हिंदी में भी यदि अन्य भारतीय भाषाओं के प्रचलित शब्दों को स्वीकार किया जाने लगे और उन्हें हिंदी शब्दों के पर्याय के रूप में देखा, पढ़ा और समझा जाने लगे, तो हिंदी को देश के उन राज्यों में स्वीकार्यता मिलने लगेगी, जो आज हिंदी को अपनी प्रांतीय भाषा के विरोधी के रूप में देखते हैं।

हिंदी को राष्ट्रभाषा या अंतरराष्ट्रीय भाषा बनाने के लिए यह जरूरी है उसकी स्वीकार्यता देश के अंदर, हिंदीतर भाषी राज्यों में, बढ़ाई जाए। इसके लिए बहुसंख्यक हिंदी भाषाविदों को आगे आकर इस पहल का नेतृत्व करना होगा, ताकि हम देश के विभिन्न हिंदीतर प्रांतों में बोले जाने वाली भाषा के शब्दों को हिंदी में स्थान दें, उन्हें स्वीकार करें और प्रयोग करें। इससे देश की भाषाई एकता को भी बल मिलेगा।

धीरे-धीरे अंग्रेजी के बहुत से शब्द भारतीय भाषाओं में और विशेष रूप से हिंदी में आ गए हैं। इसका एक कारण तो यह है कि बहुत से उत्पादों का आविष्कार ही पश्चिम में हुआ है और जब ये उत्पाद



भारत में आए तो अपने साथ अपने अंग्रेजी के ही नाम भी लेकर आए, जिन्हें हमने ज्यों का त्यों अपना लिया। उदाहरण के लिए मोबाइल, कंप्यूटर, टाई, कोट, टीवी, टेलीफोन आदि आदि। जब इनका इस्तेमाल भारतीय परिवेश में बढ़ा तो लोग इन्हें इनके मूल नाम, यानी अंग्रेजी नामों से ही जानने लगे। ऐसे में यह अनावश्यक होगा कि हम उनके हिंदी नाम गढ़ें और फिर उनका इस्तेमाल करना प्रारंभ करें। यह एक निरर्थक प्रयास होगा जिसका किसी को लाभ नहीं होगा। हमें संज्ञावाचक सर्वनाम की तरह से इन्हें स्वीकार कर लेना चाहिए और उन्हें इसी रूप में स्वीकार कर भी लिया गया है। अतः हमें अंग्रेजी या अरबी भाषा से आए शब्दों की हिंदी में शब्दशः माँग तब तक नहीं करनी चाहिए, जब तक उसके प्रयोग से हमारे कथ्य में कोई भ्रम उत्पन्न न होता हो।

इस सारी उदारता के बीच हमें इस बात का ध्यान रखना होगा कि कहीं हम अपने ही पाले में गोल न कर दें। दूसरी भाषाओं के शब्दों को स्वीकारने की प्रक्रिया में हम अपनी भाषा के शब्दों की उपेक्षा न कर दें। यही आज हो रहा है। विशेष रूप से अंग्रेजी भाषा के शब्दों के आकर्षण में हम अपनी भाषा के सरल शब्दों को भी अंग्रेजी के शब्दों से प्रतिस्थापित करते जा रहे हैं। हमें अपने पाले की सुरक्षा हर समय सुनिश्चित करनी होगी। हम दूसरी भाषा के शब्दों को तो स्वीकार करें लेकिन उन्हें अपनी भाषा के शब्दों का स्थान न दें। कहने का तात्पर्य यह है कि हम भाषा के मामले में उन शब्दों को अपनाने में पूरी उदारता दिखाएं जो हमारी भाषा में नहीं हैं, हमारे परिवेश, पर्यावरण, वातावरण और संस्कृति में नहीं हैं, किंतु जो शब्द हमारे पास उपलब्ध है और प्रचलन में हैं उनकी जगह पर हम दूसरी भाषा और विशेषकर अंग्रेजी भाषा के शब्दों को प्रयोग न करें। इससे हिंदी के शब्दों का प्रयोग कम हो जाएगा और वे धीरे-धीरे दुरूह हो जाएंगे और फिर विलुप्त हो जाएंगे। जो शब्द प्रयोग से बाहर हो जाते हैं उनका अर्थ आम जनता की समझ में नहीं आता और इस प्रकार वे दुरूह होते हुए विलुप्त हो जाते हैं फिर उनका अर्थ समझने के लिए हमें खुद शब्दकोश का सहारा लेना पड़ता है।

आम बोलचाल की भाषा में, टी वी की भाषा में, सोशल मीडिया की भाषा में और अखबारों की भाषा में जिस प्रकार अंग्रेजी के शब्दों को जबरन डाला जा रहा है, वह चिंता का विषय है जिस पर सभी हिंदी भाषी विद्वानों को विचार करना चाहिए। हम लोग अब 'सर्वोच्च न्यायालय' को 'सुप्रीम कोर्ट' और 'उच्च न्यायालय' को 'हाईकोर्ट' लिखने और पढ़ने के आदी होते जा रहे हैं। हम धीरे-धीरे 'समस्या' को 'प्रॉब्लम' मानने लगे हैं और 'बाजार' के बजाय 'मार्केट' जाने लगे हैं। अब हम 'भाई बहन' नहीं रहे अपितु 'ब्रदर एंड सिस्टर' बन गए हैं। हमारे 'माता-पिता' 'पेरेंट्स' बन गए हैं और जो 'पिताजी' हुआ करते थे वे 'फादर' बन गए और 'माँ' जैसे पावन शब्द को हम 'मदर' या 'मॉम' जैसे शब्द से प्रतिस्थापित करते जा रहे हैं। अब 'धर्मपत्नी' पूरी तरह 'वाइफ' बन कर रह गई है और 'पति' केवल 'हस्बैंड' के नाम से जाना जाने लगा है। 'कमीज' पूरी तरह से 'शर्ट' में बदल गई है और 'नाश्ते' का स्थान 'ब्रेकफास्ट' ने ले लिया है। अब 'चेहरा' 'फेस' बनता जा रहा है और 'शरीर' 'बॉडी' जिसमें 'दर्द' से ज्यादा 'पेन' होता है। अब लोगों की न तो 'मृत्यु' होती है और न ही 'स्वर्गवास' या 'देहांत' अपितु अब उनकी 'डैथ' होती है या वे 'एक्सपायर' होते हैं। वे 'बीमार' नहीं होते बल्कि 'सिक' होते हैं और 'संक्रमण' के स्थान पर 'इंफेक्शन'



होता है। 'कुर्सी' 'मेज' की जगह अब 'चेयर' व 'टेबल' ने ले ली है। क्रिकेट खेलते समय अब 'गेंद' धीरे-धीरे 'बॉल' और 'बल्ला' 'बैट' बनता जा रहा है। यही नहीं, 'वापिसी' की जगह अब खिलाड़ी 'कम बैक' करने लगे हैं। अब कोई 'सुबह की सैर' पर शायद ही जाता हो, जो जाता है, 'मॉर्निंग वॉक' पर ही जाता है। 'अध्यापक या शिक्षक', 'प्राचार्य' और 'विद्यालय' को तो हम कब का 'टीचर', 'प्रिंसिपल' और 'स्कूल' बना चुके हैं। 'धन्यवाद' को भी हम स्थायी रूप से 'थैंक्स' या 'थैंक यू' बना चुके हैं। अब हमारे यहाँ 'श्री' और 'श्रीमती' नहीं होते उनका स्थान 'मिस्टर' और 'मिसेज' ने ले लिया है। अब 'परिवार' खत्म हो गए हैं और 'फैमिली' ने जन्म ले लिया है। 'सहायता' या 'मदद' के स्थान पर हम 'हैल्प' मांगने लगे हैं। हालात ऐसे हैं कि सप्ताह के दिन हम 'इतवार', 'सोमवार' के स्थान पर 'संडे', 'मंडे', रंगों के नाम 'ब्लैक', 'व्हाइट', 'यैलो', 'रैड' से और शरीर के अंग भी अंग्रेजी के नामों से पहचानते हैं जबकि न तो ये किसी दूसरी संस्कृति या परिवेश से आयातित हैं और न ही हिंदी में इनके सहज सुलभ नाम अनुपलब्ध हैं। हद तो ये है कि हम 'नियम व शर्तें लागू' जैसे सरल वाक्यांश के स्थान पर 'टीएंडसी एप्लाई' जैसा जटिल वाक्यांश लिखना और बोलना पसंद करते हैं।

प्रश्न यह है कि क्या उपरोक्त अंग्रेजी शब्दों के लिए हमारे पास सुपरिचित एवं आम तौर पर प्रचलित हिन्दी के शब्द नहीं हैं? हम सरल, सहज और सुबोध हिन्दी शब्दों के बजाय अंग्रेजी शब्दों को वरीयता क्यों देते हैं? क्या ऐसा करने से हिन्दी भाषी लोगों की अभिव्यक्ति से हिन्दी के सदा से प्रचलित शब्द गायब नहीं हो जाएंगे? क्या हम "फोन डिसकनेक्ट कर दिया" के बदले "फोन काट दिया", "फोन रख दिया", या "फोन बंद कर दिया" जैसे वाक्य प्रयोग में नहीं ले सकते? हमारा मोबाइल 'बंद' भी तो हो सकता है, वह 'स्विच ऑफ' ही क्यों होता है? हम पंखा 'चालू' भी तो कर सकते हैं उसे 'ऑन' ही क्यों किया जाता है? लब्बोलुआब यह है कि इस प्रकार के हजारों शब्द हैं जो हमारे पास अपनी भाषा में मौजूद हैं, प्रचलन में हैं, जिन्हें बोलने और समझने में कोई समस्या नहीं है किंतु हमने उनके समतुल्य अंग्रेजी के पर्याय ढूँढ लिए हैं और धड़ल्ले से उनका इस्तेमाल कर रहे हैं। असल समस्या यह है कि हम अपने भाषाई गौरव के प्रति उदासीन हो गए हैं और अपनी भाषा के प्रति श्रेष्ठता या सम्मान का भाव नहीं रखते।

कुछ विद्वान तर्क देते हैं कि यदि उपरोक्त अंग्रेजी के शब्दों को सब आसानी से समझ लेते हैं तो उन्हें प्रयोग करने में क्या हानि है? मैं इस लेख के प्रारंभ में ही कह चुका हूँ कि मैं भाषा की अतिशुद्धता का पक्षधर नहीं हूँ किंतु मैं इस बात का भी पक्षधर नहीं हूँ कि हम अपनी भाषा के प्रति आत्मगौरव का भाव भी न रखें। हमें अपनी भाषा के प्रयोग को प्राथमिकता तो अवश्य देनी चाहिए। जहाँ ऐसा करने में कठिनाई है, शब्द दुरूह हैं या जहाँ हमें शब्द गढ़ने की आवश्यकता पड़ती है, वहाँ हमें दूसरी भाषा के शब्दों को अपनाने में कोई गुरेज नहीं करना चाहिए। हम शाखाओं को मजबूत करें किंतु जड़ों की उपेक्षा हरगिज़ न करें।

हिन्दी को समृद्ध करने के लिए अंग्रेजी के अंधाधुंध प्रयोग की हिमायत करने से पहले हमें यह भी सोचना चाहिए कि भाषा की समृद्धि के नाम पर हम अपनी परंपरा और संस्कृति को कमजोर नहीं कर सकते। स्वयं अंग्रेजी भाषा ने दुनिया की अनेक भाषाओं की शब्द संपदा को स्वीकार किया है किंतु अपनी संस्कृति और परंपरा की कीमत पर नहीं, न ही उन्होंने इसके लिए अपने प्रचलित शब्दों का त्याग किया है। हम



भारतवासी अपने चाचा को अंकल कहने लगे किंतु अंग्रेजों ने ताऊ, ताई, बुआ, फूफा, मामा, मामी जैसे रिशतों के लिए हिंदी के शब्दों को स्वीकार नहीं किया। जिस प्रकार हम हिंदी बोलते समय 'बट', 'एंड', 'यू नो', 'ऑलरेडी' का इस्तेमाल करते हैं उसी प्रकार अंग्रेजी बोलते हुए बीच बीच में हिंदी के शब्दों का इस्तेमाल नहीं करते, आखिर क्यों? हम अंग्रेजी की शुद्धता की इतनी चिंता क्यों करते हैं और अपनी भाषा की शुद्धता के साथ घातक समझौता करने में हमें कोई संकोच क्यों नहीं होता?

अंग्रेजी के आकर्षण का एक विकृत रूप तब देखने को मिलता है जब हम अपने पौराणिक पात्रों के नामों का उच्चारण करते हैं। हमें 'कृष्ण' को 'कृष्णा', 'अर्जुन' को 'अर्जुना', 'भीम' को 'भीमा', 'लक्ष्मण' को 'लक्ष्मणा', 'रावण' को 'रावणा', 'कुंभकर्ण' को 'कुंभकर्णा' पुकारने में कभी संकोच नहीं होता। 'रामायण' को 'रामायणा' और 'महाभारत' को 'महाभारता' बोलते हुए हमारे मन में अंग्रेजी की श्रेष्ठता का जो बोध होता है, वह हमारी नजरों से उस घातक प्रभाव को छुपा लेता है जो धीरे धीरे हमारी संस्कृति और आने वाली पीढ़ी के ज्ञान पर पड़ रहा है। जिन बच्चों ने बचपन से अपने आराध्य और पौराणिक नामों को गलत सुना और गलत बोला है वे जीवन भर यही गलती करते रहेंगे और आने वाली पीढ़ी को भी यही सिखा कर जाएंगे। हमें यह भी नहीं भूलना चाहिए कि आने वाली पीढ़ियाँ वही सीखेंगी, जो हम उनके लिए छोड़ कर जाएंगे। साथ ही यह भी कि शब्द, भाषा का आधार हैं। यदि हिंदी भाषा से हिंदी के शब्द अनावश्यक रूप से निष्कासित किए जाएंगे और उनकी जगह अंग्रेजी के शब्दों का प्रयोग थोपा जाएगा या अंग्रेजी के आकर्षण में हम अपने शब्दों को गलत तरह से बोलेंगे, तो हम न केवल अपनी भाषा को कमजोर कर देंगे अपितु अपनी संस्कृति, विरासत और इतिहास के साथ भी अन्याय कर देंगे। दूसरों के माता पिता का सम्मान करना तभी सराहनीय, वंदनीय और अनुकरणीय है जब हम पहले अपने माता पिता का सम्मान करें।

डॉ. ईश्वर सिंह  
राजभाषा अधिकारी  
तेल उद्योग सुरक्षा निदेशालय  
सेक्टर-73, नोएडा





नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा की 44वीं बैठक में गृह ई- पत्रिका “नोएडा स्वर” के आठवें अंक का अनावरण करते हुए अध्यक्ष एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारीगण ।





## आओ तुमको बात बताऊं

आओ तुमको बात बताऊं, खेतों और खलिहानों की ।  
 हल चलाते कमर झुकी, उन मेहनत मर्द किसानों की ।  
 दुनिया छूटी किस्मत रूठी, सबने है संग छोड़ दिया ।  
 उस किसान ने लकड़ी के हल से, पर्वत को भी तोड़ दिया ।  
 चाहे बनाओ हलवा पूरी, या छप्पन भोग मिष्ठान बड़े हैं ।  
 हे ! देवता रुक के बरसो, खेतों में सूखे धन पड़े हैं ।  
 बारिश में ये चाय पकौड़ी, या कुछ मीठा चाट बनाते हैं ।  
 वो देखो वो डाल के गमछा, खेतों में भाग जाते हैं ।  
 आजकल सबके मुख पर चर्चा बहुत बड़ी है ।  
 इन किसानों के लिए सड़क पर, देखो कितनी भीड़ खड़ी है ।  
 वो किसान क्या जाने, सड़क या संसद में क्या करते हैं,  
 तुम खेलो राजनीति, वो खेतों में ही मरते हैं ।  
 छोडो अब क्या ही कहना, सब कुछ यँ ही चलने वाला है, अन्नदाता  
 का जीवन ऐसे कहाँ बदलने वाला है ।

## तू जल बन, सरल बन

तू जल बन, सरल बन, बह जा अविचल बन।  
 जीवन बन अमृत बन, तू मृत्यु का गरल बन।  
 तू आसमान चढ़ जा, तू पर्वतों से लड़ जा।  
 सामने मरुभूमि हो, तो सृजन वहां भी कर जा।  
 तू हिम बन तू धार बन, तू जीत और हार बन।  
 आत्मा को शक्ति दे जो, ऐसा कोई विचार बन ।  
 बहे जा, न रुके कभी, तू सारी बाधा तोड़ दे।  
 जहाँ से भी गुजरे तू, जीवन का अंश छोड़ दे।  
 सृजन कर विनाश कर, जहाँ पहुँच विकास कर।  
 स्वयं को निखारने का, तू हर क्षण प्रयास कर ।  
 तुझ-सा ना हुआ कोई, ना होगा इस धरा पर ।  
 शक्ति को साध ले तू, स्वयं पर विश्वास कर ।

प्रिया सिंह  
 (परियोजना वैज्ञानिक)  
 राष्ट्रीय मध्यम अवधि मौसम पूर्वानुमान केंद्र, नोएडा



## ★ जल मार्ग विकास परियोजना –II (अर्थ गंगा) ★

भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण पत्तन,पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्रालय के अंतर्गत एक सांविधिक निकाय है, जिसकी स्थापना 1986 में नौवहन के प्रयोजनों के लिए अन्तर्देशीय जलमार्गों के विनियमन और विकास के लिए की गई थी। राष्ट्रीय जलमार्ग अधिनियम, 2016 के अधिनियमन के साथ देश में राष्ट्रीय जलमार्गों की कुल संख्या 111 हो गई है, जिसमें पहले के अधिनियमों के माध्यम से घोषित 05 जलमार्ग भी शामिल हैं।

हल्दिया (सागर) और प्रयागराज (1620कि.मी.) के बीच गंगा –भागीरथी-हुगली नदी प्रणाली को वर्ष 1986 में राष्ट्रीय जलमार्ग-1 घोषित किया गया था। यह जलमार्ग पश्चिम बंगाल,झारखंड,बिहार और उत्तर प्रदेश से होकर गुजरने वाला राष्ट्रीय महत्व का जलमार्ग है। यह हल्दिया और कोलकाता के प्रवेश द्वार बंदरगाहों को भागलपुर,पटना,गाजीपुर,वाराणसी और प्रयागराज , उनके औद्योगिक भीतरी इलाकों और गंगा बेसिन के किनारे स्थित कई अन्य औद्योगिक केंद्रों से जोड़ता है।

राष्ट्रीय जलमार्ग -1 की पूरी लंबाई को ग्यारह (11) खंडों में विभाजित किया गया है, अर्थात् (i) हल्दिया - त्रिबेनी (ii) त्रिबेनी - फरक्का (iii ) फरक्का - कहलगांव (iv) कहलगांव सुल्तानगंज (v ) सुल्तानगंज - महेन्द्रपुर (vi) महेन्द्रपुर - बाढ़ (vii ) बाढ़ - दीघा (69 किमी) (viii ) दीघा-मझौआ (ix ) मझौआ-गाजीपुर (x) गाजीपुर-वाराणसी (xi) वाराणसी-प्रयागराज।

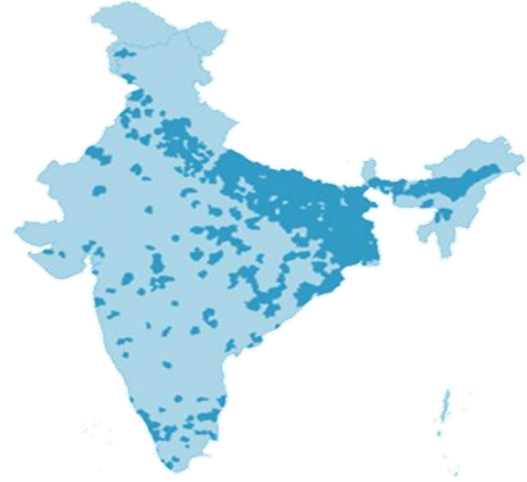
परिवहन किसी भी देश के आर्थिक विकास के लिए महत्वपूर्ण अवसंरचना है,जिसमें रेलवे,सड़क,जल और वायुमार्ग शामिल हैं। अन्तर्देशीय जल परिवहन का एक सस्ता, सुरक्षित, पर्यावरण अनुकूल और लागत प्रभावी साधन है जो कि रेल और सड़क में भीड़भाड़ और निवेश की जरूरतों को कम कर सकता है , तटवर्ती राज्यों में अधिक समानताओं को बढ़ावा दे सकता है , अंतर-क्षेत्रीय व्यापार को बढ़ा सकता है और सम्पूर्ण अर्थ व्यवस्था और भारत की वैश्विक व्यापार प्रतिस्पर्धात्मकता के लाभ के लिए समग्र लॉजिस्टिक लागत को काफी कम कर सकता है। वर्तमान में जलमार्ग का उपयोग निजी मालवाहक जलयानों,पर्यटक जलयानों,ओडीसी वाहकों और भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण के जलयानों के आवागमन के लिए किया जा रहा है। व्यावसायिक नौवहन को सक्षम करने के लिए और क्षमता वृद्धि के प्रयोजन से भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण ने विश्व बैंक की तकनीकी और वित्तीय सहायता से जल मार्ग विकास परियोजना लागू की है।

अर्थ गंगा : अर्थ गंगा का तात्पर्य गंगा और उसके आसपास की आर्थिक गतिविधियों पर केंद्रित एक सतत विकास मॉडल से है। अर्थ गंगा का उद्देश्य सामुदायिक स्तर पर आर्थिक गतिविधियों को बढ़ावा देने के लिए गंगा के किनारे छोटी जेटियों की स्थापना करना है। अर्थ गंगा को इस प्रकार से विकसित किया जा रहा है कि यह स्थानीय समुदायों को अपने माल/उत्पाद और यात्री परिवहन के लिए अवसर प्रदान करके गंगा नदी के भीतरी इलाकों में और उसके आस पास आर्थिक गतिविधियों ,जलमार्गों के माध्यम से पर्यटकों



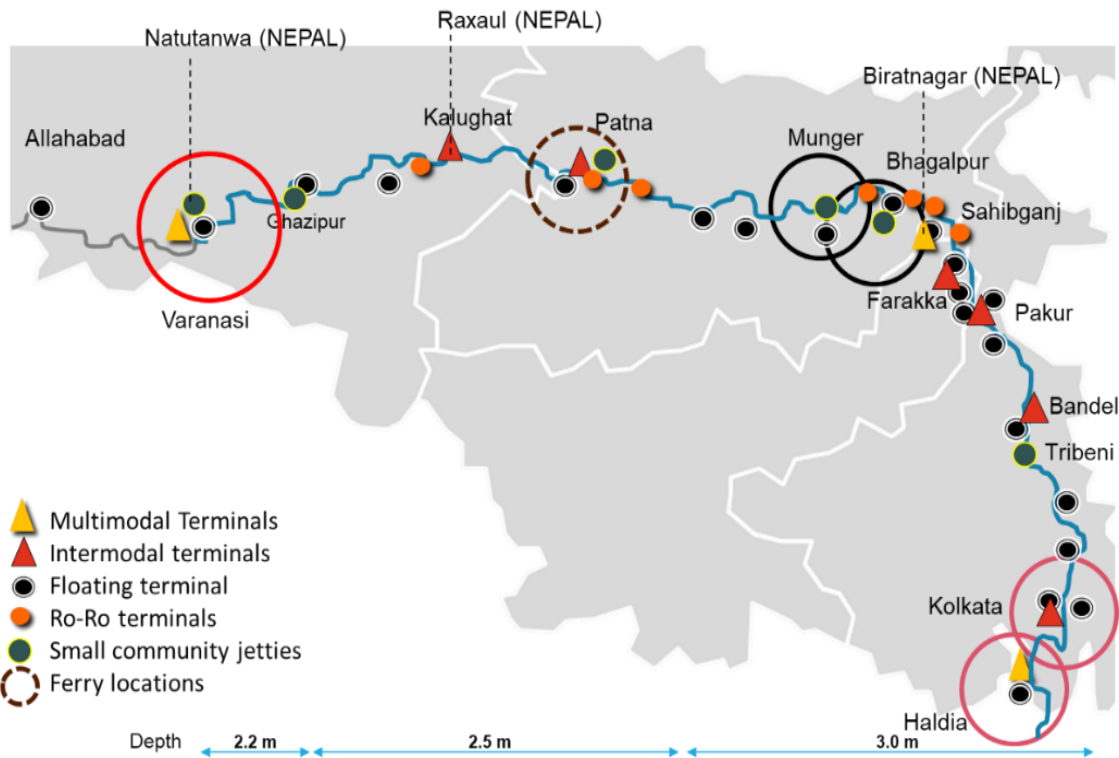
की आवाजाही के साथ-साथ कौशल विकास और सार्वजनिक /निजी क्षेत्र की क्षमता के विकास पर ध्यान केंद्रित करता है।

भारत में लगभग आधी आबादी गंगा नदी बेल्ट के आसपास रहती है। व्यवसाय के संदर्भ में, भारत के कुल माल का 1/5 भाग निकलता है, और 1/3 भाग गंगा बेल्ट के आसपास के राज्यों में समाप्त होता है। शहरों में भीड़भाड़ और जगह की कमी के कारण, इस क्षेत्र में भूमि-आधारित विकास की शायद ही कोई गुंजाइश है। इसलिए, गंगा नदी इन क्षेत्रों के सतत आर्थिक विकास के लिए विकास की संभावनाएं पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है।



गंगा बेल्ट में भारत की आबादी

जेएमवीपी-II (अर्थ गंगा) कार्यक्रम की अवधारणा को आर्थिक गतिविधियों को सक्रिय करने के लिए अंतिम रूप दिया गया था जो नदी के किनारे के समग्र पारिस्थितिकी तंत्र को प्रभावित करेगा। अंतर्देशीय जल परिवहन जेएमवीपी-II (अर्थ गंगा) के सबसे महत्वपूर्ण स्तंभों में से एक है, जो समावेशी विकास को जन्म दे सकता है और आबादी की आजीविका में सुधार करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।



जे एम वी पी -II (अर्थ गंगा) का मास्टर प्लान



जेएमवीपी-II (अर्थ गंगा) के तहत विकास कार्यों को बैंक की तकनीकी सहायता और निवेश सहायता के माध्यम से जेएमवीपी के हिस्से के रूप में कार्यान्वित किया जाएगा। जेएमवीपी-II (अर्थ गंगा) के अंतर्गत निम्नलिखित प्रमुख घटकों की परिकल्पना की गई है:

- क. बैंडलिंग और नेविगेशनल सहायता सहित ट्रेजिंग के माध्यम से फेयरवे विकास;
- ख. चैनल स्थिरीकरण कार्य;
- ग. रो-रो टर्मिनलों का निर्माण;
- घ. नई सामुदायिक जेटियों का निर्माण;
- ङ. मौजूदा घाटों का आधुनिकीकरण;
- च. फरक्का में मौजूदा नेविगेशनल लॉक का आधुनिकीकरण/नवीनीकरण;
- छ. नदी सूचना प्रणाली और डीजीपीएस;
- ज. हाइड्रोग्राफिक उपकरण, एचडीपी सॉफ्टवेयर, स्वचालित गेज स्टेशन आदि; और
- झ. अन्तर्देशीय जल परिवहन संबंधी गतिविधियाँ

विश्व बैंक और भाअजप्रा के बीच परियोजना समझौते पर दिनांक 02.02.2018 को हस्ताक्षर किए गए।  
जेएमवीपी की प्रभावी तिथि : 23.03.2018

जेएमवीपी-ii (अर्थ गंगा) सहित जेएमवीपी की अंतिम तिथि : 31.12.2023

जल मार्ग विकास परियोजना (जेएमवीपी) को दिनांक 03 जनवरी 2018 कि 5369.18 करोड़ रुपये की अनुमानित लागत से सीसीईए द्वारा निम्नलिखित फंडिंग पटर्न के साथ अनुमोदित किया गया :

आईबीआरडी ऋण	रु. 2,512.00 करोड़ रुपये (375.00 मिलियन अमरीकी डॉलर )
भारत सरकार समकक्ष निधि (बजटीय आवंटन और अवसंरचना बांड जारी करने से प्राप्त आय)।	रु. 2,556.00 करोड़ रुपये (380.00 मिलियन अमरीकी डॉलर)
पीपीपी मोड के तहत निजी क्षेत्र की भागीदारी:	301.00 करोड़ रुपये (45.00 मिलियन अमरीकी डॉलर)



जेएमवीपी-II (अर्थ गंगा) में प्रमुख खरीद की परिकल्पना परियोजना के निम्नलिखित घटकों से की गई है:

क्र.सं.	परियोजना घटक	अनुमानित लागत (करोड़ रुपये में)
1.	फ़ेयरवे विकास	225
2.	चैनल स्थिरीकरण	75
3.	नदी सूचना प्रणाली	50
4.	नदी चार्टिंग और हाइड्रोग्राफिक उपकरण, स्वचालित गेज स्टेशन	61
5.	फरक्का में मौजूदा नेविगेशनल लॉक का आधुनिकीकरण	100
6.	रो-रो टर्मिनलों का निर्माण	25
7.	सामुदायिक जेटी	120
8.	मौजूदा जेटी का आधुनिकीकरण	30
9.	अन्तर्देशीय जल परिवहन को बढ़ावा	20
10.	परामर्श कार्य	30
11.	लागत वृद्धि का प्रावधान	10
<b>कुल</b>		<b>746</b>

परियोजना कार्यान्वयन को दिसंबर, 2023 तक पूरा करने की योजना है और यह कार्य प्रगति पर है। इस परियोजना को पुनः दिसंबर 2026 तक बढ़ाए जाने का प्रस्ताव विचाराधीन है। काम पूरा होने पर जेएमवीपी परिवहन का एक वैकल्पिक, लागत प्रभावी, सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल साधन प्रदान करेगा और परियोजना कॉरिडर में और उसके आस पास उद्योगों और लॉजिस्टिक्स से सम्बद्ध लोगों के लिए एक आकर्षण होगा, जिससे उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड और पश्चिम बंगाल राज्यों के आसपास के क्षेत्रों में सामाजिक- आर्थिक विकास को सक्षम किया जा सकेगा।

ए.के.मिश्रा  
निदेशक

भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण



## जो लोग जिया करते हैं

जो लोग जिया करते हैं,  
वे चुनौतियों से कब डरते हैं, बतायी गई हद से पार जाकर,  
औरों द्वारा खींची गई लकीर से आगे बढ़कर, थोड़ा गिरकर थोड़ा संभलकर,  
कभी भवर में फँस कर कभी छोर पर पहुँच कर पर, यूँ ही जीत लिया करते हैं।  
फिर जो लोग जिया करते हैं।

जुनून जिसके सर चढ़ जाता है, मदमस्त मतवाला फ़क़ीर बन जाता है,  
शायद उसका लक्ष्य भी औरों से बेहतर बन जाता है।  
बाधाएँ उसको प्रबल बनाती है, विफलताएँ उसको सुदृढ़ बनाती है,  
हो जाता है कद उसका औरों से ऊँचा। अब आम से बढ़कर बन जाता है,  
कुछ ख़ास, असफल होकर सफल हुआ करते हैं  
जो लोग जीया करते हैं।

करते हैं प्रयास निरंतर, ढूँढते हैं अनसुलझा उत्तर,  
जमाने से लापरवाह खुद से बेपरवाह, वे तो बस खुद को बेहतर किया करते हैं।  
थोड़ा औरों से अधिक सोचा करते हैं, अपने बुरे वक्त को सँवारा करते हैं।  
बाधाओं से हाथ मिलाकर, बस आगे बढ़ जाया करते हैं, वही लोग शायद,  
जो लोग जिया करते हैं।

वे चुनौतियों से कब डरते हैं, बतायी गई हद से पार जाकर,  
औरों द्वारा खींची गई लकीर से आगे बढ़कर, थोड़ा गिरकर थोड़ा संभलकर,  
कभी भवर में फँस कर कभी छोर पर पहुँच कर पर, यूँ ही जीत लिया करते हैं।  
फिर जो लोग जिया करते हैं।

जुनून जिसके सर चढ़ जाता है, मदमस्त मतवाला फ़क़ीर बन जाता है,  
शायद उसका लक्ष्य भी औरों से बेहतर बन जाता है।  
बाधाएँ उसको प्रबल बनाती है, विफलताएँ उसको सुदृढ़ बनाती है,  
हो जाता है कद उसका औरों से ऊँचा।  
अब आम से बढ़कर बन जाता है कुछ ख़ास, असफल होकर सफल हुआ करते हैं जो लोग जीया करते हैं।

उर्मिला आर्या  
क्षेत्रीय निदेशक  
केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड, नोएडा



## बढ़ रही है बेटियाँ

बेटियां बंजर पड़े उस खेत को भी जोत दे,  
 बेटियां बुद्धि से अपनी, सब मशीने खोल दे,  
 तुम पढ़ाओ तुम बढ़ाओ,  
 तुम आस्मां का रस्ता दिखाओ,  
 पंख दो, मौका दो, और दो स्वतंत्रता,  
 क्या निखर के आएंगी अपनी आखों से देखना,  
 हां रसोई भी सही है, है सही घर-बार भी,  
 पर जरूरी भी है उड़ना, देखना संसार भी,  
 अबकी बेटी अब्बलों में भी अब्बल आती है,  
 सिर्फ परिवार ही नहीं देश का नाम बढ़ाती है,  
 मैरी के मुक्को ने हिलाया पुरुषो का कमजोर दिल,  
 और मिताली ने बताया है वो कितनी काबिल,  
 साइना और सिंधु की सफलता के कायल असंख्य हैं,  
 चानू और लवलीना ने टोक्यो में बजाया शंख है,  
 खोज लो नासा में जाकर बढ़ रही हैं बेटियां,  
 खुद की सीढ़ी खुद बना कर चढ़ रही हैं बेटियां,  
 रानी लक्ष्मी के प्रहार से हिल गया था ब्रिटिश राज,  
 लता जी के सुरों ने पहनाया उनको  
 “स्वर-कोकिला” का ताज,  
 मदर टैरेसा ने चुना था असहायों की सेवा,  
 और इंदिरा ने चुना था राजनीति और देश सेवा,  
 इतिहास भी है मानता बेटियों का सहयोग,  
 पर क्यू खतम नहीं होता ये पुरुष समाज का प्रयोग,  
 अब समय है की बेटियाँ अपने हक को जाने,  
 ना मिले न्याय संगत तो छीन कर ही माने,  
 अब समय है बेटियां खुल कर आ जाएँ सामने,  
 बुर्का और घूंघट के बाहर के समाज को जाने,  
 है इतने उदाहरण समाज के, कैसे बढ़ती है बेटियां,  
 पढाई, खेल या कला हो, सब में बढ़ती है बेटियां,  
 हर वो पुरुष जो बराबरी से डरता है वो बोलेगा,  
 हर वो पुरुष जो दंभी है उसका खून भी खौलेगा,

हर वो पुरुष जो औरत को बस पाँव तले ही रखता है,  
 वही बेटियों की सफलता पर अपनी तारीफ बोलेगा,  
 हे पुरुष! तुम भी अपना कुछ कर्तव्य तो मान लो,  
 है बढ़ाना बहन बेटियों को ये अब तुम ठान लो,  
 क्या पुरुष चाहे तो बदलाव आ नहीं जाएगा?  
 क्या बेटियों को समाज में अपना हक मिल पायेगा?  
 क्या पुरुष गर ठान ले तो क्रांति आ नहीं जाएगी?  
 क्या बेटियां सुरक्षित होंगी? क्या अब शांति आएगी?  
 क्या पुरुष का कंधो से उतर पाएगा ये पाप बोझ,  
 बेटियों की दशा का हम ही है कारण और दोष ?  
 हे पुरुष अब समय है अंतिम, धो डालो इस पाप को,  
 बेटियों को बढ़ने दो और बढ़ने दो अपने आप को ।

विपुल कुमार श्रीवास्तव  
 सामाजिक सुरक्षा सहायक,  
 कर्मचारी भविष्य निधि संगठन  
 क्षेत्रीय कार्यालय, नोएडा





नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा की 44वीं बैठक के दौरान प्रतिभा पुरस्कार – 2022 प्राप्त करते हुए विद्यार्थी





## एक शहर, दो आयोजन और दोनों में शानदार शतक

दुनिया की सबसे बड़ी खेल प्रतियोगिता 'ओलंपिक खेलों' की शुरुआत 1896 में यूनान (एथेंस) में हुई। इस प्रतियोगिता के ध्वज में प्रतीक के रूप में पाँच चक्र एक-दूसरे से मिले हुए दर्शाए गए हैं, जो विश्व के पाँच महाद्वीपों का प्रतिनिधित्व करने के साथ ही विश्वव्यापी खेल भावना के भी सूचक हैं। इन पाँच चक्रों का रंग नीला, पीला, काला, हरा एवं लाल होता है। प्रत्येक रंग एक महाद्वीप का प्रतीक होता है। इनमें नीला चक्र यूरोप, पीला चक्र एशिया, लाल चक्र अमेरिका, काला चक्र अफ्रीका और हरा चक्र ऑस्ट्रेलिया का प्रतिनिधित्व करता है। ओलंपिक खेलों का उद्देश्य सम्मान, आपसी भाईचारा और मित्रता है और खेल के माध्यम से विश्व में शांति बनाए रखना है। इसके साथ ही साथ विश्व को एकजुट रखना है। खेलों की इन्हीं मूल भावनाओं को दृष्टिगत रखते हुए ओलंपिक खेलों की तर्ज पर विभिन्न महाद्वीपों में महाद्वीपीय खेलों का आयोजन भी प्रत्येक चार वर्ष में एक बार किया जाता है। एशिया महाद्वीप में 19वें एशियाई खेलों का आयोजन 23 सितंबर से 08 अक्टूबर 2023 तक चीन के हांगझोउ शहर में किया गया। 15 दिनों तक चली इस खेल प्रतियोगिता में 40 खेलों को शामिल किया गया था। एशियाई खेलों के इस संस्करण का आयोजन पहले 2022 में होना था लेकिन कोरोना महामारी (कोविड-19) की वजह से इसे एक साल के लिए टाल दिया गया था। 'अबकी बार, सौ के पार' के उद्घोष के साथ इस खेल प्रतियोगिता में भारत के 634 खिलाड़ियों ने भाग लिया, जो भारत की ओर से अभी तक का सबसे बड़ा दल है।

एशिया महाद्वीप में एशियाई खेल की स्थापना और इसे शुरू करने में भारत ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। साथ ही, भारत ने एशियाई खेल के पहले संस्करण की मेज़बानी भी की थी, जिसका आयोजन देश की राजधानी नई दिल्ली में 1951 में किया गया था। इन खेलों में तैराक सचिन नाग ने 100 मीटर फ्रीस्टाइल स्पर्धा में जीत दर्ज करते हुए एशियाई खेलों में भारत को पहला स्वर्ण पदक दिलाया था, तो रोशन मिस्त्री एशियाई खेलों में पदक जीतने वाली पहली महिला बनी थीं जब उन्होंने 100 मीटर की दौड़ स्पर्धा में रजत पदक अपने नाम किया था। भारत ने इन खेलों में कुल 51 पदक जीते थे, जिसमें 15 स्वर्ण, 16 रजत और 20 कांस्य पदक शामिल थे। तब पदक तालिका में भारत से आगे सिर्फ जापान था, जिसने 60 पदक जीतकर पहला स्थान हासिल किया था। भारत ने एशियाई खेलों के प्रत्येक संस्करण में भाग लिया है और अब तक 183 स्वर्ण, 239 रजत और 357 कांस्य सहित कुल 779 पदक जीते हैं। एशियाई खेलों के इन 19 संस्करणों में भारत ने एथलेटिक्स (ट्रैक एंड फील्ड स्पर्धाएं) में सबसे अधिक 283 पदक हासिल किए हैं। दिग्गज भारतीय धावक मिल्खा सिंह, निस्संदेह भारतीय एथलेटिक्स का सबसे बड़ा नाम हैं, जिन्होंने 1958 के टोक्यो एशियाई खेलों में 200 मीटर और 400 मीटर की स्पर्धा में स्वर्ण पदक जीते और इसके बाद 1962 के जकार्ता एशियाई खेलों में दो और स्वर्ण (400 मीटर और 4x400 मीटर रिले) अपने नाम किये। इसके बाद एशियाई खेल की ट्रैक एंड फील्ड प्रतियोगिता में भारत की स्वर्णिम परंपरा को उड़नपरी पी. टी. उषा ने जारी रखा। 'प्योली एक्सप्रेस' और 'उड़नपरी' के नाम से जानी जाने वाली पी. टी. उषा ने 1986 के सियोल एशियाई खेलों में ट्रैक पर शानदार प्रदर्शन किया। उस साल भारत के द्वारा



जीते गए पांच में से चार स्वर्ण पदक पी. टी. उषा ने जीते थे। तब तीन बार की ओलंपियन पी. टी. उषा ने चार स्पर्धाओं (200 मीटर, 400 मीटर, 400 मीटर बाधा दौड़ और 4 x 400 मीटर रिले) में एशियन गेम्स रिकॉर्ड को तोड़ा था। पी. टी. उषा ने एशियाई खेलों में सबसे सफल भारतीय एथलीट के रूप में अपने शानदार करियर का अंत 11 पदकों के साथ किया, जिसमें 4 स्वर्ण और 7 रजत पदक शामिल हैं। पी. टी. उषा वर्तमान में भारतीय ओलंपिक संघ (आईओए) की अध्यक्ष हैं। 96 साल के इतिहास में आईओए की पहली महिला अध्यक्ष होने के अलावा, पी. टी. उषा आईओए अध्यक्ष के रूप में नियुक्त होने वाली पहली ओलंपियन भी हैं।

एशियाई खेलों के पहले 18 संस्करणों में भारत केवल 7 बार (नई दिल्ली 1951 में दूसरा, मनीला 1954 में पाँचवाँ, जकार्ता 1962 में तीसरा, बैंकॉक 1966 में पाँचवाँ, बैंकॉक 1970 में पाँचवाँ, नई दिल्ली 1982 में पाँचवा, सियोल 1986 में पाँचवा) पदक तालिका में पहले पाँच में स्थान पाने में सफल रहा था। 2018 में जकार्ता हुए एशियाई खेलों के 18वें संस्करण में भारत ने 16 स्वर्ण पदक सहित कुल 70 पदक जीते थे। तब भारत ने 570 सदस्यीय दल भेजा था जिन्होंने 36 खेलों में हिस्सा लिया था। उल्लेखनीय है कि इस प्रदर्शन के साथ भारत ने तब सबसे ज्यादा पदक हासिल करने के 2010 के अपने पिछले रिकॉर्ड (14 स्वर्ण पदक सहित कुल 65 पदक) को तोड़ दिया था। एशियाई खेलों के लिए भारतीय दल को खाना करते समय भारत के केंद्रीय युवा मामले और खेल मंत्री अनुराग ठाकुर ने उम्मीद जताई थी कि भारत इस साल एशियाई खेलों में अवश्यमेव रिकॉर्ड तोड़ देगा। जब भारतीय खिलाड़ी एशियाई खेलों में भाग लेने के लिए चीन के हांगझोउ जा रहे थे तो लक्ष्य रखा गया था 'अबकी बार, सौ के पार', यानी देश के लिए 100 पदक जीतने की चुनौती। भारतीय खिलाड़ियों ने इस चुनौती को स्वीकार किया और अपना लक्ष्य शानदार ढंग से हासिल करते हुए देश को पदक तालिका में चौथा स्थान दिलाने में महती भूमिका निभाई। भारत चीन (383), जापान (188) और कोरिया गणराज्य (190) के बाद एशियाई खेलों के एक ही संस्करण में 100 या अधिक पदक जीतने वाला एकमात्र चैथा देश बना।

भारत ने अपने एशियाई खेल 2023 अभियान को 107 पदकों की रिकॉर्ड संख्या के साथ समाप्त किया जिसमें 28 स्वर्ण, 38 रजत और 41 कांस्य पदक शामिल रहे। इन खेलों में भारत ने निशानेबाजी में 7 स्वर्ण, 9 रजत और 6 कांस्य के साथ कुल 22 पदक अपने नाम किए तो वहीं एथलेटिक्स में 6 स्वर्ण, 14 रजत और 9 कांस्य के साथ सबसे अधिक 29 पदक जीते। भारतीय खिलाड़ियों ने कई अप्रत्याशित पदक भी जीते, जिसमें महिला टेबल टेनिस टीम का कांस्य (सुतीर्था मुखर्जी और अहिका मुखर्जी) शामिल है। पारूल चैधरी ने महिलाओं की 5000 मीटर दौड़ में आखिरी 30 मीटर में कमाल करके स्वर्ण जीत लिया। भाला फेंक में भारतीय एथलेटिक्स के पोस्टर बॉय, ओलंपिक और विश्व चैम्पियन नीरज चोपड़ा ने स्वर्ण और किशोर जेना ने रजत पदक जीता। केनोइंग में अर्जुन सिंह और सुनील सिंह ने ऐतिहासिक कांस्य जीता जबकि 35 किमी पैदल चाल में रामबाबू और मंजू रानी को भी कांसा मिला। निशानेबाजी में 7 और एथलेटिक्स में 6 स्वर्ण पदकों के अलावा तीरंदाजी कंपाउंड टीम ने शानदार प्रदर्शन करते हुए पांच स्वर्ण पदक जीते। क्रिकेट और कबड्डी टीमों ने भी दो-दो स्वर्ण पदक अपने नाम किए, जबकि पुरुष हॉकी टीम



के स्वर्ण पदक ने पेरिस 2024 ओलंपिक में अपना स्थान सुरक्षित किया। भारतीय बैडमिंटन खिलाड़ी सात्विक साईराज रंकीरेड्डी-चिराग शेटी ने एशियन गेम्स 2023 में पुरुष युगल के फाइनल मैच में जीत दर्ज करके भारत के लिए एशियाई खेल में पहला बैडमिंटन स्वर्ण पदक हासिल किया। हांगझोऊ में भारत ने स्कवैश में दो और टेनिस और घुड़सवारी में एक-एक स्वर्ण पदक जीते। पुरुष युगल में सात्विक साईराज रंकीरेड्डी और चिराग शेटी की जोड़ी ने बैडमिंटन का पहला स्वर्ण पदक जीतकर अपने प्रशंसकों को खुश किया तो कबड्डी में पुरुष और महिला टीमों ने जकार्ता में निराशा झेलने के बाद वापसी करते हुए स्वर्ण पदक जीते। युवा तीरंदाज ओजस देवताले और अभिषेक वर्मा ने कंपाउंड पुरुष व्यक्तिगत स्पर्धा में स्वर्ण-रजत पदक हासिल किया। एशियाई खेल में अपना डेब्यू करने वाली भारतीय पुरुष और महिला क्रिकेट टीम ने भी हांगझोऊ में हुए एशियन गेम्स 2023 में स्वर्ण पदक जीता। पदकों के अलावा, हांगझोऊ ने 74 पेरिस 2024 ओलंपिक कोटा की पेशकश भी की जिसमें तीरंदाजी में 6, आर्टिस्टिक स्विमिंग में 10, बॉक्सिंग में 34, ब्रेकिंग में 2, हॉकी में 2, मॉडर्न पेंटाथलॉन में 10, नौकायन में 6, टेनिस में 2, और वाटर पोलो में 2 शामिल थे। भारत ने कुल मिलाकर छह कोटा हासिल किए - बॉक्सिंग में चार (निकहत जरीन, प्रीति पवार, परवीन हुड्डा, लवलीना बोरगोहेन) और एथलेटिक्स (किशोर जेना) और पुरुष हॉकी में एक-एका

एशियाई खेलों में भारतीय खिलाड़ियों द्वारा रिकॉर्ड पदक जीतने से उत्साहित आईओए की अध्यक्ष पी. टी. उषा ने 08 अक्टूबर 2023 को ओलंपिक 2036 की मेजबानी का प्रस्ताव रखने की भारत सरकार की योजना का समर्थन किया। उन्होंने आगे कहा कि हांगझोऊ एशियाई खेलों में इस रिकॉर्ड -तोड़ प्रदर्शन के बाद अगर हमारे देश के एथलीट, कोच और राष्ट्रीय महासंघ कड़ी मेहनत करना जारी रखते हैं तो मुझे लगता है कि हम पेरिस ओलंपिक में दोहरे अंक में पदक जीतने में सफल हो सकते हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 11 अक्टूबर 2023 को नई दिल्ली के मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में एशियाई खेलों में भाग लेने वाले भारतीय एथलीटों के दल को संबोधित किया। महाद्वीपीय बहु-खेल आयोजन में जीते गए पदकों की कुल संख्या के मामले में सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करने वाले दल को संबोधित करते हुए प्रधानमंत्री ने कहा, “आपने इतिहास रचा है। इस एशियन गेम्स के आँकड़े भारत की सफलता के गवाह हैं। एशियाई खेलों में यह भारत का अब तक का सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन है। यह व्यक्तिगत संतुष्टि की बात है कि हम सही दिशा में आगे बढ़ रहे हैं।” 100 से अधिक पदकों के लक्ष्य को हासिल करने के लिए किए गए परिश्रम को ध्यान में रखते हुए, प्रधानमंत्री ने इस बात पर जोर दिया कि पूरा देश गर्व की भावना का अनुभव कर रहा है। उन्होंने कोचों और प्रशिक्षकों को भी उनके योगदान के लिए बधाई दी और फिजियो और अधिकारियों की प्रशंसा की। प्रधानमंत्री ने सभी एथलीटों के माता-पिता को नमन किया और परिवारों द्वारा किए गए योगदान और बलिदान पर प्रकाश डाला। प्रधानमंत्री ने कहा, “प्रशिक्षण मैदान से मंच तक, माता-पिता के समर्थन के बिना यह यात्रा असंभव है।” उन्होंने कहा कि हमारी टॉप्स और खेलो इंडिया योजनाएं गेम चेंजर साबित हुई हैं, एशियाड दल के लगभग 125 एथलीट खेलो इंडिया अभियान की देन हैं, जिनमें से 40 से अधिक ने पदक जीते हैं। उन्होंने कहा, ‘इतने सारे खेलो इंडिया एथलीटों की सफलता अभियान की सही दिशा दिखाती है।’ उन्होंने बताया कि खेलो इंडिया के तहत 3000 से अधिक एथलीटों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है। इन



खिलाड़ियों को हर साल 6 लाख रुपये से ज्यादा की स्कॉलरशिप मिल रही है। इस योजना के तहत अब तक लगभग 2.5 हजार करोड़ रुपये की सहायता एथलीटों को दी जा चुकी है। मैं आपको विश्वास दिलाता हूँ कि पैसे की कमी आपके प्रयासों में कभी बाधा नहीं बनेगी। सरकार अगले पांच साल में आपके और खेल पर 3 हजार करोड़ रुपये और खर्च करने जा रही है। आज, देश के हर कोने में आपके लिए ही आधुनिक खेल बुनियादी ढांचे का निर्माण किया जा रहा है।” उन्होंने 14 अक्टूबर 2023 को मुंबई में 141वें अंतर्राष्ट्रीय ओलंपिक समिति (आईओसी) सत्र का उद्घाटन किया और कहा कि भारत देश में ओलंपिक की मेजबानी करने के प्रति आशान्वित है। भारत 2036 में ओलंपिक के सफल आयोजन की तैयारी में कोई कसर नहीं छोड़ेगा और यह 140 करोड़ भारतीयों का सपना है। उन्होंने कहा कि देश सभी हितधारकों के सहयोग से इस सपने को पूरा करना चाहता है। उन्होंने आगे कहा कि भारत वर्ष 2029 में होने वाले युवा ओलंपिक की मेजबानी के लिए भी उत्सुक है और उन्होंने विश्वास व्यक्त किया कि आईओसी भारत को अपना समर्थन देना जारी रखेगा। एशियाई खेलों के समापन के कुछ ही दिन बाद 22 अक्टूबर से 28 अक्टूबर 2023 के दौरान चीन के हांगझोउ शहर में एशियाई पैरा खेलों का आयोजन किया गया। भारत ने इन खेलों में 111 पदकों (29 स्वर्ण पदक, 31 रजत और 51 कांस्य) के अपने अब तक के सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन के साथ प्रतियोगिता का समापन करते हुए इतिहास रच दिया। भारतीय खिलाड़ियों ने शतरंज और तीरंदाजी में क्रमशः आठ और सात पदक जीते, जबकि निशानेबाजी में छह पदक जीते। आखिरी दिन भारत ने चार स्वर्ण सहित 12 पदक अपने नाम किए। सात पदक शतरंज से, चार एथलेटिक्स से और एक रोइंग से आया। पदक तालिका में भारत चीन, ईरान, जापान और कोरिया के बाद पाँचवें स्थान पर रहा, जो अपने आप में एक उल्लेखनीय उपलब्धि है। यह 2018 में उनकी सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि से अधिक है, जिसमें 15 स्वर्ण, 24 रजत और 33 कांस्य शामिल थे। गौरतलब है कि पहला पैरा एशियाई खेल 2010 में चीन के ही ग्वांगझू में आयोजित किया गया था और उसमें भारत को सिर्फ एक स्वर्ण सहित चैदह पदक से संतोष करना पड़ा था। तब भारत पदक तालिका में पंद्रहवें स्थान पर रहा था। उसके बाद 2014 और 2018 संस्करण में भारत क्रमशः 15वें और नौवें स्थान पर रहा था, मगर इस बार पाँचवें स्थान पर आना यह बताता है कि भारतीय खिलाड़ी अब किसी प्रतियोगिता में सिर्फ उपस्थिति दर्ज कराने के लिए नहीं, बल्कि सक्षम और मजबूत माने जाने वाले देशों के मुकाबले में खड़ा होकर मैदान जीतने के लिए जाते हैं। इस बार की सामूहिक कामयाबी में एथलेटिक्स का सबसे ज्यादा यानी 55 पदकों (18 स्वर्ण, 17 रजत, 20 कांस्य) का योगदान रहा। दूसरे स्थान पर भारतीय शटलर रहे, जिन्होंने चार स्वर्ण सहित 21 पदक जीते। इस साल, भारत ने क्लब थ्रो एफ51, भाला फेंक एफ46, रैपिड शतरंज और डिस्कस थ्रो एफ54/55/56 स्पर्धाओं में क्लीन स्वीप किया। पैरा रोइंग, पैरा ताइक्वांडो और पैरा कैनो में पहली बार पदक मिले। इन खेलों में भाम लेने वाले भारतीय दल में 37 प्रतिशत महिलाएं थीं, जिन्होंने 111 पदकों में से 40 पदक जीते। भारतीय एथलीटों ने छह विश्व रिकॉर्ड, 13 एशियाई रिकॉर्ड और 15 पैरा एशियाई खेलों के रिकॉर्ड भी बनाए। यह एक बहुत बड़ा मील का पत्थर है क्योंकि भारत ने अपने चैथे संस्करण में ही पैरा एशियाई खेलों में 100 पदक का रिकॉर्ड पार कर लिया है।



भारत के 100 पदक पूरे होने पर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने भी पैरा एथलीटों को बधाई दी थी। उन्होंने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म 'एक्स' पर लिखा, “एशियाई पैरा खेलों में 100 पदक! अद्वितीय खुशी का क्षण। यह सफलता हमारे एथलीटों की प्रतिभा, कड़ी मेहनत और दृढ़ संकल्प का परिणाम है। यह उल्लेखनीय मील का पत्थर हमारे दिलों को बेहद गर्व से भर देता है।” मैं अपने अविश्वसनीय एथलीटों, प्रशिक्षकों और उनके साथ काम करने वाली संपूर्ण सहायता प्रणाली के प्रति अपनी गहरी सराहना और आभार प्रकट करता हूँ। ये जीते हम सभी को प्रेरित करती हैं। वे एक अनुस्मारक के रूप में काम करती हैं कि हमारे युवाओं के लिए कुछ भी असंभव नहीं है। भारतीय पैरालंपिक समिति की अध्यक्ष दीपा मलिक ने पीटीआई से कहा, 'हमने इतिहास रचा है, हमारे पैरा एथलीटों ने देश को गौरवान्वित किया है। हम पेरिस पैरालंपिक में टोक्यो से भी अधिक पदक जीतेंगे।' ज्ञातव्य है कि टोक्यो पैरालंपिक 2020 खेलों में भारतीय खिलाड़ियों ने बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए पाँच स्वर्ण, आठ रजत और छह कांस्य पदक सहित रिकॉर्ड 19 पदक जीतते हुए 24वाँ स्थान हासिल किया था।

इस वर्ष के पैरा एशियाई खेलों में खिलाड़ियों ने अपनी जिस क्षमता का प्रदर्शन किया वह प्रशंसनीय एवं अनुकरणीय है। मसलन, बिना हाथ की तीरंदाज शीतल देवी इन खेलों में एक ही सत्र में दो स्वर्ण पदक जीतने वाली पहली महिला बनीं। अगर खिलाड़ियों को सही दिशा में उनका प्रशिक्षण सुनिश्चित करके अवसर मुहैया कराए जाएं, तो नतीजे चैंकाने वाले आ सकते हैं। पहले, एशियाई खेलों में भारतीय खिलाड़ी 'अबकी बार, सौ के पार' के लक्ष्य के साथ मैदान में उतरे थे और उसे पार कर एक सौ सात पदक जीतने में सफल रहे थे। और उसके बाद पैरा एशियाई खेलों में उससे भी चार पदक ज्यादा हासिल करना इस बात का संकेत है कि आने वाले वक्त में अंतर्राष्ट्रीय खेल प्रतियोगिताओं में भारतीय खिलाड़ियों को दुनिया के मजबूत देशों के समकक्ष रख कर देखा जाएगा। यह ध्यान रखने की जरूरत है कि भारत में प्रतिभाएं बिखरी पड़ी हैं, जरूरत बस उन्हें चुनने की है। कई बार दूरदराज में वंचित समुदायों के बीच कोई ऐसा बच्चा होता है, जिसमें बेहतरीन संभावनाएं छिपी होती हैं, लेकिन अवसर, सलाह, संसाधन, प्रशिक्षण और सही दिशा न मिलने की वजह से उसे दुनिया के सामने अपनी प्रतिभा को साबित करने का मौका नहीं मिल पाता। अब दुनिया के खेल मैदानों में भारत मजबूत दखल देने लगा है। अवसर उपलब्ध हों तो छिपी प्रतिभाएं देश के लिए गौरव का नया अध्याय रच सकती हैं।

ओलंपिक और पैरालंपिक खेलों में भारत के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए खेल मंत्रालय ने सितम्बर 2014 में ओलंपिक पदक लक्ष्य योजना (टारगेट ओलंपिक पोडियम स्कीम - टीओपीएस) शुरू की थी। अप्रैल 2018 में इस स्कीम में थोड़ा बदलाव भी किया गया। इस स्कीम के तहत कोर ग्रुप में चुने गए एथलीटों को हर महीने 50 हजार रुपए और डेवलपमेंट ग्रुप के एथलीटों को 25 हजार रुपए का भत्ता दिया जाता है। इस स्कीम के तहत एथलीटों को टॉप कोच से कोचिंग, खेल से जुड़े इक्विपमेंट खरीदने में मदद की जाती है। इसके अलावा खिलाड़ियों को सपोर्ट स्टाफ जैसे फिजियोथेरेपिस्ट और फिजिकल ट्रेनर्स भी दिए जाते हैं। इसके तहत कोर ग्रुप में 107 एथलीट, सहित कुल 301 एथलीटों को शामिल किया गया है। निस्संदेह, भारत सरकार खेलों में भारतीय खिलाड़ियों के प्रदर्शन को बेहतर बनाने के लिए गंभीरतापूर्वक



प्रयास कर रही है और राज्य सरकारों भी द्वारा पदक विजेताओं को विभिन्न प्रकार के पुरस्कारों से नवाजा जाता है। भारत सरकार ओलंपिक पदक लक्ष्य योजना के तहत खिलाड़ियों को दी जाने वाली विभिन्न सुविधाओं के साथ-साथ उनके लिए श्रेष्ठ से श्रेष्ठ मनोवैज्ञानिकों की व्यवस्था करे तो निश्चित तौर पर खिलाड़ी अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न प्रतियोगिताओं में बेहतरीन प्रदर्शन करते हुए देश का नाम रोशन कर सकते हैं।

बीरेन्द्र सिंह रावत  
वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी  
वी वी गिरि राष्ट्रीय श्रम संस्थान  
सेक्टर- 24, नोएडा



राजभाषा के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए विभिन्न सदस्य कार्यालयों को राजभाषा शील्ड प्रदान किए गए।





राजभाषा के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए विभिन्न सदस्य कार्यालयों को राजभाषा शील्ड प्रदान किए गए।





मन आज पुलकित क्यों है ?  
 स्वयं से पूछा बार बार  
 यह आज उल्लसित क्यों है?  
 क्यों आज मन है खिल गया?  
 क्या है उसे मिल गया ?  
 क्या कुछ उसने खो दिया ।  
 क्या है उसने कुछ पा लिया ?  
 किस चीज की थी तलाश उसे  
 क्यों था वह उदास किससे  
 पर आज जिंदगी के कुछ खास पलों में  
 एक ख्वाब मुकम्मल हो गया।  
 झील के ठहरे पानी में  
 शायद कोई एक हलचल सा कर गया ।

मीता बेहेरा  
 सहायक निदेशक (राजभाषा)  
 नवोदय विद्यालय समिति, नोएडा





## ★ योग करें हम सब मिलकर ★

योग करें हम सब मिलकर रोग रहें ना कोई किसी पर  
जिसने समझी योग की माया उसका जीवन कंचन काया  
धन्य है यह भारत भूमि जहां से योग हुआ है साकार  
देश विदेशों में हो रही है इसकी जय जयकार।  
सबसे पहले योग के दाता शिव शम्भू कहलाए हैं  
इस धरापर योग का झण्डा पतंजली पहराए हैं।  
ऋषिमुनियों ने अपनाकर योग जगत में फैलाया।  
हुआ स्वस्थ एवं दीर्घ जीवन व्याधियों से छुटकारा पाया।  
नित जोकरता योग सदा स्वस्थ हो जाता उसका तन-मन  
रोग ना पास कभी आता सुखी बन जाता है जीवन  
यम नियम कर योग करें आसन प्रणायाम की तैयारी  
प्रत्याहार ध्यान धारणा से आती नहीं कोई बिमारी  
प्राणायाम से मिले संजीवनी जीवन को नव प्राण  
जीवन ऐसा बन जाता है फिर होता है कल्याण।  
नित योग करे जो फिर कुछ पल कर लेता है ध्यान  
पा लेता है वही जीवन में इस जीवन का सच्चा ज्ञान  
कर सकते हैं बूढ़े और बच्चे आसन सारे अच्छे-अच्छे  
योग करें हम सब मिलकर रोग रहें ना कोई किसी पर ॥

हरीश चन्द्र जोशी  
सहा. हिन्दी अनुवादक  
भारतीय विरासत संस्थान  
नोएडा, उत्तर प्रदेश



## ★ तन की महिमा ★

नश्वर कह लो मिट्टी कह लो, पर सब कुछ इस तन से ही है  
 खुशी बताओ या कि फिर गम, जो कुछ भी है मन से ही है  
 स्वर्ग नरक कि बातें तो बस, बातें हैं, बातों का क्या है  
 मन कि खुशी और तन का सुख, सब कुछ इस जीवन से ही है  
 तन का साथ छूटते ही सब, रिश्ते यहाँ टूट जाते हैं  
 अपना-अपना कहने वाले, सब के सभी रूठ जाते हैं  
 फिर आगे का सफर सभी को, तन्हा तय करना पड़ता है  
 जीवन भर की करनी का फल, खुद को ही भरना पड़ता है  
 करना भरना कितना सच है, झगड़ा इस उलझन से ही है  
 साथ नहीं देता जब तन तो, दौलत मिट्टी बन जाती है  
 स्वाद नहीं दे पाती कुछ भी, कड़वी खट्टी बन जाती है  
 फिर हम इस तन की खातिर ही, लुटने को तत्पर रहते हैं  
 धन से नहीं कोई सुख मिलता, जब तन से जर्जर रहते हैं  
 धन धन जपते हैं पर धन का, भोग हमेशा तन से ही है  
 ईश्वर को जो पाना चाहो, तो भी जरिया ये तन ही है  
 अगर तपस्या करना हो तो, उसका साधन भी तन ही है  
 तन के बिना न होता व्रत भी, सम्भव नहीं कोई तीर्थ भी  
 तन से ही है भजन कीर्तन, तन से मंदिर भी मूरत भी  
 मन की बात करे हर कोई, पर मन भी तो तन से ही है  
 तन से अलग कहीं अपना है, कुछ वजूद कैसे मानें हम  
 अलग-अलग हैं मान्यताएँ फिर, सच क्या है कैसे जानें हम  
 एक अनिश्चित कल की खातिर, क्यों कर दें कुर्बान आज को  
 कैसे ठुकरा दें प्रत्यक्ष को, अपना लें किस तरह राज को  
 कहने को ही मुक्ति चाहिए, असल प्रेम बंधन से ही है।

डॉ. ईश्वर सिंह  
 राजभाषा अधिकारी  
 तेल उद्योग सुरक्षा निदेशालय  
 सेक्टर-73, नोएडा



## बांझपन का होम्योपैथिक इलाज

होम्योपैथी का आविष्कार अठारहवीं शताब्दी में जर्मन चिकित्सक डॉ. क्रिश्चियन फ्रेडरिक सैमुअल हैनीमैन (1755-1843) ने किया था। यह चिकित्सीय प्रणाली “समःसमम् शमयति” या “समरूपता” दवा सिद्धांत पर आधारित है। होम्योपैथिक दवाओं को पौधों, पशुओं, खनिज जैसे प्राकृतिक पदार्थों से “उर्जाकरण” (पोटेन्टाइजेशन) नामक औषधीय निर्माण तकनीक के माध्यम से तैयार किया जाता है। उर्जाकरण तकनीक दवाओं की उपचारात्मक क्षमता को बढ़ाती है और साथ ही दुष्प्रभावों और विषाक्तता की अनुपस्थिति सुनिश्चित करती है।

होम्योपैथिक औषधियों के उपचारात्मक गुणों का पता लगाने के लिए उनका परीक्षण स्वस्थ मनुष्यों में किया जाता है जिसको औषधि प्रमाणीकरण कहते हैं। होम्योपैथी मनुष्य में एक स्व-नियामक शक्ति के अस्तित्व में विश्वास करती है जो स्वास्थ्य, बीमारी और इलाज के दौरान महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। लक्षणों को बीमारी के प्रति शरीर की स्वाभाविक प्रतिक्रिया माना जाता है और बीमारी के खिलाफ दवाई खोजने में मदद मिलती है। होम्योपैथी रोगी की व्यक्तिगत विशेषताओं पर विचार करके समग्र रूप से इलाज करता है। भारत में होम्योपैथी की शुरुआत लगभग दो शताब्दी पहले हुई थी। वर्तमान समय में होम्योपैथी की स्वास्थ्य सेवाएँ बड़ी संख्या में सरकारी अस्पतालों और औषधालयों द्वारा प्रदान की जाती हैं। सरकार ने होम्योपैथी में शोध को भी बढ़ावा दिया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, ओपीडी स्तर पर एलोपैथी के बाद होम्योपैथिक उपचार का उपयोग सबसे अधिक रोगियों द्वारा किया जाता है।

आज के समय में बांझपन के मामले तेजी से बढ़ गए हैं। बांझपन एक वर्ष तक नियमित असुरक्षित यौन संबंध के बाद विवाहित जोड़े की स्वाभाविक रूप से गर्भधारण करने में असमर्थता के रूप में परिभाषित किया जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का अनुमान है कि वर्तमान में दुनिया भर में 6 से 8 करोड़ विवाहित युगल बांझपन से पीड़ित हैं।

बांझपन प्राथमिक या द्वितीयक कारण हो सकता है। बांझपन के मामलों में पुरुष जनित कारण 20-30%, महिला जनित कारण 20-35%, महिला-पुरुष संयुक्त कारण 25-40% और 10-20% अज्ञात कारण होता है। पुरुषों में बांझपन का मुख्य कारण- शुक्राणु की खराब गुणवत्ता (quality), कम संख्या, अंडकोष की नसों में सूजन, गुप्तांगों में संक्रमण, यौन संचारित रोग (sexually transmitted diseases), स्तंभन दोष (erectile dysfunction) और शीघ्रपतन (premature ejaculation) के कारण यौन-संबंध बनाने में समस्या होना, अंडकोष या शुक्राणु नली में दर्द, सूजन और गांठ, क्रोमोजोम में असामान्यता या हॉर्मोन में असंतुलन है। महिलाओं में बांझपन - जन्मजात गर्भाशय विकृति, गर्भाशय आसंजन, गर्भाशय में फाइब्रॉएड (रासोली), अन्तर्गर्भाशय-अस्थानता (endometriosis), फैलोपियन नलिकाओं में क्षति, सूजन अथवा रुकावट, हार्मोनल असंतुलन के कारण डिंबोत्सर्जन की समस्या (ovulatory dysfunction), या डिम्बग्रंथि रिजर्व (ovarian reserve) में गिरावट के कारण हो सकता है। पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम



महिलाओं में बांझपन का प्रमुख कारण है। पर्यावरणीय और जीवनशैली कारक जैसे धूम्रपान, शराब, मोटापा, और तनाव पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

बांझपन उपचार की उपलब्धता, पहुंच और गुणवत्ता अधिकांश देशों विशेषकर मध्यम और निम्न-आय वाले देशों में चुनौतियां हैं। इसके अलावा वर्तमान में एलोपैथिक उपचार और दवाओं की उच्च लागत चिंता का विषय है। बांझपन एक गंभीर नैदानिक और सामाजिक समस्या बनी हुई है। उचित सहायता और मार्गदर्शन के बिना दंपत्ति पर बांझपन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ सकता है। कई निःसंतान दम्पति समाज में शर्मिंदगी या निराशा महसूस करते हैं।

होम्योपैथी के माध्यम से बांझपन के इलाज को आम जनता के लिए सुलभ बनाने की आवश्यकता को पहचानते हुए फरवरी 2023 में डॉ. डी.पी. रस्तोगी केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान, नोएडा में एक साप्ताहिक बांझपन ओपीडी शुरू की गई है। यह संस्थान वैज्ञानिक अनुसंधान के माध्यम से होम्योपैथिक चिकित्सा प्रणाली के समग्र विकास और प्रचार के लिए कार्यरत है। संस्थान में ओपीडी,आईपीडी,प्रयोगशाला सुविधाओं के साथ-साथ ईएनटी,नेत्र, फिजियोथेरेपी, जीवनशैली विकार क्लिनिक सफलतापूर्वक चल रहे हैं। अनुसंधान और क्लिनिकल कार्य के साथ साथ संस्थान में औषधि मानकीकरण एवं औषधि प्रमाणन का कार्य भी किया जाता है। संस्थान में बांझपन ओपीडी को शुरू करने का उद्देश्य प्रजनन स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता पैदा करना और संतोषजनक परिणाम प्रदान करना है।

संस्थान में बांझपन ओपीडी स्थापना के बाद बड़ी संख्या में बांझपन से पीड़ित मरीजों ने परामर्श ले रहे हैं। ओपीडी में आमतौर पर पुरुषों में बांझपन का मुख्य कारण कम शुक्राणु उत्पादन, खराब शुक्राणु गुणवत्ता और महिलाओं में पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम और गर्भाशय में फाइब्रॉएड देखा गया है। होम्योपैथिक उपचार लेने के बाद अनेक बांझपन से पीड़ित दम्पतियों ने गर्भधारण किया है। होम्योपैथिक दवाई जैसे कि पुलसतिल्ला, सीपिया, ल्यकोपोडीयम, कलाडीयम, ग्राफिडटीस, नाटरम मूर, स्टआफ्यसग्रिया आदी कारगर साबित हुए हैं।

डॉ. तुषिता ठाकुर  
डॉ. डी.पी. रस्तोगी केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान,  
नोएडा



डॉ. पद्मालया रथ  
डॉ. डी.पी. रस्तोगी केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान संस्थान,  
नोएडा



## बात पते की

### परिवर्तन जरूरी है

भगवत गीता में भगवान श्री कृष्ण प्रकृति के नियमों और उनके संचालन के बारे में अर्जुन को बताते हुए कहते हैं कि विश्व में सतत परिवर्तन होता रहता है और ये परिवर्तन उनकी अध्यक्षता में प्रकृति द्वारा किए जाते हैं।

वास्तव में अगर हमको अच्छा जीवन जीना है तो समय के साथ-साथ हमें अपने आपको बदलना ही पड़ेगा। बदलाव इसलिए जरूरी है कि जिस तरह सर्दी के मौसम में गर्मी के कपड़े और गरम के मौसम में सर्दी के कापड़े नहीं पहने जा सकते हैं, और जब गर्मी और सर्दी के मौसम में समय के हिसाब से ही कपड़े पहनते हैं तो आपको आराम मिलता है। पतझड़ होने पर पेड़ के पत्ते झड़ जाते हैं लेकिन ऋतु में बदलाव आते ही दुबारा नए पत्तों से भर जाता है उसी तरह समय के साथ बदलना जरूरी है क्योंकि अगर हम नहीं बदले तो ये दुनिया या घर हमारे लिए व्यर्थ होंगे। हमारा शरीर भी प्रकृति से ही बना और जुड़ा है अगर प्रकृति में समय के हिसाब से परिवर्तन होता है तो हम बदलाव क्यों नहीं करते हैं। समय के साथ स्वयं में बदलाव करके जीवन को पहले से अधिक अच्छा बनाया जा सकता है।

### दुख का कारण

श्रीकृष्ण ने अर्जुन से कहा था जब ज्ञान की धारा बहती है तो सबसे पहले मोह को नष्ट करती है। मोह को इसलिए नष्ट करती है, क्योंकि मोह अज्ञान है। जब मनुष्य मोह त्याग देता है तो उसे मेरी कृपा मिल जाती है।

मोह ही हमारे जीवन में दुख का कारण है। मोह घर-परिवार, जानवर, फूल-पौधे, पेड़ या अपने नौकर किसी से भी हो सकता है, इसके अलावा सफलता का मोह हो सकता है, सुख-सुविधा और मान-सम्मान का भी मोह का हो सकता है। इन चीजों को हम मोह के कारण अपना मान लेते हैं और जिस किसी को हम अपना समझ लेते हैं उसके चले जाने पर या फिर उससे जब मन मुताबिक अपेक्षा पूरी नहीं होती हैं तो हम दुखी हो जाते हैं। जहां मोह रहेगा, वहां दुख तो आएगा ही। मोह से आपको खुशी कम मिलेगी और दुख ज्यादा। इसीलिए मोह का त्याग करना चाहिए और जो हमारे पास है, उसी में संतुष्ट रहना चाहिए।

मुकेश कुमार  
एम टी एस

भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण







नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा की 45 वी बैठक दिनांक 23.08.2023 को तेल उद्योग सुरक्षा निदेशालय, सेक्टर-73, नोएडा के सौजन्य से आयोजित की गई।



## मैं हिन्दुस्तान बोल रहा हूँ

मेरी ही छाती पर अक्सर मेरे ही वीरों के खून बहे,  
लेकिन फिर भी स्वार्थ, एकता, और भाई-चारे की अब भी मैं मिश्री घोल रहा हूँ।  
मैं हिन्दुस्तान बोल रहा हूँ।  
ना मुस्लिम ना हिन्दू ना सिक्ख, वो वीर सपूत थे मेरे जो अंग्रेजों से लड़े,  
जो दे कुर्बानी जां गए।  
आरती में, अरदास में तो कभी नमाज में रुधिर खोल रहा हूँ।  
मैं हिन्दुस्तान बोल रहा हूँ।  
पगड़ी बांधे सिर पे, करता हूँ सीमा की रक्षा या  
लगा तिलक मैं खेतों में पसीना हूँ बहाता,  
पहन टोपी सिर पे, जय माता दी बोल रहा हूँ।  
मैं हिन्दुस्तान बोल रहा हूँ।  
टूटा हूँ हजार बार, हर बार उठ खड़ा हूँ मैं,  
सबको साथ लेकर, सबके साथ रहकर, बड़ा हुआ हूँ मैं।  
आज भी सारी दुनिया को भाईचारे में तोल रहा हूँ।  
मैं हिन्दुस्तान बोल रहा हूँ।

रुचिका  
(कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी)  
राष्ट्रीय मध्यम अवधि मौसम पूर्वानुमान केंद्र, नोएडा





## कल हो न हो

जब ये दिल अकेला होता है,  
तब गहरी यादों में अक्सरा  
ये सोच के मन घबराता है,  
जो आज है शायद कल न हो।

जब कोई साथ में होता है,  
तो होती उसकी कदर नहीं।  
जब कद्र समझ आ जाएगी,  
उस पल में फिर वो हो न हो,

जब साथ नहीं और आस नहीं,  
दोनों ही नहीं रह जाते हैं।  
तो सोचो, समझो, सीखो कुछ,  
शायद ये कल फिर हो न हो।

जाने ये बात समझने में  
क्यूँ हम सब देर लगाते हैं  
बाद में कद्र भले कर लो,  
उससे कुछ हासिल हो न हो।

गर वक्त गया तो बात गई,  
तो कद्र करो जो साथ में है,  
छोटी छोटी खुशियां बांटो  
फिर ऐसे लम्हे हो न हो।

हासिल ही क्या किया हमने  
ये सोच के तुम पछताओगे।  
रोओगे, कोसोगे खुद को,  
'बस खाली हाथ रह जाओगे'

रजनी बक्शी  
ड्राफ्टमैन  
भारतीय अन्तर्देशीय जलमार्ग प्राधिकरण



## मेरी माँ

उंगली पकड़ कर चलना सिखाया,  
 प्यार से मुझको गले लगाया।  
 सही गलत क्या सब समझाया,  
 जिम्मेदारी से जीना सिखाया।  
 जब आई कठिनाइयाँ मुझ पर,  
 जब पड़ गई मैं अकेली,  
 कमजोर नहीं, सक्षम है तू,  
 मेरी बहादुर बेटी है तू,  
 मुझमें एक विश्वास जगाया।  
 ईमानदारी, हिम्मत और आत्मविश्वास,  
 बेटी तू रखना सब अपने पास।  
 जब भी कमजोर पड़े तू, हिम्मत रखना,  
 खुद पर यकीन कभी न छोड़ना।  
 मिलती है बड़ी किस्मत से,  
 हमारे अच्छे कर्म और पुण्य से,  
 दुआएँ हमेशा देती माँ,  
 मेरी माँ, प्यारी माँ।

सुश्री हिमानी गर्ग,  
 परियोजना अभियंता, सी. डैक., नोएडा



## मां की गोद -मेरा स्वर्ग

जिन्दगी में सुख भी बहुत है, दुख भी बहुत है,

लाभ भी है, हानि भी बहुत है।

क्या हुआ जो प्रभु ने जिन्दगी में थोड़े गम दिए,

उन गमों को हरने के लिए मेरी मां की दुआएं बहुत है।

लडखडाते कदमों को जिसने ठीक से चलना सिखाया,

वो मां ही है जिसने मुझे गम में भी मुस्कुराना सिखाया।

कैसे भूल जाऊं मैं, मां के वो बोल,

मेरी मां के बोल में, ताकत बहुत है।

जिन्होंने अंधेरो मे भी मुझे राह दिखाया,

बन साहिल मेरा हौसला बढ़ाया।

उन राहो पर मुझे अभिमान बहुत है,

मेरी मां के मुझ पर अहसान बहुत है।

जो हर बुरे वक्त में मेरा हाथ थाम लेती है,

वो मां ही होती है जो निस्वार्थ भाव से हर कदम पर साथ खडी होती है।

खुद जाग कर रात में, मुझे चैन से सुलाया है,

तपती बुखार में भी मुझे सहलाया है।

उनकी मुझ पर महरबानियां बहुत है,

चुका न पाउ वो कुरबानियां बहुत है।

प्रिया गुप्ता  
स्टेनोग्राफर  
वस्त्र आयुक्त का क्षेत्रीय कार्यालय,  
नोएडा





नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा की 45 वी बैठक वर्ष 2022 के दौरान राजभाषा के शील्ड प्रदान किए गए।



## माटी की महिमा एवं उपयोगिता

माटी अर्थात् मिट्टी (मृदा) प्रकृति का एक अनमोल देन है जो सभी प्रकार के जीवों का भरण-पोषण करने में सक्षम है। मिट्टी का निर्माण प्रक्रियाओं में सक्रिय (जीवमण्डल एवं जलवायु) तथा निष्क्रिय कारकों-जनक द्रव्य (parent matter) स्थलाकृति एवं समय का अहम भूमिका होती हैं। पृथ्वी पर 10 सेंटी मीटर मोटी मृदा स्तर बनने में लगभग 2000 वर्ष लग जाते हैं। मृदा निर्माण के दौरान अनेक प्रक्रियायें जैसे विचूर्णन, परिवहन, एकत्रण, अपघटन, संश्लेषण, निष्चालन, निक्षेपण, संचयन, समरूपण इत्यादि कार्य करती है जिसके फलस्वरूप एक चट्टान विचूर्णित होकर मिट्टी के रूप में परिवर्तित हो जाता है साथ समय के साथ मृदा की गहराई भी बढ़ती जाती है तथा धीरे-धीरे फसल उत्पादन की क्षमता आ जाती है। अतः आज मिट्टी का जो स्वरूप हमारे सामने है उसे प्राप्त करने में करोड़ों वर्ष का समय लगा है। इसी से हम अनुमान लगा सकते हैं कि मृदा निर्माण की प्रक्रिया कितनी धीमी है।

खाद्य एवं कृषि संगठन (एफ़एओ) के अनुसार विश्व में 13003 मिलियन हेक्टेयर भूमि है जिसमें से केवल 37.6 प्रतिशत अर्थात् 4889 मिलियन हेक्टेयर भूमि पर ही कृषि कार्य किये जाते हैं। भारत का कुल क्षेत्रफल 328.72 मिलियन हेक्टेयर के लगभग 60 प्रतिशत भाग (155.2 मिलियन हेक्टेयर) में कृषि कार्य होता है। पड़ोसी देश चीन जो जनसंख्या के मामले में विश्व में प्रथम पायदान पर था, में केवल 122 मिलियन हेक्टेयर (कुल क्षेत्रफल का सिर्फ 13 प्रतिशत) भूमि पर ही कृषि कार्य होता है।

कृषि कार्य तथा मृदा गुणवत्ता बनाये रखने में कृषक बंधुओं का महत्त्वपूर्ण योगदान होता है। क्षेत्रफल एवं जनसंख्या के अनुपात के आधार पर भारत में किसान भाईयों को पाँच वर्गों में वर्गीकृत किया गया है जिसे तालिका-1 के माध्यम से समझा जा सकता है-

तालिका-1 भूमि उपलब्धता (हे.) के किसानों का वर्गीकरण

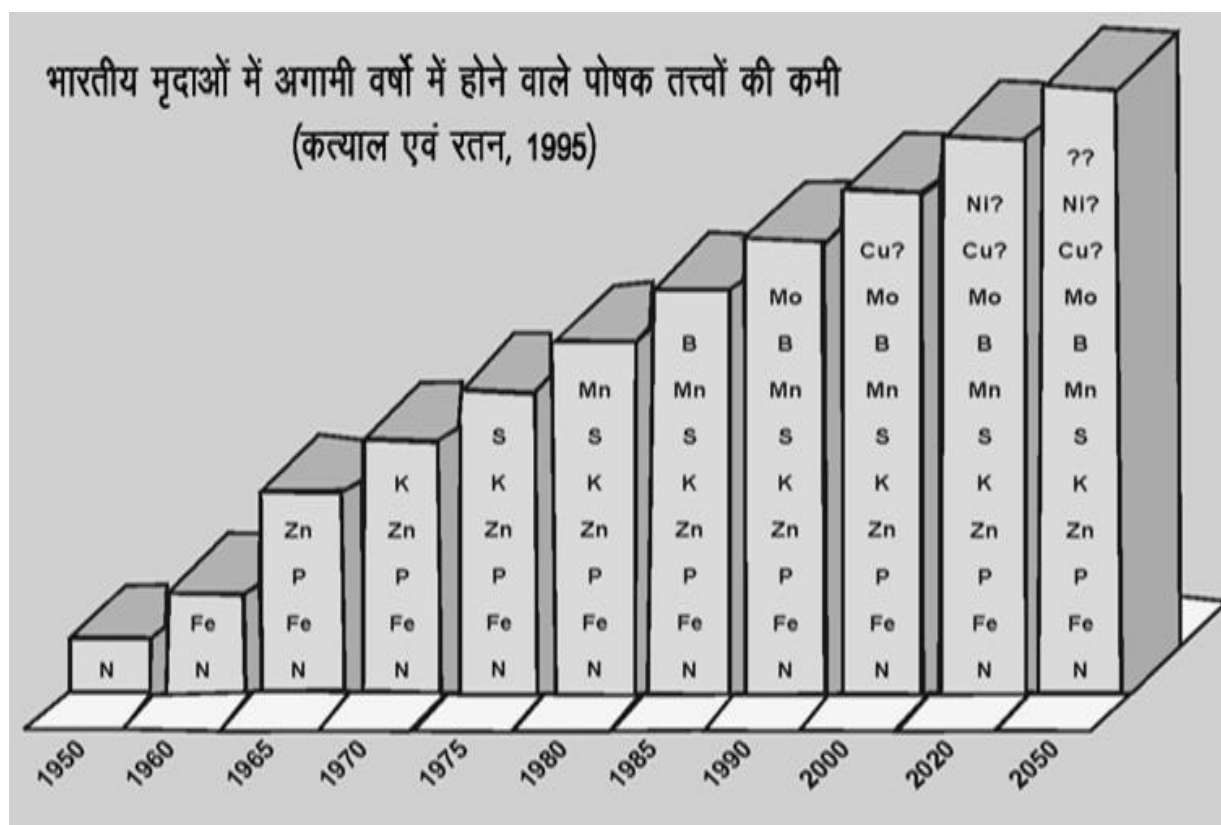
क्र. सं.	किसानों का प्रकार	भूमि का आकार	औसत भूमि उपलब्धता (हे.)	
			कृषि जनगणना	
			2010 - 11	2015 - 16
1	सीमांत किसान	1 हेक्टेयर से कम	0.39	0.38
2	लघु या छोटे किसान	1-2 हेक्टेयर	1.42	1.40
3	अर्ध मध्यम किसान	2-4 हेक्टेयर	2.71	2.69
4	मध्यम किसान	4 -10 हेक्टेयर	5.76	5.72
5	बड़े किसान	10 हेक्टेयर से अधिक	17.38	17.07

स्रोत- कृषि एवं किसान मंत्रालय, भारत सरकार

एक विवेकशील किसान के लिए मिट्टी माँ होती है। वह अपने मेहनत से मिट्टी को अन्न उगाने योग्य बनाता है तथा जो कुछ वह उपज के रूप में प्राप्त करता है उसके बदले में वह खाद एवं उर्वरक के रूप में पोषक तत्वों को पुनः मिट्टी में लौटाता है। इस प्रकार दोनों की आवश्यकताओं की पूर्ति होती रहती है। परन्तु आज के युग में खेती-किसानी में बेईमानी समा गया है। हम मिट्टी का दोहन कर रहे हैं। आज हम अधिक



उपज देने वाली फसलों के किस्मों को कुछ खास पोषक तत्वों वाले उर्वरकों का उपयोग कर उगा तो रहे है साथ ही हमें अधिक उपज भी प्राप्त हो रहा है, परन्तु मिट्टी में अन्य पोषक तत्वों की कमी होती जा रही है, जिनकी भरपाई हम नहीं कर रहे है। पौधों के विकास के लिए 17 पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, जिनमें से 14 पोषक तत्व पौधों को मृदा से ही प्राप्त होते है। असंतुलित मात्रा में उर्वरकों के प्रयोग से मृदा स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ रहा है। भारत में वैज्ञानिकों द्वारा संस्तुत की गयी नत्रजन, फ़ॉस्फोरस एवं पोटाश का आदर्श अनुपात 4: 2: 1 है जो व्यवहार में देखने को नहीं मिलता है। देश में किसान 8.2: 3.2: 1 के अनुपात मे उपरोक्त तत्वों का प्रयोग कर रहे है जबकि पंजाब में यह अनुपात 39: 9: 1 है। सन् 1950 के दशक में भारतीय मृदाओं में सिर्फ नत्रजन की कमी देखी गयी थी जो वर्तमान में 9 पोषक तत्वों तक पहुँच गई है (चित्र-1)। देश में लगभग 80, 60, 50, 48, 41, 33, 12, 5, तथा 3 प्रतिशत मृदाएँ क्रमशः नत्रजन, फ़ॉस्फोरस, पोटाशियम, जिंक, सल्फर, बोरान, आयरन, मैंगनीज तथा कॉपर की कमी से होने वाली समस्याओं से जूझ रही हैं।



ऐसा अनुमान है कि वर्ष 2025 तक देश की जनसंख्या 1.4 बिलियन तक पहुँच जायेगी और इसके लिए 300 मिलियन टन खाद्यान की आवश्यकता होगी तथा इसे उत्पन्न करने के लिए विभिन्न स्रोतों से 30 से 35 मिलियन टन नत्रजन, फास्फोरस तथा पोटाश की आवश्यकता होगी। टक्कर (2005) के अनुसार मृदा में सूक्ष्म तत्वों का असंतुलन मनुष्य एवं पशुओं में कई प्रकार के रोगों को जन्म दे रहा है जो निश्चित रूप से चिंता का विषय है। राज्यवार सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी को तालिका-2 में दर्शाया गया है।



### तालिका-2 भारतीय मृदाओं में सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी

पोषक तत्व	औसत कमी (%)	पोषक तत्वों की औसत कमी
जिंक	47	हरियाणा (61%), पंजाब (47%), उत्तर प्रदेश (45%), मध्य प्रदेश, आन्ध्र प्रदेश और तमिलनाडु (51-56%) एवं बिहार (52%)
आयरन	13	ओडिसा (54%), बिहार (22%), गुजरात (50-80%), पंजाब, तमिलनाडु, मध्य प्रदेश एवं हरियाणा (20-45%)
कॉपर	5	बिहार (16%), कर्नाटक (31%) एवं राजस्थान (25%)
मैग्नीज	4	बिहार (11%), कर्नाटक (19%) एवं पंजाब (12%)
बोरान	35	बिहार (39%), पं० बंगाल (68%), उडिसा (69%), असम (17%), पूर्वी उत्तर प्रदेश (24%) एवं कर्नाटक (32%)
मॉलिब्डेनम	-	बिहार (55%), गुजरात (10%), मध्य प्रदेश (18%) एवं हरियाणा (28%)

भारत में भू-अपरदन भी एक गम्भीर समस्या है। वर्तमान में भारत के कुल भौगोलिक क्षेत्र 328.72 मिलियन हे. में से 120.70 मिलियन हे. भूमि भू-अपरदन से प्रभावित है जिनमें से 85.7 मिलियन हे. भूमि जल तथा वायु से होने वाले क्षरण से प्रभावित है। मृदा अपरदन से प्रतिवर्ष 5.49 मिलियन टन पोषक तत्वों का नुकसान होता है जो मृदा उर्वरता के लिए एक गम्भीर समस्या है। देश में अम्लीय मृदाओं का क्षेत्रफल लगभग 90 मिलियन हेक्टेयर है जो भारत के कुल क्षेत्रफल (328 मिलियन हे. ) का एक चौथाई के करीब है। कुल अम्लीय मृदाओं में से आधी मृदाओं पर कृषि कार्य किये जाते हैं जबकि शेष बची हुई जंगल तथा अन्य दूसरे कार्य होते हैं। भारत में लगभग 25 मिलियन हे. कृषि योग्य भूमि ऐसी है जिसका पी. एच. मान 5.5 से कम है तथा यह बुरी तरह से अपक्षयित, खराब भौतिक, रासायनिक एवं जैविक गुण वाली है।

विश्व का बहुत बड़ा भू-भाग ऊसर मृदाओं के रूप में पाया जाता है। कृषि खाद्य संगठन ;थ्यूब्द्र के अनुसार विश्व में ऊसर मृदाओं का क्षेत्रफल लगभग 952 मिलियन हे. है। वही भारत में इनका क्षेत्रफल लगभग 7.0 मिलियन हे. है जो सन् 1959 ई. के क्षेत्रफल से लगभग साढ़े तीन गुना अधिक है। सन् 1972 में केन्द्रीय लवणीय मृदा अनुसंधान संस्थान करनाल ने ऊसर भूमि पर गहन अध्ययन किया और देश के विभिन्न प्रदेशों में ऊसर मृदाओं के क्षेत्रफल का अनुमानित आँकड़ा प्रस्तुत किया जो तालिका-3 में दी गई है।



### तालिका-3 भारत में ऊसर मृदाओं का विवरण

राज्य	क्षेत्रफल (मिलियन हे.)
उत्तर प्रदेश	1.295
गुजरात	1.214
पश्चिम बंगाल	0.850
राजस्थान	0.728
पंजाब	0.688
महाराष्ट्र	0.534
हरियाणा	0.526
उड़ीसा	0.404
कर्नाटक	0.404
मध्य प्रदेश	0.224
आन्ध्र प्रदेश	0.042
अन्य राज्य	0.040
<b>कुल</b>	<b>6.949</b>

वर्तमान में भारत जनसंख्या के मामले में चीन को पछाड़ कर प्रथम स्थान प्राप्त कर चुका है। संयुक्त राष्ट्र संघ के अनुसार वर्ष 2023 में भारत की जनसंख्या 1,428,627,663 है जबकि चीन की जनसंख्या 1,425,671,352 है। वर्ष 1950 के दौरान देश की जनसंख्या 36 करोड़ थी तथा वर्ष 1950-51 के दौरान हमारा फसलोत्पादन 51 मिलियन टन था जो बढ़कर वर्ष 2022-23 में 330.5 मिलियन टन पहुँचने का अनुमान है। फसलोत्पादन में कीर्तिमान स्थापित करने में हम सफल इसलिए हुए क्योंकि हमारे पास उपजाऊ भूमि थी साथ ही हरित क्रांति के दौरान लाये गये नये उन्नतशील फसलों के किस्मों, संतुलित मात्रा में खाद एवं उर्वरकों के प्रयोग तथा फसलोत्पादन के नई तकनीकों के साथ तालमेल बैठाने में हम सफल रहे। परन्तु मृदा में पोषक तत्वों के लगातार हो रही कमी को देखते हुए यह अनुमान लगाना मुश्किल है कि हमारी बढ़ती जनसंख्या का भरण-पोषण करने में यह सक्षम रह पायेगी भी या नहीं ?

डॉ.अशोक कुमार यादव,  
मृदा सर्वेक्षण अधिकारी-सह-कार्यालय प्रमुख,  
भारतीय मृदा एवं भू-उपयोग सर्वेक्षण,  
नोएडा केन्द्र (उत्तर प्रदेश)





## यह खामोशी

आज घर के एक कोने में बैठकर देखती हूँ  
घर की एक-एक सजी चीज को  
आज बरसों से उनकी जगह में कोई बदलाव नहीं  
पहले माँ को बर्तनों को जब भी सजाते देखा  
तो मुझे हमेशा शिकायत रही उकताते इंसान तो मैंने देखे हैं  
अपना हक मांगते है, एक बदलाव मांगते हैं  
तो अलमारियों पर, तख्तों पर , पर्दों के पीछे रखी यह चीजें क्या बदलाव नहीं मांगती  
आज समझ सकती हूँ इनके मौन में छिपे दर्द को, उस बेचैनी को जो गूंगी है  
आज मां से और उन चीजों से मुझे कोई शिकायत नहीं  
हालात और परिस्थितियों से दबा इंसान  
मेरे घर में रखी चीजों सा ही है  
आज इस कोने में बैठकर , मुझे भी अपने किनारेपन का एहसास हुआ  
और वो है मेरे साथी, जो मुझपर हंसते हैं  
पर मुझे तो उनसे कोई भी शिकायत नहीं, उनसे मुझे प्यार है  
आज मैं और वो एक सी स्थिति में हैं  
सालों से अटके पड़े है  
उन्हीं अलमारियों में, तख्तों पर और पर्दों के पीछे और मैंने भी जीना सीख लिया है  
घर के इस कोने में ।

श्रीला ध्यानी  
सहायक निदेशक-राजभाषा  
कर्मचारी भविष्य निधि संगठन  
क्षेत्रीय कार्यालय, नोएडा



## ★ स्वच्छ भारत संकल्प हमारा ★

स्वाछ भारत संकल्प हमारा देश को नयी राह  
दिखलारा घर घर में हो रही है चर्चा स्वच्छ रहोगे  
तो नहीं होगा फिजूल खर्चा

ना फेकेंगे अब इधर उधर कचरा नदियों नालो की  
अब रखेंगे सफाई प्लास्टिक का उपयोग कर देंगे  
बंद ताकि वातावरण मे हो स्वच्छता और आनंद

हमारे जीवन का यही है सार स्वच्छता ही है उन्नति  
का द्वार जिसको भी नहीं है इसका ज्ञान उसका  
जीवन नरक सामान

उठा लो झाड़ू उठा लो पोछा गंदगी करने वालो ने  
देश को प्रगति से रोका कर दो अब इतनी सफाई  
बीमारी की हो जाए धुलाई

धरती माँ है धरोवर हमारी इसकी स्वच्छता की हम  
पर है जिमेदारी इसको गन्दा रखने वाले को दो  
ज्ञान स्वच्छता ही है स्वस्थ रहने का समाधान

गिले और सूखे कचरे का भी होगा ज्ञान तभी हो  
पायगा स्वच्छता का समाधान आओ सब साथ  
मिलकर ले संकल्प, स्वच्छता अपनाकर करेंगे  
देश का कायाकल्प ॥

गंदगी को है अब दूर भागना भारत वर्ष का है  
सम्मान बढ़ाना जो सपना देखा था हमारे राष्ट्र  
पिता ने उसको स्वच्छता के अंतिम पड़ाव तक ले  
जाना

यही है हमारे भारत का सपना स्वच्छता के  
अभियान को बरकरार है रखना सफाई अभियान  
को रखना है हमेशा जरी केवल 2 अक्टूबर को ही  
नहीं है हमारी जिमेदारी

नितेश कुमार  
कार्यालय सहायक  
प्रशासन, सी डैक, नोएडा





नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय) नोएडा के तत्वाधान में दीपस्तंभ और दीपपोत महानिदेशालय, नोएडा के सौजन्य से दिनांक 09.08.2023 को आशुभाषण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।



## साइबर सुरक्षा में ए आई की विशिष्टता

जैसा कि हम सभी को पता है कि साइबर सुरक्षा कंप्यूटर, सर्वर, मोबाइल उपकरणों, इलेक्ट्रॉनिक सिस्टम, नेटवर्क और डेटा को दुर्भावनापूर्ण हमलों से सुरक्षित करने के बारे में है। इन दिनों हम देख सकते हैं साइबर सुरक्षा टीमों को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जैसे अत्यधिक कुशल हमलावर, एक उन्नत तकनीकी हमले की सतह, डेटा के डंप और बुनियादी ढांचे में बढ़ती जटिलता, जो सुरक्षा टीमों के लिए डेटा की सुरक्षा, उपयोगकर्ता पहुंच का प्रबंधन करने और खतरों का जल्दी से पता लगाने और प्रतिक्रिया देने में मुश्किल बना रही है।

ये साइबर खतरों के कुछ प्रकार हैं जैसे साइबर अपराध, साइबर हमला, साइबर आतंकवाद | उद्यम हमले की सतह बढ़े पैमाने पर है, और तेजी से विकसित और विकसित हो रही है। हमारे उद्यम के आकार के आधार पर, ऐसे कई संकेत हैं जिनका जोखिम की सटीक गणना करने के लिए विश्लेषण करने की आवश्यकता है।

साइबर अटैक का बिजनेस पर पड़ेगा असर जैसे कॉर्पोरेट जानकारी की चोरी, वित्तीय जानकारी की चोरी (जैसे बैंक विवरण या भुगतान कार्ड विवरण), पैसे की चोरी, व्यापार में व्यवधान (जैसे ऑनलाइन लेनदेन करने में असमर्थता), व्यवसाय या अनुबंध की हानि।

जैसा कि हम जानते हैं आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) एक डिजिटल कंप्यूटर या कंप्यूटर-नियंत्रित रोबोट की बुद्धिमान प्राणियों से जुड़े कार्यों को करने की क्षमता है | एआई एल्गोरिदम बड़ी मात्रा में डेटा का विश्लेषण कर सकता है और उन पैटर्न का पता लगा सकता है जो साइबर खतरे का संकेत हैं। वास्तविक समय में साइबर खतरों का पता लगाने और उनका जवाब देने के लिए साइबर सुरक्षा में एआई का उपयोग किया जा रहा है। एआई जोखिम विश्लेषण अलर्ट के लिए घटना सारांश तैयार कर सकता है और घटना प्रतिक्रियाओं को स्वचालित कर सकता है, अलर्ट जांच में तेजी ला सकता है। एआई तकनीक कमजोरियों की पहचान करने और साइबर अपराधियों और साइबर अपराध से बचाव में मदद करती है।

वेबसाइट [wbcomdesigns](http://wbcomdesigns.com) के अनुसार, 2023 के कुछ सर्वश्रेष्ठ एआई सुरक्षा उपकरण हम वर्गीकृत कर सकते हैं जैसे डार्कट्रेस , साइलेंस , वेक्ट्रा एआई , सेंटिनलवन , साइबरइजन, मैकएफ़ी एमविजन, फोर्टिनेट फोर्टीएआई , सिमेंटेक एंडपॉइंट सुरक्षा | आज के साइबर सुरक्षा परिदृश्य में एआई सुरक्षा उपकरण आवश्यक हो गए हैं, जहां व्यवसायों को तेजी से परिष्कृत और उभरते खतरों का सामना करना पड़ता है। ये उपकरण साइबर हमलों के खिलाफ सक्रिय और प्रभावी सुरक्षा प्रदान करने के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता, मशीन लर्निंग और उन्नत विश्लेषण का लाभ उठाते हैं। बड़ी मात्रा में डेटा का विश्लेषण करके, विसंगतियों का पता लगाकर और पैटर्न की पहचान करके, एआई सुरक्षा उपकरण वास्तविक समय में ज्ञात और अज्ञात दोनों खतरों की पहचान कर सकते हैं, जिससे संगठनों को तेजी से प्रतिक्रिया करने और जोखिमों को कम करने की अनुमति मिलती है। एआई सुरक्षा उपकरण कई लाभ प्रदान करते हैं, जिनमें बढ़ी हुई खतरे का पता लगाने की क्षमता, बेहतर घटना प्रतिक्रिया और सुरक्षा टीमों के लिए कम मैनुअल प्रयास शामिल हैं। ये



उपकरण जटिल आक्रमण वाहकों की पहचान कर सकते हैं, अंदरूनी खतरों का पता लगा सकते हैं और संभावित सुरक्षा घटनाओं में मूल्यवान अंतर्दृष्टि प्रदान कर सकते हैं। वे लगातार नई आक्रमण तकनीकों को सीखते और अपनाते हुए संगठनों को उभरते खतरों से आगे रहने में मदद करते हैं।

मशीन लर्निंग-आधारित साइबर सुरक्षा प्रणालियाँ सभी वैश्विक और उद्योग-विशिष्ट कमजोरियों पर नज़र रख सकती हैं। एआई मॉडल को नवीनतम खतरों और कमजोरियों पर डेटा के साथ लगातार अपडेट किया जाता है, जो उन्हें नए खतरे वाले अभिनेताओं से बचाव करने और आगामी हमलों को रोकने में मदद करता है। साइबर सुरक्षा में एआई की सफलता ने गूगल, आइबीएम और माइक्रोसॉफ्ट जैसे तकनीकी दिग्गजों को खतरे की पहचान और शमन के लिए उन्नत एआई सिस्टम विकसित करने के लिए प्रोत्साहित किया है। 2021 में, गूगल ने विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से साइबर सुरक्षा को आगे बढ़ाने के लिए अगले पांच वर्षों में 10 बिलियन डॉलर खर्च करने की प्रतिबद्धता जताई।

उनकी प्रोजेक्ट जीरो टीम इंटरनेट को सुरक्षित बनाने के लिए वेब कमजोरियों को ढूँढती है और उन्हें ठीक करती है। इसके अलावा, गूगल प्ले प्रोटेक्ट नियमित रूप से मैलवेयर और अन्य साइबर खतरों के लिए 100 बिलियन से अधिक ऐप्स को स्कैन करता है। माइक्रोसॉफ्ट का साइबर सिग्नल प्रोग्राम दुर्भावनापूर्ण गतिविधि और सॉफ्टवेयर से संबंधित कमजोरियों का पता लगाने के लिए 24 ट्रिलियन सुरक्षा सिग्नल, 40 राष्ट्र-राज्य समूहों और 140 हैकर समूहों का विश्लेषण करने के लिए एआई का उपयोग करता है। माइक्रोसॉफ्ट की रिपोर्ट के अनुसार, साइबर सिग्नल प्रोग्राम ने 35.7 बिलियन से अधिक फ़िशिंग हमलों और एंटरप्राइज़ खातों पर 25.6 बिलियन पहचान चोरी के प्रयासों को अवरुद्ध कर दिया।

भारत सरकार ने एआई स्टार्टअप का समर्थन करने के लिए इंडियाएआई जैसी पहल शुरू की है और शैक्षणिक संस्थानों में एआई उत्कृष्टता केंद्र स्थापित करने की योजना बनाई है। सरकार अत्याधुनिक एआई समाधान तैयार करने के लिए एक संपन्न स्टार्टअप पारिस्थितिकी तंत्र को विकसित करने की इच्छुक है।

कुछ सीमाएँ भी हैं जो एआई को मुख्यधारा का सुरक्षा उपकरण बनने से रोकती हैं जैसे संसाधन-कंपनियों को एआई सिस्टम बनाने और बनाए रखने के लिए कंप्यूटिंग पावर, मेमोरी और डेटा जैसे संसाधनों में बहुत समय और पैसा निवेश करने की आवश्यकता होती है। डेटा सेट-एआई मॉडल को सीखने वाले डेटा सेट के साथ प्रशिक्षित किया जाता है। सुरक्षा टीमों को दुर्भावनापूर्ण कोड, मैलवेयर कोड और विसंगतियों के कई अलग-अलग डेटा सेटों पर हाथ रखने की आवश्यकता है। कुछ कंपनियों के पास इन सभी सटीक डेटा सेटों को प्राप्त करने के लिए संसाधन और समय नहीं है। हैकर्स एआई का भी उपयोग करते हैं—हमलावर एआई-आधारित सुरक्षा उपकरणों के प्रति प्रतिरोधी बनाने के लिए अपने मैलवेयर का परीक्षण और सुधार करते हैं। हैकर्स अधिक उन्नत हमले विकसित करने और पारंपरिक सुरक्षा प्रणालियों या यहां तक कि एआई-बूस्टेड सिस्टम पर हमला करने के लिए मौजूदा एआई टूल से सीखते हैं। न्यूरल फ़ज़िंग-फ़ज़िंग सॉफ़्टवेयर की कमजोरियों की पहचान करने के लिए उसके भीतर बड़ी मात्रा में यादृच्छिक इनपुट डेटा का परीक्षण करने की प्रक्रिया है। न्यूरल फ़ज़िंग बड़ी मात्रा में यादृच्छिक इनपुट का त्वरित परीक्षण करने के लिए एआई का लाभ उठाता है। हालाँकि, फ़ज़िंग का एक रचनात्मक पक्ष भी है। हैकर्स



तंत्रिका नेटवर्क की शक्ति से जानकारी इकट्ठा करके लक्ष्य प्रणाली की कमजोरियों के बारे में जान सकते हैं। माइक्रोसॉफ्ट ने अपने सॉफ्टवेयर को बेहतर बनाने के लिए इस दृष्टिकोण को लागू करने के लिए एक विधि विकसित की, जिसके परिणामस्वरूप अधिक सुरक्षित कोड प्राप्त हुआ जिसका उपयोग करना कठिन है।

एआई और मशीन लर्निंग सुरक्षा में सुधार कर सकते हैं, साथ ही साइबर अपराधियों के लिए बिना किसी मानवीय हस्तक्षेप के सिस्टम में प्रवेश करना आसान बना सकते हैं। इससे किसी भी कंपनी को काफी नुकसान हो सकता है। यदि आप घाटे को कम करना चाहते हैं और व्यवसाय में बने रहना चाहते हैं तो साइबर अपराधियों के खिलाफ किसी प्रकार की सुरक्षा प्राप्त करने की अत्यधिक अनुशंसा की जाती है।

साई अभिषेक टाटा,  
प्रोजेक्ट इंजीनियर  
सी डैक नोएडा





नराकास (कार्यालय) नोएडा के तत्वाधान में नोएडा विशेष आर्थिक क्षेत्र, के सौजन्य से स्वरचित कहानी प्रतियोगिता का आयोजन ।



## इन्सान कहाँ है ?

इस्पात और कांच के महलों में बसे,  
 ये दिल अब वीरान हो चले हैं।  
 इस कंक्रीट रूपी जंगल में अब खो से चले हैं।  
 वो कहते हैं ये शहर है, यहाँ जिंदगी की गति तेज ही होती है,  
 इस तेज भागती जिंदगी में सब सो से चले हैं।  
 सब कुछ तो है यहाँ। सारी सुख सुविधाएँ भी तो है,  
 पर समझ नहीं आता कि सुकून क्यों नहीं है यहाँ।  
 गर्म मखमली बिस्तर भी तो है पर नींद क्यों नहीं है भला,  
 इतने सारे चेहरे भी तो हैं, पर अंजान क्यों हैं भला।  
 यहाँ कोई चमकती स्क्रीन से नजर नहीं हटाता,  
 कोई किसी से मिलना भर नहीं चाहता।  
 यहाँ मजबूरी का सब फायदा उठाते हैं,  
 फुटपाथ पर सोने वाले यँ ही कुचले जाते हैं।  
 पेड़, नदी, मिट्टी सब बीमार हो चले हैं,  
 इन्सान कहाँ है यहाँ सब हैवान हो चले हैं।  
 जी तो रहें हैं पर जिंदगी कहाँ है,  
 सब कुछ तो है यहाँ पर इन्सान कहाँ है ?  
 बक-बक का शोर तो है पर संवाद कहाँ है,  
 मिलते भी है लोग, पर अहसास कहाँ है ?  
 आलिशान मकान तो हैं, पर परिवार कहाँ हैं,  
 जिंदा तो सब हैं पर जिंदगी कहाँ है ?  
 कुछ ऐसा दिखा मुझे शहर का मंजर,  
 तारीफें सुनी थी मगर खोखले मिले घर।  
 गरीब की झोली को लूटते हुए देखा,  
 कमजोर की कमजोरी का फायदा उठाते हुए देखा।  
 सड़के तो सिर्फ धनवान के लिए बनी हैं यहाँ,  
 आखिर पैदल चलने वालों की किसी को क्या पड़ी है यहाँ।  
 यहाँ किसी को किसी की फ़िक्र नहीं सताती,  
 भागते शहर में जिंदगी नजर नहीं आती।  
 सड़क के किनारे अचेत शरीर पड़े थे,  
 दिल बंद थे सबके पर कैमरे खुले थे।





सच कहते हैं की जिंदगी तेज है यहाँ ,  
 सब कुछ तो है, पर इन्सान कहाँ है यहाँ ?  
 खैर सारा दोष इंसानों को देना ठीक नहीं है,  
 समय इतना तेज है तो मजबूरियां बड़ी है.  
 गाँवो में बिताये दिन बस याद आते हैं,  
 सोचता हूँ जब भी तो नैन नम हो जाते हैं ।  
 कहना तो बहुत है पर सरे अहसास पन्नों में कहाँ उकेरे जाते हैं,  
 इन शहरों में सुनने वाले भी तो नजर नहीं आते हैं ।  
 खैर जो भी है, सच्चाई यह है कि इसी शहर का हिस्सा है हम, तो सच्चाई को स्वीकार करना होगा,  
 इसी दौड़ते भागते शहर में शायद, कम्बख्त इसी तरह जीना होगा ।

दीपक सिंह बिष्ट (परियोजना वैज्ञानिक)  
 राष्ट्रीय मध्यम अवधि मौसम पूर्वानुमान केंद्र,  
 नोएडा



## रोटी की भूख

रोटी की भूख  
पत्थर दिल भी ये मंजर देख पिघल गया,  
भूखा था जो, उसे भूख ने ही निगल लिया ।

ना तन पर कपडे थे उसके, ना पांवो मे चप्पल थी,  
पेट में भूख की खातिर, वो तपती सडक में भी चल गया।  
ना मिली रोटी उसे तो, कूडेदान ही उसने घेर लिया,  
भूख की तडप के खातिर, उसने गंदगी को ही निगल लिया।

देख ये मंजर, मन मेरा पिघल गया  
पांव वही थम गए, नैनो का काजल फिसल गया।  
किसी को मिले छप्पन भोग थाली में,  
और कोई बासी रोटी को भी तरसा है,  
रोटी की कीमत तो सिर्फ, भूखा इंसान ही समझा है।  
भूख अपराध को बढाती है, ईमान को धीरे-धीरे खाती है,  
देखो ना जनाब, ये भूख कैसे-कैसे मोल कराती है।  
बेघर था जो, खुदा के घर निकल लिया,  
माटी का था वो बना, माटी में ही मिल लिया।  
जीने का उसका, फिर से जी मचल गया,  
वो उस मिटटी में फूल बन, दोबारा खिल गया।  
रोटी की कीमत को तुम भी समझो, यू ही इसे कही ना फेकों,  
एक नियम तुम भी बनाओ , एक रोटी रोज किसी गरीब को  
खिलाओ ।

## विदाई

विदाईविदाई भी कैसी  
विलक्षण घडी है।  
ना रोते ही बनता  
ना हंसना सुहाता  
बीती हृदय की कोई  
सुनाये भी तो कैसे  
ऐसी ही उलझन सम्मुख  
खडी है

विदाई भी कैसी  
विलक्षण घडी है।  
दिल के कोने से कुहुक सी उभरकर  
व्यथा अपनी कहने जो आती है।  
तो जिह्वा बेचारी को लाचार पाकर  
नैनो ने दुख से लगाई झडी है  
बीते दिनो की बाते कहना जो चाहे  
जिह्वा लडखडाती, बोल ना पाये  
विदाई भी कैसी  
विलक्षण घडी है

अंकिता जैन  
तकनीकी अधिकारी  
वस्त्र आयुक्त का क्षेत्रीय कार्यालय, नोएडा



## भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों का उदय

*"भारत को सशक्त बनाना: भविष्य के लिए हमारे अभियान को विद्युतीकृत करना।"*

जैसा कि हम सभी को पता है कि बिजली द्वारा संचालित किसी भी वाहन को "इलेक्ट्रिक वाहन" कहा जाता है। वे एक इलेक्ट्रिक मोटर को शक्ति देते हैं, जो एक रिचार्जबल बैटरी में बिजली संग्रहीत करके, पहियों को घुमाता है। बिजली या नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग इलेक्ट्रिक वाहनों को बिजली देने के लिए किया जाता है। यह इलेक्ट्रिक वाहन के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक है। वे किसी भी उत्सर्जन का उत्पादन नहीं करते हैं या किसी भी खतरनाक गैसों को बाहर नहीं छोड़ते हैं। नतीजतन, वे पर्यावरण के अनुकूल वाहन हैं जो लगातार बढ़ते वायु प्रदूषण को कम करने में योगदान करते हैं। चूंकि ईवी प्रौद्योगिकी दुनिया भर में गति पकड़ रही है, भारत को अभी भी इस क्षेत्र में अपनी पहचान स्थापित करनी है। भारत सरकार ने एक रोडमैप निर्धारित किया है जो शुद्ध इलेक्ट्रिक वाहनों के लिए महत्वाकांक्षी और वांछनीय है। यह साझा-कनेक्टेड-इलेक्ट्रिक गतिशीलता का एक परिवर्तनकारी समाधान प्रदान करता है, जिसमें 40% निजी वाहन और 100% सार्वजनिक परिवहन वाहन 2030 तक सभी इलेक्ट्रिक बन सकते हैं (सियाम, 2017)। इलेक्ट्रिक वाहनों के उपयोग को अधिकतम करके पूर्ण इलेक्ट्रिक गतिशीलता के भविष्य के लिए इस दृष्टि का विस्तार आवश्यक है। दुनिया के सबसे बड़े और सबसे अधिक आबादी वाले देशों में से एक भारत को अपने कार्बन फुटप्रिंट को कम करने और वायु प्रदूषण को रोकने की सख्त जरूरत का सामना करना पड़ रहा है। पारंपरिक आंतरिक दहन इंजन (आईसीई) वाहनों का इन समस्याओं में महत्वपूर्ण योगदान रहा है, खासकर शहरी क्षेत्रों में। इन मुद्दों से निपटने के लिए, भारत सरकार सक्रिय रूप से इलेक्ट्रिक वाहनों को अपनाने को बढ़ावा दे रही है। सरकार की पहल: भारत सरकार, फास्टर एडॉप्शन एंड मैनुफैक्चरिंग ऑफ हाइब्रिड एंड इलेक्ट्रिक व्हीकल्स (फेम) योजना के माध्यम से, इलेक्ट्रिक वाहनों के निर्माताओं और खरीदारों दोनों को प्रोत्साहन और सब्सिडी की पेशकश कर रही है। ग्रीन मोबिलिटी लक्ष्य: भारत ने हरित गतिशीलता की ओर संक्रमण करने के लिए महत्वाकांक्षी लक्ष्य निर्धारित किए हैं। सरकार का लक्ष्य 2030 तक देश के 30% वाहनों को इलेक्ट्रिक बनाना है।

स्थानीय विनिर्माण और निर्यात: घरेलू विनिर्माण को प्रोत्साहित करने के लिए, सरकार ने ईवी और उनके घटकों के उत्पादन के लिए विभिन्न प्रोत्साहन प्रदान किए हैं। इसके कारण कई वाहन निर्माता भारत में ईवी विनिर्माण संयंत्र स्थापित कर रहे हैं और अंतरराष्ट्रीय बाजारों में ईवी निर्यात कर रहे हैं। ईवी वाहनों में अग्रणी खिलाड़ी टाटा मोटर्स, महिंद्रा एंड महिंद्रा, ओला इलेक्ट्रिक, टेस्ला हैं।

इलेक्ट्रिक वाहनों को तीन मुख्य प्रकारों में वर्गीकृत किया जाता है: बैटरी इलेक्ट्रिक वाहन (बीईवी), प्लग-इन हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वाहन (पीएचईवी), हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वाहन और स्वायत्त वाहन (बिजली पर चलते हैं)।



बैटरी इलेक्ट्रिक वाहन-इन्हें ऑल-इलेक्ट्रिक या शुद्ध इलेक्ट्रिक वाहन कहा जाता है क्योंकि वे पूरी तरह से एक इलेक्ट्रिक मोटर द्वारा संचालित होते हैं, न कि आंतरिक दहन इंजन (आईसीई)। बैटरी ग्रिड से अपनी शक्ति खींचती है, जो बिजली है। आमतौर पर, ये ईवी शक्तिशाली लिथियम-आयन बैटरी से लैस होते हैं क्योंकि बैटरी शक्ति का एकमात्र स्रोत है। इन बैटरियों में उच्च वाहन प्रदर्शन देने के लिए 20 kWh या 50kWh से अधिक की क्षमता होती है (पेरुजो एट अला प्लग-इन हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वाहन-इन वाहनों में 40 kWh क्षमता (आमतौर पर लिथियम-आधारित) के साथ एक आईसीई और एक बैटरी का संयोजन होता है। वाहन या तो आईसीई द्वारा संचालित किया जा सकता है या ग्रिड से सीधे बिजली खींच सकता है। वाहन कम दूरी के लिए तेज गति से अकेले बिजली पर चल सकते हैं (लिटन, उद्धरण 2010)। एक बार बैटरी की शक्ति अपनी सीमा तक पहुंचने के बाद आईसीई शुरू होता है और बिजली प्रदान करता है। बीईवी में अनुभव किए गए रेंज मुद्दों को पीएचईवी द्वारा संबोधित किया जाता है। हाइब्रिड इलेक्ट्रिक वाहन- इन्हें "पारंपरिक हाइब्रिड" वाहन भी कहा जाता है। इन वाहनों में पुनर्योजी ब्रेकिंग का उपयोग करके आईसीई द्वारा अपनी बैटरी चार्ज करने का प्रावधान है, न कि बिजली के बाहरी स्रोत से। स्वायत्त वाहन (एवी)-हाल के वर्षों में, एक नए प्रकार की वाहन प्रौद्योगिकी, स्वायत्त वाहन (एवी) बढ़ रही है। शोधकर्ताओं और डेवलपर्स द्वारा स्वायत्त वाहन में निवेश बढ़ रहा है। स्वायत्त वाहनों पर ओथमैन (उद्धरण 2022) द्वारा किए गए एक अध्ययन का बेड़े के आकार, उपयोग और लागत पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। यह विकासशील देशों में एवी के लाभों और कमियों पर भी चर्चा करता है। जबकि एवी के कई लाभ हैं, वे नए खतरों को भी पेश करते हैं। नियामक क्रियाएं प्रभावित कर सकती हैं कि प्रौद्योगिकी को कैसे अपनाया जाता है, जो प्रभावित करता है कि हमारी मातृ प्रकृति पर एवी का कितना प्रभाव पड़ता है।

भारत में उपलब्ध कुछ इलेक्ट्रिक वाहन जैसे हुंडई कोना इलेक्ट्रिक: 452 किमी/चार्ज की रेंज प्रदान करती है। टाटा टिगोर ईवी: 140 किमी/चार्ज की रेंज प्रदान करती है। महिंद्रा ई20 प्लस: 110 किमी/चार्ज की रेंज प्रदान करता है। महिंद्रा ई वेरिटो: यह 140 किमी/चार्ज की रेंज प्रदान करती है। टाटा नेक्सन: 300 किमी/चार्ज की रेंज प्रदान करता है।

इलेक्ट्रिक थ्री-व्हील आधारित आईपीटी सेगमेंट, विशेष रूप से इलेक्ट्रिक-रिक्शा (ई-रिक्शा), इस संक्रमण में विजेता के रूप में उभर रहे हैं। वर्तमान में भारत के इलेक्ट्रिक वाहन बाजार में ई-रिक्शा की हिस्सेदारी 83 प्रतिशत है। भारत में वर्तमान में लगभग 15 लाख ई-रिक्शा हैं जो हर महीने लगभग 11,000 नए ई-रिक्शा की अतिरिक्त बिक्री के साथ बढ़ते हैं। ये आंकड़े बहुत अधिक हो सकते हैं क्योंकि एक बड़ा प्रतिशत अभी भी अपंजीकृत है। बाजार में 2024 तक 9.25 लाख ई-रिक्शा की बिक्री होने की उम्मीद है।

इस जबरदस्त विकास के पीछे प्रमुख विकास चालक सहायक सरकारी नीति परिदृश्य के साथ-साथ सामाजिक-आर्थिक और पर्यावरणीय लाभ हैं: सामाजिक-आर्थिक लाभ: ई-रिक्शा की अग्रिम लागत अपने समकक्ष आईसीई-आधारित ऑटो-रिक्शा की तुलना में काफी कम है। ई-रिक्शा की शुरुआती लागत 0.6-1.1 लाख रुपये है, जबकि आईसीई आधारित ऑटो-रिक्शा की लागत 1.5-3 लाख रुपये है। इसी तरह, ई-रिक्शा के लिए रनिंग कॉस्ट केवल 0.4 रुपये प्रति किलोमीटर है, जबकि आईसीई आधारित रिक्शा के



लिए 2.1-2.3 रुपये प्रति किलोमीटर है। ई-रिक्शा से संबंधित रखरखाव के मुद्दे काफी कम हैं, जिससे रखरखाव लागत की बचत होती है। ई-रिक्शा साइकिल-रिक्शा चालकों को रोजगार के बेहतर अवसर प्रदान करते हैं, जिनका व्यवसाय तेजी से गायब हो रहा है। पर्यावरणीय लाभ: ई-रिक्शा वायु और ध्वनि प्रदूषण को कम करने में मदद करते हैं। यदि संपीड़ित प्राकृतिक गैस ऑटो को ई-रिक्शा द्वारा प्रतिस्थापित किया जाता है तो एक दिन में कम से कम 1,036.6 टन सीओ<sub>2</sub> उत्सर्जन (378,357 टन सीओ<sub>2</sub>) को कम किया जा सकता है। सहायक नीति/मिशन/योजना: राष्ट्रीय इलेक्ट्रिक मोबिलिटी मिशन, 2013 के माध्यम से निरंतर समर्थन प्राप्त हुआ है; राष्ट्रीय शहरी आजीविका मिशन 2013, प्रधानमंत्री मुद्रा योजना, 2015; स्मार्ट सिटी मिशन, 2015; इलेक्ट्रिक वाहनों के विनिर्माण (फेम I और II) का तेजी से अनुकूलन, ऋण, नियामक ढांचे और प्रत्यक्ष सब्सिडी के रूप में राज्य की इलेक्ट्रिक वाहन नीति।

जबकि भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों का उदय आशाजनक है, कई चुनौतियों को संबोधित करने की आवश्यकता है:

चार्जिंग इन्फ्रास्ट्रक्चर: चार्जिंग इन्फ्रास्ट्रक्चर को व्यापक रूप से अपनाने और रेंज चिंता को दूर करने के लिए और विस्तार की आवश्यकता है। बैटरी प्रौद्योगिकी: रेंज बढ़ाने, चार्जिंग समय को कम करने और ईवी लागत को कम करने के लिए उन्नत बैटरी प्रौद्योगिकी में अनुसंधान और विकास महत्वपूर्ण हैं। सामर्थ्य: हालांकि ईवी अधिक किफायती हो रहे हैं, फिर भी वे पारंपरिक वाहनों की तुलना में अपेक्षाकृत महंगे हैं। उन्हें और अधिक सुलभ बनाने के लिए और अधिक प्रोत्साहन और सब्सिडी आवश्यक हैं।

भारत में इलेक्ट्रिक वाहनों की वृद्धि केवल एक प्रवृत्ति नहीं है; यह एक स्वच्छ, अधिक टिकाऊ भविष्य की दिशा में एक महत्वपूर्ण बदलाव का प्रतिनिधित्व करता है। सरकारी समर्थन, तकनीकी प्रगति और बढ़ती उपभोक्ता स्वीकृति इस परिवर्तन को चला रही है। जैसा कि भारत अपनी पर्यावरणीय चुनौतियों का समाधान करना जारी रखता है और इलेक्ट्रिक गतिशीलता के आर्थिक लाभों को गले लगाता है, इलेक्ट्रिक वाहनों का उदय देश के मोटर वाहन परिदृश्य को नया आकार देने के लिए तैयार है।

अरुण गोयल,  
वरिष्ठ परियोजना अभियंता,  
सेंटर फॉर डेवलपमेंट ऑफ एडवांस्ड कंप्यूटिंग,  
सेक्टर-62, नोएडा



## योग का परिचय

आओ आज हम सभी अपनी भाग दौड़ के व्यस्त जीवन में निरन्तर फैलती बिमारियों को देखते हुए कुछ थोड़ा समय अपने जीवन को स्वस्थ रखने के लिए निकालते हैं। जिस तरह से स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ आत्मा वास करती है उसी प्रकार योग स्वास्थ्य एवं आध्यात्म दोनों के लिए अतिआवश्यक है। मैं आज आप लोगों को हमारे ऋषि परम्परा में भगवान शिव को आदि गुरु के रूप में मानकर किए गए योग, जो आज पूरे विश्व में रोग मिटाने एवं स्वस्थ जीवन जीने के लिए किया जात है, के बारे में अपने स्वयं के कुछ सूक्ष्म लघु अभ्यासों से परिचित कराते हुए सभी से करवद्ध निवेदन करूंगा कि आप सभी अपने जीवन में योग को थोड़ा समय निकाल कर जरूर करें।

### योग की उत्पत्ति का मूल आधार

योग का इतिहास कई वर्ष पुराना माना जाता है योग पूर्व में सबसे पहले भगवान शिव द्वारा किए जाने का प्रमाण पुस्तकों में मिलता है। आदि योगी शिव ने ही इस संभावना को जन्म दिया कि मानव जाति अपने मौजूदा अस्तित्व की सीमाओं से भी आगे जा सकती है। संसारिकता में रहना है लेकिन इसी का होकर नहीं रह जाना है। अपने शरीर और दिमाग को हर संभव इस्तेमाल करना है, लेकिन उसके कष्टों को भोगने की जरूरत नहीं है। कहने का मतलब यह है कि जीने का एक और भी तरीका है। हमारे यहां योगिक संस्कृति में शिव को ईश्वर के तौर पर नहीं पूजा जाता है। इस संस्कृति में शिव को आदि योगी माना जाता है। यह शिव ही थे, जिन्होंने मानव मन में योग का बीज बोया।



योग विद्या के मुताबिक 15 हजार साल से भी पहले शिव ने सिद्धि प्राप्त की और हिमालय पर एक प्रचंड और भाव विभोर कर देने वाला नृत्य किया। वे कुछ देर परमानंद में पागलों की तरह नृत्य करते, फिर शांत होकर पूरी तरह से निश्चल हो जाते। उनके इस अनोखे अनुभव के बारे में कोई कुछ नहीं जानता था। आखिरकार लोगों की दिलचस्पी बढ़ी और वे इसे जानने को उत्सुक होकर धीरे-धीरे उनके पास पहुंचे। लेकिन उनके हाथ कुछ नहीं लगा क्योंकि आदि योगी तो इन लोगों की मौजूदगी से पूरी तरह बेखबर थे। उन्हें यह पता ही नहीं चला कि उनके इर्द-गिर्द क्या हो रहा है, उन लोगों ने वहीं कुछ देर इंतजार किया और फिर थक हारकर वापस लौट आए। लेकिन उन लोगों में से सात लोग ऐसे थे, जो थोड़े हठी किस्म के थे। उन्होंने ठान लिया कि वे शिव से इस राज को जानकर ही रहेंगे। लेकिन शिव ने उन्हें नजरअंदाज कर दिया।

संसारिकता में रहना है लेकिन इसी का होकर नहीं रह जाना है। अपने शरीर और दिमाग का हर संभव तरीके से इस्तेमाल करना है, लेकिन उसके कष्टों को भोगने की जरूरत नहीं है। अंत में उन्होंने शिव से प्रार्थना की कि उन्हें इस रहस्य के बारे में बताएँ। शिव ने उनकी बात नहीं मानी और कहने लगे, 'मूर्ख हो तुम लोग, अगर तुम अपनी इस स्थिति में लाखों साल भी गुजार दोगे तो भी इस रहस्य को नहीं जान पाओगे। इसके लिए बहुत ज्यादा तैयारी की आवश्यकता है। यह कोई मनोरंजन नहीं है।' ये सात लोग भी कहां पीछे हटने वाले थे। शिव की बात को उन्होंने चुनौती की तरह लिया और तैयारी शुरू कर दी। दिन, सप्ताह, महीने, साल गुजरते गए और ये लोग तैयारियां करते रहे, लेकिन शिव थे कि उन्हें नजरअंदाज ही करते जा रहे थे। 84 साल की लंबी साधना के बाद ग्रीष्म संक्रांति के शरद संक्रांति में बदलने पर पहली पूर्णिमा का दिन आया, जब सूर्य उत्तरायण से दक्षिणायण में चला गया। पूर्णिमा के इस दिन आदि योगी शिव ने इन सात तपस्वियों को देखा तो पाया कि साधना करते-करते वे इतने पक चुके हैं कि ज्ञान हासिल करने के लिए तैयार थे। अब उन्हें और नजरअंदाज नहीं किया जा सकता था।

शिव ने इन सातों को अगले 28 दिनों तक बेहद नजदीक से देखा और अगली पूर्णिमा पर इनका गुरु बनने का निर्णय लिया। इस तरह शिव ने स्वयं को आदि गुरु में रूपांतरित कर लिया। तभी से इस दिन को गुरु पूर्णिमा कहा जाने लगा। पूर्व में उत्तर प्रदेश तथा वर्तमान में उत्तराखण्ड के केदारनाथ से थोड़ा ऊपर जाने पर एक झील है, जिसे कांति सरोवर कहते हैं। इस झील के किनारे शिव दक्षिण दिशा की ओर मुड़कर बैठ गए और अपनी कृपा लोगों पर बरसानी शुरू कर दी। इस तरह योग विज्ञान का संचार होना शुरू हुआ।

## योग का इतिहास

योग का इतिहास कई वर्ष पुराना है पूर्व में जब आश्रम शिक्षा पद्धति थी तब ऋषियों/गुरुओं द्वारा अपने शिष्यों को शिक्षा के साथ योग कराया जाता था और साथ ही जो ऋषि मुनी स्वयं ध्यान करते हुए परमात्मा के दर्शन कर लेते थे वे सब योग साधना ही थी। जिस तरह भगवान श्री राम के निशान इस भारतीय उपमहाद्वीप में जगह-जगह बिखरे पड़े हैं उसी तरह योगियों और तपस्वियों के योग और ध्यान करते हुए निशान जंगलों, पहाड़ों और गुफाओं में आज भी देखे जा सकते हैं। बस जरूरत है, भारत के उस स्वर्णिम इतिहास को खोज निकालने की, जिस पर हमें गर्व है।



माना जाता है कि योग का जन्म भारत में ही हुआ मगर दुखद यह रहा कि आधुनिक समय में अपनी दौड़ती-भागती जिंदगी से लोगों ने योग को अपनी दिनचर्या से हटा लिया। जिसका असर लोगों के स्वास्थ्य पर हुआ। मगर आज भारत में ही नहीं विश्व भर में योग का बोलबाला है और निसंदेह उसका श्रेय भारत के ही योग गुरुओं को जाता है, जिन्होंने योग को फिर से पुनर्जीवित किया।

वर्तमान में योग गुरु बाबा राम देव जी का भी योग शिक्षा के प्रचार प्रसार में काफी योगदान रहा है उससे पहले मानों योग केवल पुस्तकों तक ही सिमित हो गया था बाबा राम देव जी ने इसयोग को फिर से उच्चाईयों पर पहुँचाया है।

## आज के वर्तमान समय में योग की आवश्यकता

वर्तमान समय में इस दौड़ती भागती जिन्दगी में लोगों के खान-पान का ढंग बदल गया है जितनी तेजी से आज के समय में नई-नई बिमारियां जन्म ले रही है उन सब से बचने के लिए योग की बहुत बड़ी आवश्यकता है। यहां तक की हवा पानी सभी दूषित हो गयी हैं। जीवन स्तर को सुधारने और निरन्तर फैल रही बिमारियों से बचने के लिए नियमित योग की आवश्यकता है। योग का जाने के लिए महर्षि पतंजलि ने योग के आठ अंगों का संकल्प बनाया है जो अष्टांग योग के नाम से पढ़ा जाता है।

### 1. यम

यम मतलब नैतिकता, यम को जाने अनजाने सभी धर्मों ने बताया है हमें नैतिक होना चाहिए हमें वैसा व्यवहार दूसरों के साथ नहीं करना चाहिए जो हम अपने साथ नहीं चाहते है।

- अहिंसा - शब्दों से, विचारों से और कर्मों से किसी को हानि नहीं पहुँचाना
- सत्य - विचारों में सत्यता, परम-सत्य में स्थित रहना
- अस्तेय - चोर-प्रवृत्ति का न होना
- ब्रह्मचर्य - दो अर्थ हैं। 1 चेतना को ब्रह्म के ज्ञान में स्थिर करना। 2 सभी इन्द्रिय-जनित सुखों में संयम बरतना
- अपरिग्रह - आवश्यकता से अधिक संचय नहीं करना

### 2. नियम

पाँच व्यक्तिगत नैतिकता

- शौच - शरीर और मन की शुद्धि
- संतोष - अपनी स्थिति में सदा सन्तुष्ट रहना
- तप - स्वयं से अनुशासित रहना
- स्वाध्याय - आत्मचिंतन करना
- ईश्वर-प्रणिधान - ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण, पूर्ण श्रद्धा





### 3. आसन

आसन का मतलब आसानी से बैठ जाओ, शरीर ऐसा हो जाये जैसे मूर्ति, क्यों कि जैसा शरीर होता है वैसा मन होता है।

### 4. प्राणायाम

श्वास-लेने सम्बन्धी खास तकनीकों द्वारा प्राण पर नियंत्रण

### 5. प्रत्याहार

हमारी आँख देखने का कार्य करती हैं, नाक सूंघने का, कान सुनने का, जीभ से स्वाद का पता चलता है और त्वचा से स्पर्श का अनुभव होता है ! ये इंद्रिया विषयों की ओर जाकर अपनी प्रिय चीज की तलाश में रहती है। जैसे हमारी आँख अच्छा दृश्य देखना पसंद करती है और ये देखना हमारी वासना व इच्छा पर निर्भर करता है। असलियत में दृश्य तो आँख के पीछे बैठा मन देखना चाहता है, क्योंकि आँख तो केवल एक माध्यम है उस दृश्य में आँख की पसंद ना पसंद कुछ नहीं होती,

इन्द्रियों को अंतर्मुखी करना महर्षि पतंजलि के अनुसार जो इन्द्रियां चित्त को चंचल कर रही हैं, उन इन्द्रियों का विषयों से हट कर एकाग्र हुए चित्त के स्वरूप का अनुकरण करना प्रत्याहार है। प्रत्याहार से इन्द्रियां वश में रहती हैं और उन पर पूर्ण विजय प्राप्त हो जाती है।

### 6. धारणा

एकाग्रचित्त होना अपने मन को वश में करना।

### 7. ध्यान

निरंतर ध्यान

### 8. समाधि

आत्मा से जुड़ना शब्दों से परे परम-चैतन्य की अवस्था हम सभी समाधि का अनुभव करें।

प्राणायाम के बाद प्रत्याहार, ध्यान, धारणा तथा समाधि मानसिक साधन हैं। प्राणायाम दोनों प्रकार की साधनाओं के बीच का साधन है, अर्थात यह शारीरिक भी है और मानसिक भी। प्राणायाम से शरीर और मन दोनों स्वस्थ एवं पवित्र हो जाते हैं तथा मन कोशान्तिमिलती है।

## योगासनों के गुण

1. योगासनों का सबसे बड़ा गुण यह है कि वे सहज साध्य और सर्वसुलभ हैं। योगासन ऐसी व्यायाम पद्धति है जिसमें न तो कुछ विशेष व्यय होता है और न इतनी साधन-सामग्री की आवश्यकता होती है।
2. योगासन अमीर-गरीब, बूढ़े-जवान, सबल-निर्बल सभी स्त्री-पुरुष कर सकते हैं।
3. आसनों में जहां मांसपेशियों को तानने, सिकोड़ने और ऐंठने वाली क्रियायें करनी पड़ती हैं, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करनेवाली क्रियायें भी होती रहती हैं, जिससे शरीर की थकान



मिट जाती है और आसनों से खोई हुई शक्ति वापिस मिल जाती है। शरीर और मन को तरोताजा करने, उनकी खोई हुई शक्ति की पूर्ति कर देने और आध्यात्मिक लाभ की दृष्टि से भी योगासनों का अपना अलग महत्त्व है।

4. योगासनों से भीतरी ग्रंथियां अपना काम अच्छी तरह कर सकती हैं और युवावस्था बनाए रखने एवं वीर्य रक्षा में सहायक होती है।
5. योगासनों द्वारा पेट की भली-भांति सुचारु रूप से सफाई होती है और पाचन अंग पुष्ट होते हैं। पाचन-संस्थान में गड़बड़ियां उत्पन्न नहीं होतीं।
6. योगासन मेरुदण्ड-रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं और नाड़ी शक्ति की पूर्ति करते हैं।
7. योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं। इससे मोटापा घटता है और दुर्बल-पतला व्यक्ति तंदरुस्त होता है।
8. योगासन स्त्रियों की शरीर रचना के लिए विशेष अनुकूल हैं। वे उनमें सुन्दरता, सम्यक-विकास, सुघड़ता और गति, सौन्दर्य आदि के गुण उत्पन्न करते हैं।
9. योगासनों से बुद्धि की वृद्धि होती है और धारणा शक्ति को नई स्फूर्ति एवं ताजगी मिलती है। ऊपर उठने वाली प्रवृत्तियां जागृत होती हैं और आत्मा-सुधार के प्रयत्न बढ़ जाते हैं।
10. योगासन स्त्रियों और पुरुषों को संयमी एवं आहार-विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाते हैं, अतः मन और शरीर को स्थाई तथा सम्पूर्ण स्वास्थ्य, मिलता है।
11. योगासन श्वास- क्रिया का नियमन करते हैं, हृदय और फेफड़ों को बल देते हैं, रक्त को शुद्ध करते हैं और मन में स्थिरता पैदा कर संकल्प शक्ति को बढ़ाते हैं।
12. योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप हैं क्योंकि इनमें शरीर के समस्त भागों पर प्रभाव पड़ता है और वह अपने कार्य सुचारु रूप से करते हैं।
13. आसन रोग विकारों को नष्ट करते हैं, रोगों से रक्षा करते हैं, शरीर को निरोग, स्वस्थ एवं बलिष्ठ बनाए रखते हैं।
14. आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है। आसनों का निरन्तर अभ्यास करने वाले को चश्मों की आवश्यकता समाप्त हो जाती है।
15. योगासन से शरीर के प्रत्येक अंग का व्यायाम होता है, जिससे शरीर पुष्ट, स्वस्थ एवं सुदृढ़ बनता है। आसन शरीर तंत्र की क्रियाओं का व्यवस्थित रूप से संचालन करते हैं जिससे शरीर पूर्णतरु स्वस्थ बना रहता है और कोई रोग नहीं होने पाता। शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक और आत्मिक सभी क्षेत्रों के विकास में आसनों का अधिकार है। अन्य व्यायाम पद्धतियां केवल बाह्य शरीर को ही प्रभावित करने की क्षमता रखती हैं, जब कि योगसन मानव का चहुँमुखी विकास करते हैं।



## कुछ मुख्य सुक्ष्म लघु योगासन

### पश्चिमोत्तानासन

#### पश्चिमोत्तानासन योग क्या है ?

पश्चिमोत्तानासन दो शब्द मिल कर बना है - 'पश्चिम' का अर्थ होता है पीछे और 'उत्तान' का अर्थ होता है तानना। इस आसन के दौरान रीढ़ की हड्डी के साथ शरीर का पिछला भाग तन जाता है जिसके कारण इसका नाम पश्चिमोत्तानासन दिया गया है। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत ही ज्यादा लाभदायक आसन है। यह विभिन्न प्रकार की बिमारियों को दूर करने में मदद करता है।



पश्चिमोत्ताना

#### पश्चिमोत्तानासन योग विधि

पश्चिमोत्तानासन योग देखने में थोड़ा कठिन लगता है। लेकिन धीरे धीरे अभ्यास करने पर इसको आप आसानी से कर सकते हैं। यहां पर इसको सरल रूप में कैसे किया जाये उसका विवरण दिया गया है। सबसे पहले आप जमीन पर बैठ जाएं। अब आप दोनों पैरों को सामने फैलाएं। पीठ की पेशियों को ढीला छोड़ दें। सांस लेते हुए अपने हाथों को ऊपर लेकर जाएं। फिर सांस छोड़ते हुए आगे की ओर झुके। आप कोशिश करते हैं अपने हाथ से उँगलियों को पकड़ने का और नाक को घुटने से सटाने का। धीरे धीरे सांस लें, फिर धीरे धीरे सांस छोड़े और अपने हिसाब से इस अभ्यास को धारण करें। धीरे धीरे इस की अवधि को बढ़ाते रहें। यह एक चक्र हुआ। इस तरह से आप 3 से 5 चक्र करें।

#### पश्चिमोत्तानासन के लाभ

पश्चिमोत्तानासन योग रीढ़ की हड्डी के लिए, यह आसन मेरुदंड को लचीला बनाता है और हमें बहुत रोगों से दूर करता है। पश्चिमोत्तानासन योग मोटापा कम करने के लिए, अगर आपको अपनी पेट की चर्बी कम करनी हो तो इस आसन का नियमित अभ्यास करें। यह पेट को कम करने के साथ साथ कमर को पतला करने में भी मदद करता है। वीर्य सम्बंधित परेशानियों में यह आसन वीर्य सम्बंधित परेशानियों को दूर करता है। पेट की मांसपेशियों के लिए इसका नियमित अभ्यास करने से पेट की पेशियां मजबूत होती है जो पाचन से सम्बंधित परेशानियां जैसे कब्ज, अपच को दूर करने में सहायक है। पश्चिमोत्तानासन त्वचा रोगों की लिए, इस आसन के अभ्यास से त्वचा रोगों को दूर करने में सहायता मिलती है। साइटिका योग यह आसन साइटिका से सम्बंधित रोगों को दूर करता है। तनाव कम करने के आसनरूप पश्चिमोत्तानासन का नियमित अभ्यास से तनाव में बहुत हद तक कंट्रोल पाया जा सकता है और साथ ही साथ क्रोध को दूर करते हुए मन को शांति एवम प्रसन्न रखता है। इस आसन को करने से गुस्सा नियंत्रित होता है पथरी के लिए योग,



पश्चिमोत्तानासन के अभ्यास से आप गुर्दे की पथरी को रोक सकते हैं। एजिंग को धीमा करने वाला योग, इसके अभ्यास से आप उम्र की गति को धीमा कर सकते हैं। पश्चिमोत्तानासन बवासीर के लिए, यह बवासीर में लाभकारी है। अनिद्रा रोग में सहायक यह आसन अनिद्रा रोग में लाभदायक है। बौनापन दूर करें योग से पश्चिमोत्तानासन के नियमित अभ्यास से शरीर की हाइट बढ़ाई जा सकती है और बौनापन से निजात मिल सकती है। चेहरे पर तेज लाता है। इस आसन के अभ्यास से पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह बेहतर हो जाता है जो चेहरे पर तेज लाता है, कमजोरी को दूर करता है। आपको तरोताजा रखते हुए मन को खुश रखता है। पेट के कीड़े माड़ने के लिए, पेट के कीड़े मारता है। यह आसन महिलाओं के कई रोगों में भी लाभकारी है और महिलाओं के मासिक धर्म से सम्बन्धित सभी विकार के हल निकालने में कारगर है।

### पश्चिमोत्तानासन सावधानी

पश्चिमोत्तानासन उनको नहीं करनी चाहिए जिनके पेट में अल्सर की शिकायत हो। ध्यान रहे, इस योग को हमेशा खाली पेट ही करना चाहिए। शुरुआती दौर में इस आसन को करते समय जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। इस आसन को झटके के साथ कभी भी न करें। अगर आपकी आंत में सूजन हो तो इसका अभ्यास बिल्कुल न करें। कमर में तकलीफ हो तो इस योग का अभ्यास नहीं करना चाहिए। इस आसन के बाद भुजंगासन व शलभासन करने से कमर को राहत मिलती है।

### धनुरासन

धनुरासन योग पेट के बल लेट कर किये जाने वाले आसनों में एक महत्वपूर्ण आसन है जो अनेक प्रकार से स्वास्थ्य के फायदे के लिए जाना जाता है। चूँकि इसका आकर धनुष के सामान लगता है इसलिए इसको धनुरासन के नाम से पुकारा जाता है।

### धनुरासन योग की विधि

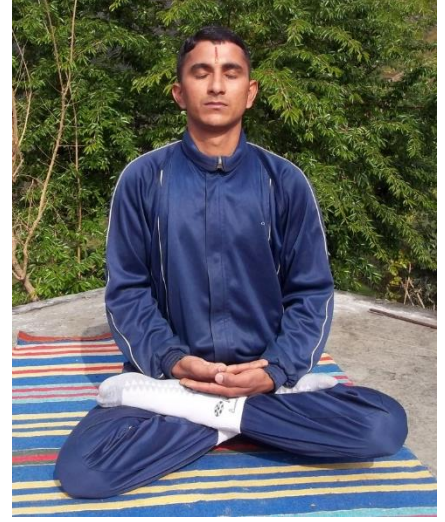
सबसे पहले आप पेट के बल लेट जाएं। सांस छोड़ते हुए घुटनों को मोड़े और अपने हाथ से टखनों को पकड़ें। सांस लेते हुए आप अपने सिर, चेस्ट एवं जांघ को ऊपर की ओर उठाएं। अपने शरीर के लचीलापन के हिसाब से आप अपने शरीर को और ऊपर उठा सकते हैं। शरीर के भार को पेट के निचले हिस्से पर लेने की कोशिश करें। जब आप पूरी तरह से अपने शरीर को उठा लें तो पैरों के बीच की जगह को कम करने की कोशिश करें। धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़ें। अपने हिसाब से आसन को धारण करें।

जब आप को मूल स्थिति में आना हो तो लम्बी गहरी सांस छोड़ते हुए नीचे आएं। यह एक चक्र पूरा हुआ। इस तरह से आप 3-5 चक्र करने की कोशिश करें।



## पद्मासन क्या है ?

पद्मासन संस्कृत शब्द पद्म से निकला है जिसका अर्थ होता है कमला। इस आसन में शरीर बहुत हद तक कमल जैसा प्रतीत होता है। इसलिए इसको पद्मासन में बैठ कर किया जाने वाला एक ऐसा योगाभ्यास है जिसके बारे में शास्त्रों में कहा गया है कि यह आसन अकेले शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से आपको सुख एवं शांति देने में सक्षम है। इस आसन में शारीरिक गति विधियां बहुत कम हो जाती है और आप धीरे धीरे आध्यात्मिक की ओर अग्रसर होते जाते हैं। तभी तो आसन को ध्यान के लिए सर्वश्रेष्ठ योगाभ्यास माना गया है।



पद्मासन

## पद्मासन योग की विधि

पद्मासन को कैसे किया जाए, यहां पर इसके तरीके को सरल रूप में बताया गया है। जमीन पर बैठ जाएं। दायां पांव मोड़ें तथा दाएं पैर को बाईं जांघ के ऊपर तथा कूल्हों के पास रखें। हाथों को सुखासन में तलुओं के ऊपर बाएं हाथ के ऊपर दाएं हाथ को रखें। या अन्य ज्ञान मुद्रा आदि में रख सकते हैं। रीढ़ की हड्डी को सीधी रखें। धीरे धीरे सांस लें और धीरे धीरे सांस छोड़ें। अपने हिसाब से इस अवस्था को बनाएं रखें। आप इसकी अवधि को 1 मिनट से लेकर 1 घंटे तक बढ़ा सकते हैं। फिर धीरे धीरे आप अपनी आरंभिक अवस्था में आ जाएं।

## पद्मासन के लाभ

पद्मासन के बहुत सारे लाभ हैं। यहां पर इसके कुछ महत्वपूर्ण फायदे के बारे में बताया जा रहा है :

1. पद्मासन ध्यान के लिए एक अति उत्तम योग अभ्यास है जो आपको शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिकता की ओर लेकर जाता है और ध्यान की ओर अग्रसर कराते हुए आपको शांति तथा धैर्य प्रदान करता है।
2. पद्मासन चेहरे के लिए, इस आसन के अभ्यास से आपके चेहरे में एक नई प्रकार की रौनक आ जाती है और आपका चेहरा खिला खिला लगता है।
3. रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाता है, यह आपकी रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखते हुए इसको मजबूत बनाने में सहायक है।
4. रीढ़ की तंत्रिकाओं को बल देता है, यह रीढ़ के निचले अंतिम छोर तथा अंस मेखला के क्षेत्र में अतिरिक्ति रक्त प्रवाह कर वहां की तंत्रिकाओं को बल देता है।
5. पद्मासन कब्ज के लिए, यह पाचन क्रिया को बेहतर करते हुए कब्ज को दूर करने में सहायक है।
6. पद्मासन एकाग्रता बढ़ाने के लिए: इस आसन के अभ्यास से एकाग्रता को बढ़ाने में मदद मिलती है।



7. पद्मासन स्मृति के लिए: इसके नियमित अभ्यास से स्मृति बढ़ने में मदद मिलती है।
8. सांस फूलने में, इस योग अभ्यास से सांस के फूलने को कम किया जा सकता है।
9. पद्मासन पैरों में पसीना रोकने के लिए: यह पैरों में अधिक पसीना आने, दुर्गंध आने या ठंडागर्म लगने की समस्याओं को दूर करने में यह लाभकारी होता है।
10. पेट के अंगों को स्वस्थ बनाने के लिए, इस आसन के करने से पैरों में खून का बहाव कम हो जाता है जिससे खून उदर के अंगों, मांशपेशियों एवं नसों को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मददगार होता है।

### पद्मासन की सावधानी

पद्मासन के करने में कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी है। जिनको घुटने की दर्द हो उन्हें पद्मासन नहीं करनी चाहिए। टखने की दर्द में इस आसन को करने से बचना चाहिए। साइटिका में इसे नहीं करनी चाहिए। कमर दर्द में इसे करने से बचना चाहिए। वैरिकोज नस की स्थिति में इस आसन को न करें।

### सूत्र या रबर नेति

किसी भी योग केन्द्र से बनी बनायी सूत्र नेति प्राप्त कर लें। सूत्र नेति न मिले तो किसी भी सर्जिकल दुकान से 4या 5 नम्बर की कैथेटर ट्यूब भी ले सकते हैं। लाभ दोनों का बराबर मिलता है। एक कटोरी गर्म पानी में सूत्र या रबर को धो लें। बाद में कागासन में बैठकर मुख को यथा सम्भव ऊपर उठाकर जो स्वर चल रहा हो उस नासा छिद्र में धीरे-धीरे रबर या सूत्र अन्दर की ओर डालें। जब यह कंठ में आ जाए तो तर्जनी व मध्यमा के सहयोग से मुख से बाहर लाएं। अब नेति के दोनों सिरों को दोनों हाथों से पकड़ कर 10-15 बार ऊपर-नीचे खींचें। इस प्रकार नेति चलाने से नासा मार्ग में घर्षण उत्पन्न होने से इस मार्ग की सफाई होती है। अब मुख मार्ग से सूत्र या रबर को धीरे-धीरे खींचकर बाहर निकाल लें। इस क्रिया को दूसरे नासा छिद्र में दोहराएं। यह क्रिया नित्य नियम से करनी चाहिए। दस दिन के अभ्यास के बाद दोनों नासा छिद्रों में एक साथ करके अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। बाद में तेल नेति का तेल सात-सात बूंदें नासा छिद्रों में डालने से अधिक लाभ मिलता है।



अपने शरीर का अगर आप शुद्धिकरण करना चाहते हो, तो उसका सबसे आसन तरीका होता है सूत्र नेति। इस मानव रूपी यंत्र को क्रियाशील बनाये रखने के लिए इसकी सफाई और शोधन की आवश्यकता होती है। मनुष्य के शरीर रूपी यंत्र का बाह्य शोधन आसन के जरिये हो जाता है। शोधन करने के लिए हमें अनेक प्रकार की क्रिया को करना पड़ता है। नासिका के द्वारा सांस ली जाती है, जो हमारे प्राणों के लिए बहुत ही आवश्यक है। मानव को प्रणायाम के बाद क्रियाओं को भी करना सीखना चाहिए, ये क्रिया थोड़ी कठिन आवश्यक होती है, लेकिन जब हम नियमित रूप से करते हैं, तो इसे धीरे-धीरे सीख जाते हैं। यह एक



प्राण मार्ग होता है और इसके शोधन के लिए निति नमक क्रिया करनी पड़ती है। जब हम इसका अभ्यास नियमित रूप से करते हैं, तो इसको करने से हमें सर्दी-जुकाम, कफ, अनिद्रा और साथ में मस्तिष्क में जाने वाले रक्त में ऑक्सीजन के प्रभाव को ठीक करता है। इस क्रिया को करने से हम अपने मन पर आसानी से नियंत्रण रख सकते हैं। आसन, प्राणायाम के बाद हमें क्रिया को करना चाहिए। जब हम इस क्रिया को करते हैं तो हमें बहुत ही जल्दी लाभ मिलता है। योग में प्रमुखतः छह क्रियाएं होती हैं त्राटक, नेती, कपालभाती, धौती, बस्ती, नौली।

### सूत्र नेति क्रिया की विधि

इस क्रिया को करने के लिए थोड़ा मोटा लेकिन कोमल धागा लें जिसकी लम्बाई बारह इंच या डेढ़ फुट के आसपास हो और इस बात का ख्याल रखें कि वो आपकी नासिका के छिद्र में आसानी से जा सके। अब इस धागे को गुनगुने पानी में भिगो लें और इसका एक छोर नासिका छिद्र में डालकर मुंह से बाहर निकालें। यह प्रक्रिया बहुत ही ध्यान से करें। फिर मुंह और नाक के डोरे को पकड़ कर धीरे-धीरे दो या चार बार ऊपर नीचे खींचना चाहिए। इसके बाद इसी प्रकार दूसरे नाक के छेद से भी करना चाहिए। इस क्रिया को एक दिन छोड़ कर करना चाहिए।

### सूत्र नेति क्रिया करने के लाभ और सावधानियां

नेति दो प्रकार की होती है जल नेति ओर सूत्र नेति। इन दोनों नेतियों के द्वारा नासिका को स्वच्छ बनाया जाता है और सांस को सुचारू किया जाता है, इसको करने से हमारे शरीर को बहुत से लाभ होते हैं जो इस प्रकार से है।

जब हम इस क्रिया को करते हैं तब हमारे दिमाग का भारीपन और तनाव दूर हो जाता है, जिससे हमारा दिमाग शांत, हल्का और सेहतमंद रहता है। जब हम इस क्रिया को करते हैं, तो हमारी नासिका मार्ग की सफाई तो होती है साथ में हमारे कान, नाक, दांत, गले आदि के रोगों का सामना नहीं करना पड़ता। इसको करने से हमारी आंखों की दृष्टि तेज होती है। जब हम इस क्रिया को लगातार करते हैं, तो हमें सर्दी, जुकाम और खांसी की शिकायत नहीं रहती। यह क्रिया हमारे सम्पूर्ण शरीर के लिए बहुत ही फायदेमंद साबित होती है।

इस क्रिया को करना कठिन होता है, इसलिए जब भी हम इसे करते हैं तो सबसे पहले इसका अभ्यास हमें रबड़ द्वारा बनी हुई नेति के साथ करना चाहिए। जब भी हम इसे कर रहे हाते हैं, तो इस क्रिया में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। क्योंकि इसे जल्दबाजी के साथ करने से हमारी नासिका को हानि का सामना करना पड़ सकता है। जब भी हमने इस क्रिया को करना हो तो रात को शुद्ध देसी घी की कुछ बूंदें नाक में डाल लेनी चाहिए।

हरीश चन्द्र जोशी  
सहा. हिन्दी अनुवादक  
भारतीय विरासत संस्थान  
नोएडा, उत्तर प्रदेश



## आयुर्वेद

आयुर्वेद, चिकित्सा की एक प्राकृतिक प्रणाली है, जिसकी उत्पत्ति 3,000 साल से भी पहले भारत में हुई थी। आयुर्वेद शब्द संस्कृत के शब्द आयुर (जीवन) और वेद (विज्ञान या ज्ञान) से बना है। इस प्रकार, आयुर्वेद का अर्थ है जीवन का ज्ञान। आयुर्वेद के अनुसार, मनुष्य सहित ब्रह्मांड में हर चीज पंचमहाभूत या पांच मूल तत्वों से बनी है। आकाश (अंतरिक्ष), वायु (वायु), तेज या अग्नि (अग्नि), जल (जल) और पृथ्वी (पृथ्वी)। ऐसे युग में जहां हमारा स्वास्थ्य ग्रह के स्वास्थ्य के साथ तेजी से जुड़ रहा है, वन हेल्थ की अवधारणा को अत्यधिक महत्व मिला है। वन हेल्थ एक अंतःविषय दृष्टिकोण है जो मानव, पशु और पर्यावरणीय स्वास्थ्य के अंतर्संबंध को पहचानता है। इस ढांचे के भीतर, पारंपरिक भारतीय चिकित्सा की प्राचीन प्रणाली आयुर्वेद के पास देने के लिए बहुत कुछ है। स्वास्थ्य और कल्याण पर अपने समग्र दृष्टिकोण के साथ, आयुर्वेद एक स्वास्थ्य के सिद्धांतों के साथ निकटता से जुड़ा हुआ है, जो जीवन के जाल के भीतर सद्भाव और संतुलन प्राप्त करने के लिए एक अद्वितीय दृष्टिकोण प्रदान करता है।

एक स्वास्थ्य और आयुर्वेद: वन हेल्थ दृष्टिकोण मानता है कि मनुष्यों, जानवरों और पर्यावरण का स्वास्थ्य जटिल रूप से जुड़ा हुआ है। इसी तरह, आयुर्वेद प्राकृतिक दुनिया के साथ मानव स्वास्थ्य के अंतर्संबंध पर जोर देता है। यहां आयुर्वेद और वन हेल्थ ढांचे के बीच संरेखण के कुछ प्रमुख बिंदु दिए गए हैं:

**समग्र दृष्टिकोण:** आयुर्वेद और वन हेल्थ दोनों ही संपूर्ण प्रणाली को देखने के महत्व को पहचानते हैं। आयुर्वेद में, स्वास्थ्य केवल बीमारी की अनुपस्थिति नहीं है, बल्कि शरीर और उसके पर्यावरण के भीतर संतुलन की स्थिति है। इसी तरह, वन हेल्थ मनुष्यों, जानवरों और पर्यावरण के स्वास्थ्य को एक ही प्रणाली के परस्पर जुड़े घटकों के रूप में मानता है।

**इलाज से अधिक रोकथाम:** आयुर्वेद जीवनशैली और आहार विकल्पों के माध्यम से बीमारी की रोकथाम पर जोर देता है। वन हेल्थ उन बीमारियों को रोकने की वकालत करता है जो प्रारंभिक पहचान और शमन उपायों के माध्यम से जानवरों और मनुष्यों के बीच फैल सकती हैं।

**प्राकृतिक उपचार:** आयुर्वेद अक्सर पौधों, जड़ी-बूटियों और खनिजों से प्राप्त प्राकृतिक उपचारों पर निर्भर करता है। वन हेल्थ दवा-प्रतिरोधी बीमारियों के जोखिम को कम करने के लिए पशु कृषि में एंटीबायोटिक दवाओं और सिंथेटिक दवाओं के उपयोग को कम करना चाहता है।

**व्यक्तिगत देखभाल:** आयुर्वेद मानता है कि प्रत्येक व्यक्ति अद्वितीय है, और उनकी स्वास्थ्य आवश्यकताओं को तदनुसार संबोधित किया जाना चाहिए। वन हेल्थ मानता है कि विभिन्न पारिस्थितिक तंत्रों और आबादी को स्वास्थ्य प्रबंधन के लिए अनुरूप दृष्टिकोण की आवश्यकता होती है।

### व्यावहारिक अनुप्रयोगों

आयुर्वेद के समग्र सिद्धांतों और प्रथाओं को विभिन्न तरीकों से वन हेल्थ ढांचे में एकीकृत किया जा सकता है:





हर्बल चिकित्सा: सिंथेटिक दवाओं के उपयोग को कम करने पर ध्यान देने के साथ, बीमारियों के इलाज और रोकथाम के लिए आयुर्वेदिक हर्बल उपचारों का उपयोग मानव और पशु चिकित्सा दोनों में किया जा सकता है।

आहार संबंधी दिशानिर्देश: किसी व्यक्ति के दोष के अनुरूप आयुर्वेदिक आहार सिद्धांत, मनुष्यों और जानवरों के लिए स्थायी आहार विकल्पों की जानकारी दे सकते हैं।

मन-शरीर अभ्यास: योग और ध्यान, आयुर्वेद के अभिन्न अंग, तनाव को कम करने और मानव और पशु दोनों आबादी में समग्र कल्याण में सुधार के लिए लागू किया जा सकता है।

पर्यावरणीय प्रबंधन: प्रकृति के प्रति आयुर्वेद की श्रद्धा पर्यावरण संरक्षण और स्थिरता को बढ़ावा दे सकती है, जिससे ग्रह के स्वास्थ्य में योगदान हो सकता है।

आयुर्वेद के लिए सरकार की ओर से पहल जैसे:

आयुष मंत्रालय का गठन 9 नवंबर 2014 को हमारी प्राचीन चिकित्सा प्रणालियों के गहन ज्ञान को पुनर्जीवित करने और स्वास्थ्य देखभाल की आयुष प्रणालियों के इष्टतम विकास और प्रसार को सुनिश्चित करने की दृष्टि से किया गया था। इससे पहले, 1995 में गठित भारतीय चिकित्सा प्रणाली और होम्योपैथी विभाग (ISM&H) इन प्रणालियों के विकास के लिए जिम्मेदार था। इसके बाद नवंबर 2003 में इसका नाम बदलकर आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (आयुष) विभाग कर दिया गया, जिसमें आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी में शिक्षा और अनुसंधान पर ध्यान केंद्रित किया गया।

वैश्विक स्तर पर भारतीय औषधि प्रणाली और आयुर्वेद की शिक्षा को बढ़ावा देने के लिए, मंत्रालय ने विदेशी विश्वविद्यालयों/संस्थानों के साथ आयुष अकादमिक पीठ स्थापित करने के लिए 13 समझौता ज्ञापनों पर हस्ताक्षर किए हैं, जिसके तहत शिक्षण/प्रशिक्षण/अनुसंधान गतिविधियों के लिए प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों/संस्थानों में आयुष विशेषज्ञों को नियुक्त किया जाता है। पारंपरिक चिकित्सा और होम्योपैथी के क्षेत्र में सहयोग के लिए 23 देशों के साथ देश दर देश समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं, जिसमें अनुसंधान, शिक्षा, प्रशिक्षण आदि सहयोग के कुछ क्षेत्र हैं। आयुष मंत्रालय की फेलोशिप/छात्रवृत्ति योजना के तहत, भारत के प्रमुख संस्थानों में आयुष प्रणालियों में स्नातक, स्नातकोत्तर और पीएचडी पाठ्यक्रमों को आगे बढ़ाने के लिए 99 देशों के पात्र विदेशी नागरिकों को हर साल 104 छात्रवृत्तियां प्रदान की जाती हैं। फेलोशिप योजना का उद्देश्य विदेशों में भारतीय पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों की मान्यता और स्वीकृति प्राप्त करना है।

आयुष मंत्रालय ने योग पेशेवरों के स्वैच्छिक प्रमाणीकरण के लिए एक योजना शुरू की है जिसका उद्देश्य प्रमाणन प्रक्रिया के माध्यम से योग पेशेवरों की क्षमता स्तर को प्रमाणित करना और निवारक और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाली दवा रहित चिकित्सा के रूप में प्रामाणिक योग को बढ़ावा देना है। योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) की स्थापना प्रमाणन कार्यक्रमों के माध्यम से दुनिया भर में योग पेशेवरों के ज्ञान



और कौशल में तालमेल, गुणवत्ता और एकरूपता लाने के उद्देश्य से की गई है। भारतीय चिकित्सा पद्धतियों के पौराणिक और ऐतिहासिक महत्व को ध्यान में रखते हुए देश में हर साल आयुर्वेद दिवस, यूनानी दिवस और सिद्ध दिवस मनाया जाता है। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 190 देशों में और आयुर्वेद दिवस 35 से अधिक देशों में मनाया जाता है। मंत्रालय 2015 से हर साल अंतर्राष्ट्रीय योग सम्मेलन का आयोजन कर रहा है।

भारत सरकार आयुष प्रणालियों के प्रचार और विकास के लिए राज्य और केंद्रशासित प्रदेश सरकारों के माध्यम से देश में राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम) की केंद्र प्रायोजित योजना लागू कर रही है। आयुष ग्राम की अवधारणा के तहत, व्यवहार परिवर्तन संचार, स्थानीय औषधीय जड़ी-बूटियों की पहचान और उपयोग के लिए ग्राम स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं के प्रशिक्षण और आयुष स्वास्थ्य सेवाओं के प्रावधान के माध्यम से आयुष आधारित जीवन शैली को बढ़ावा दिया जाता है। आयुष में सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) को बढ़ावा देने के लिए केंद्रीय क्षेत्र की योजना के तहत, आयुष मंत्रालय राज्य और राष्ट्रीय स्तर पर आरोग्य मेलों के आयोजन जैसी प्रचार गतिविधियाँ करता है; मल्टीमीडिया अभियान; ऑडियो विजुअल सामग्री आदि सहित प्रचार सामग्री की तैयारी और वितरण। मंत्रालय पात्र एजेंसियों को सेमिनार, सम्मेलन आदि आयोजित करने के लिए सहायता प्रदान करता है और आरोग्य और अन्य मेलों में भागीदारी के लिए आयुष उद्योग को प्रोत्साहन प्रदान करता है। कोविड-19 महामारी के मद्देनजर, आयुष मंत्रालय आयुष प्रणालियों को बढ़ावा देने और प्रचार-प्रसार के लिए इलेक्ट्रॉनिक और डिजिटल प्लेटफार्मों का इष्टतम उपयोग कर रहा है।

अंतर्राष्ट्रीय सहयोग को बढ़ावा देने के लिए केंद्रीय क्षेत्र योजना (आईसी योजना) के तहत, आयुष मंत्रालय दुनिया भर में आयुर्वेद सहित चिकित्सा की आयुष प्रणालियों को बढ़ावा देने और प्रचारित करने के लिए विभिन्न कदम उठाता है। मंत्रालय अंतर्राष्ट्रीय बैठकों, सम्मेलनों, प्रशिक्षण कार्यक्रमों, सेमिनारों में भाग लेने और आयुष प्रणालियों के प्रचार और प्रसार के लिए भारत सरकार के विशेष कार्यों में आयुष विशेषज्ञों को विदेशों में नियुक्त करता है। अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों, कार्यशालाओं, सेमिनारों आदि में आयुष से संबंधित वैज्ञानिक शोध पत्रों की प्रस्तुति के लिए वित्तीय सहायता प्रदान की जाती है। आयुष दवा निर्माताओं, उद्यमियों, आयुष संस्थानों आदि को (i) चिकित्सा की आयुष प्रणालियों के बारे में जनता के बीच जागरूकता पैदा करने के लिए अंतर्राष्ट्रीय प्रदर्शनियों, सम्मेलनों, कार्यशालाओं, व्यापार मेलों आदि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहन प्रदान किया जाता है; (ii) विदेशी देशों के नियामक अधिकारियों के साथ आयुष उत्पादों का पंजीकरण। अब तक, मंत्रालय की आईसी योजना के तहत 08 देशों अर्थात् केन्या, अमेरिका, रूस, लातविया, कनाडा, ओमान, ताजिकिस्तान और श्रीलंका में 50 से अधिक उत्पादों (यूनानी और आयुर्वेद) को पंजीकृत किया गया है।

आयुष प्रणालियों के बारे में प्रामाणिक जानकारी प्रसारित करने के लिए 31 देशों में 33 आयुष सूचना सेल स्थापित किए गए हैं। आयुष मंत्रालय ने पोर्ट डिकसन अस्पताल और चेरस पुनर्वास अस्पताल में अपनी सेवाएं प्रदान करने के लिए विदेश मंत्रालय के आईटीईसी कार्यक्रम के तहत स्वास्थ्य मंत्रालय, मलेशिया में दो विशेषज्ञों (आयुर्वेद और सिद्ध) को प्रतिनियुक्त किया है। समावेशी, किफायती, साक्ष्य आधारित



स्वास्थ्य सेवा प्राप्त करने के लिए व्यापक एकीकृत स्वास्थ्य नीति की रूपरेखा का प्रस्ताव करने के लिए नीति आयोग द्वारा एकीकृत स्वास्थ्य नीति के निर्माण पर एक सलाहकार समिति का गठन किया गया है; और आधुनिक और पारंपरिक एकीकृत दृष्टिकोण पर आधारित राष्ट्रीय कार्यक्रमों में बीमारी की रोकथाम और स्वास्थ्य संवर्धन के लिए रोडमैप। आयुष मंत्रालय ने 5 रेलवे क्षेत्रीय अस्पतालों में आयुष विंग की स्थापना के लिए रेल मंत्रालय के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं। रक्षा मंत्रालय/सशस्त्र बल चिकित्सा सेवा महानिदेशालय (डीजीएएफएमएस) के स्वास्थ्य प्रतिष्ठानों के तहत आयुर्वेद के एकीकरण के लिए रक्षा मंत्रालय के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए हैं।

### आयुर्वेद और पश्चिमी चिकित्सा का संयोजन

इसमें कोई संदेह नहीं है कि भारतीय चिकित्सा पद्धति को अकादमिक क्षेत्रों में पहले से ही काफी ध्यान दिया गया है। आयुर्वेद की लोकप्रियता मुख्य रूप से अधिकांश पुरानी बीमारियों के खिलाफ इसकी चिकित्सीय दक्षता के कारण है, जहां आधुनिक दवाएं अप्रभावी हैं। दूसरी ओर, पश्चिमी चिकित्सा 16 वीं शताब्दी की शुरुआत में एशियाई देशों में शुरू हुई, जब पश्चिमी देशों के यात्रियों ने बसना शुरू किया और खुद को स्थापित किया। देशी लोगों के साथ अधिक संपर्क में। पारंपरिक औषधीय प्रणालियों पर अपनी तीव्र कार्रवाई के कारण इस औषधीय प्रणाली को बहुत ही कम समय में उच्च लोकप्रियता मिली।

दिलचस्प बात यह है कि ऐसे कुछ उदाहरण हैं कि आयुर्वेद और पश्चिमी चिकित्सा एक साथ इस्तेमाल करने पर अच्छी तरह काम करते हैं। उदाहरण के लिए, रुमेटीड गठिया, एक पुरानी और प्रतिरक्षा-मध्यस्थता वाली बीमारी जो दर्द और सूजन का कारण बनती है, आधुनिक पश्चिमी चिकित्सा में अच्छी तरह से इलाज योग्य नहीं है। वर्तमान में, मेथोटेक्सेट 40-60% रोगियों में प्रतिक्रिया प्राप्त करता है जिसे बिल्कुल भी संतोषजनक नहीं कहा जा सकता है। इसके अलावा, मेथोटेक्सेट कष्टदायक और संभावित रूप से गंभीर दुष्प्रभावों से जुड़ा है। परिणामस्वरूप, 68-94% गठिया रोगी आयुर्वेद सहित पूरक और वैकल्पिक चिकित्सा उपचार का उपयोग करते हैं। [34] इसलिए, आयुर्वेद और पश्चिमी चिकित्सा को एक सिक्के के दो पहलू माना जाना चाहिए और उन्हें मानव जाति के लिए काम करने के लिए एक साथ आना चाहिए।

### आयुर्वेदिक औषधि में विवादों का समाधान

ऐसा हमेशा नहीं होता कि आयुर्वेदिक दवाएं प्रतिकूल प्रभाव नहीं दिखातीं। इंटरनेट के माध्यम से ऑनलाइन खरीदी गई व्यावसायिक रूप से तैयार आयुर्वेदिक दवाओं के एक यादृच्छिक नमूने में, यह पाया गया है कि लगभग 21% में सीसा, पारा और आर्सेनिक का पता लगाने योग्य स्तर था। गैर-रस शास्त्र दवाओं की तुलना में रस शास्त्र दवाओं में ऐसे धातुओं के पता लगाने योग्य स्तर होने की संभावना दोगुनी थी, जिन्हें शरीर के लिए अत्यधिक विषाक्त माना जाता है। ऐसी रिपोर्टों को उचित रूप से संबोधित किया जाना चाहिए, ताकि चिंताओं का उत्तर दिया जा सके। विरासत को और अधिक नुकसान से बचाने का समय। इन आयुर्वेदिक फॉर्मूलेशनों को उनके विपणन से पहले गंभीर रूप से मानकीकृत किया जाना चाहिए।



## निष्कर्ष

आज, स्वास्थ्य देखभाल की लागत लगातार बढ़ रही है, और लोगों की स्वास्थ्य कवरेज वहन करने की क्षमता प्रभावित हो रही है। दवा-आधारित दवाएं भारत जैसे आर्थिक रूप से गरीब देशों के लिए अप्रभावी हो रही हैं और पश्चिमी देशों में कई दुष्प्रभावों के कारण समस्याग्रस्त हैं। आयुर्वेद जैसी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति से शुरुआत करते हुए दवा उपचार का पहला साधन नहीं बल्कि अंतिम होना चाहिए। पंचकर्म जैसी आयुर्वेदिक उपचार पद्धतियों में से एक बीमारी को उसके प्रकट होने से पहले ही दूर कर सकती है। उपरोक्त सभी सुंदरताओं के बावजूद, कई मामलों में वैज्ञानिक प्रमाणों की कमी और खराब शोध पद्धति के कारण आयुर्वेद अभी भी पिछड़ा हुआ है।

आयुर्वेद में कार्यप्रणाली के लिए दिशानिर्देशों के विकास के लिए शिक्षाविदों और चिकित्सकों दोनों द्वारा एक बड़े पेशेवर काम की आवश्यकता होती है, जिनके पास इस कार्य के लिए आवश्यक ज्ञान और प्रेरणा होनी चाहिए। अन्यथा आयुर्वेद धीरे-धीरे अपनी पहचान खो देगा और चिकित्सा का इतिहास बनकर रह जाएगा। हालाँकि शोध की प्रक्रिया में समय लगता है लेकिन दुनिया भर में आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में आने वाली कठिनाइयों को दूर करने का यही एकमात्र तरीका है। बिना किसी पूर्वाग्रह के समन्वित और सुव्यवस्थित तरीके से काम करने से आयुर्वेद में सुधार हो सकता है। फिर भी, यह भी एक कड़वी सच्चाई है कि आधुनिक शोध स्वयं आयुर्वेद के लिए बहुत फायदेमंद नहीं रहे हैं क्योंकि इनमें से अधिकांश शोधों का उपयोग आयुर्वेद द्वारा आधुनिक जैव विज्ञान का विस्तार करने के लिए किया जा रहा है। इसलिए, आयुर्वेदिक बुनियादी सिद्धांतों के साथ-साथ इसके उपचारों की पुष्टि के लिए उन्नत अनुसंधान पद्धति को डिजाइन करने की तत्काल आवश्यकता है।

एलोपैथिक और आयुर्वेदिक दवाओं के दृष्टिकोण में बहुत बड़ा अंतर है। आयुर्वेद एक समग्र प्रणाली के रूप में विकसित हुआ है जिसमें शरीर विज्ञान की समझ है जो इसे कुछ दुष्प्रभावों के साथ स्वास्थ्य को बनाए रखने और बहाल करने में सक्षम बनाती है और स्वास्थ्य पर ध्यान केंद्रित करेगी, जबकि एलोपैथी जिसकी शरीर विज्ञान की विश्लेषणात्मक समझ मुख्य रूप से कई दुष्प्रभावों के साथ लक्षणों को दबाने की ओर ले जाती है। इसी प्रकार, आपातकालीन चिकित्सा, निदान तकनीक और सर्जरी के क्षेत्र में एलोपैथी का बहुत बड़ा योगदान है जहां आयुर्वेद की मौजूदा पद्धति प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकती है। इस प्रकार, दोनों प्रणालियों को बीमारों के लाभ के लिए एक-दूसरे का पूरक बनना होगा। आयुर्वेद को औषधि अनुसंधान के स्थान पर मौलिक सिद्धांतों और नैदानिक उपकरणों के क्षेत्रों में अधिक शोध की आवश्यकता है। वर्तमान परिदृश्य में, आयुर्वेद की अनुसंधान पद्धति पर्याप्त अच्छी नहीं है, जिससे आयुर्वेद के विकास और प्रचार-प्रसार में और प्रगति की आवश्यकता है।

अरुण गोयल,  
वरिष्ठ परियोजना अभियंता,  
सेंटर फॉर डेवलपमेंट ऑफ एडवांस्ड कंप्यूटिंग,  
सेक्टर-62, नोएडा





नराकास के तत्वाधान में वी वी गिरि राष्ट्रीय श्रम संस्थान के सौजन्य से दिनांक 21.12.2023 को अनुवाद सहायक टूल कंठस्थ पर प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन किया गया।



