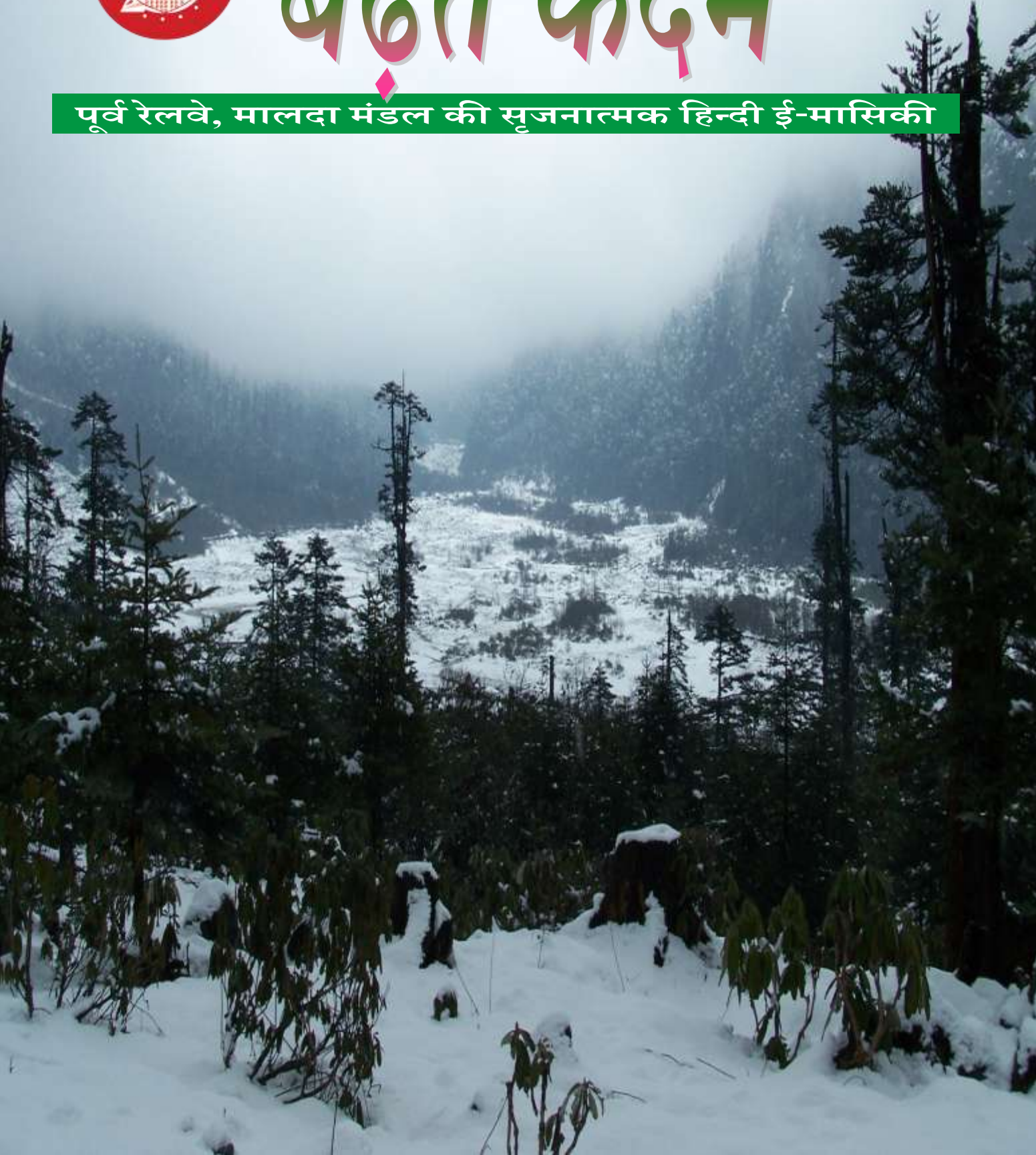




बढ़ते कदम

वर्ष-15
अंक- 01
2016

पूर्व रेलवे, मालदा मंडल की सृजनात्मक हिन्दी ई-मासिकी



भारत के संविधान में राजभाषा

अनुच्छेद 344. राजभाषा के संबंध में आयोग और संसद की समिति--

(1) राष्ट्रपति, इस संविधान के प्रारंभ से पांच वर्ष की समाप्ति पर और तत्पश्चात् ऐसे प्रारंभ से दस वर्ष की समाप्ति पर, आदेश द्वारा, एक आयोग गठित करेगा जो एक अध्यक्ष और आठवीं अनुसूची में विनिर्दिष्ट विभिन्न भाषाओं का प्रतिनिधित्व करने वाले ऐसे अन्य सदस्यों से मिलकर बनेगा जिनको राष्ट्रपति नियुक्त करे और आदेश में आयोग द्वारा अनुसरण की जाने वाली प्रक्रिया परिनिश्चित की जाएगी।

(2) आयोग का यह कर्तव्य होगा कि वह राष्ट्रपति को--

- (क) संघ के शासकीय प्रयोजनों के लिए हिंदी भाषा के अधिकाधिक प्रयोग,
- (ख) संघ के सभी या किन्हीं शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा के प्रयोग पर निर्बंधनों,
- (ग) अनुच्छेद 348 में उल्लिखित सभी या किन्हीं प्रयोजनों के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा,
- (घ) संघ के किसी एक या अधिक विनिर्दिष्ट प्रयोजनों के लिए प्रयोग किए जाने वाले अंकों के रूप,
- (ङ) संघ की राजभाषा तथा संघ और किसी राज्य के बीच या एक राज्य और दूसरे राज्य के बीच पत्रादि की भाषा और उनके प्रयोग के संबंध में राष्ट्रपति द्वारा आयोग को निर्देशित किए गए किसी अन्य विषय, के बारे में सिफारिश करे।

(3) खंड (2) के अधीन अपनी सिफारिशें करने में, आयोग भारत की औद्योगिक, सांस्कृतिक और वैज्ञानिक उन्नति का और लोक सेवाओं के संबंध में अहिंदी भाषी क्षेत्रों के व्यक्तियों के न्यायसंगत दावों और हितों का सम्यक ध्यान रखेगा।

(4) एक समिति गठित की जाएगी जो तीस सदस्यों से मिलकर बनेगी जिनमें से बीस लोक सभा के सदस्य होंगे और दस राज्य सभा के सदस्य होंगे जो क्रमशः लोक सभा के सदस्यों और राज्य सभा के सदस्यों द्वारा आनुपातिक प्रतिनिधित्व पद्धति के अनुसार एकल संक्रमणीय मत द्वारा निर्वाचित होंगे।

(5) समिति का यह कर्तव्य होगा कि वह खंड (1) के अधीन गठित आयोग की सिफारिशों की परीक्षा करे और राष्ट्रपति को उन पर अपनी राय के बारे में प्रतिवेदन दे।

(6) अनुच्छेद 343 में किसी बात के होते हुए भी, राष्ट्रपति खंड (5) में निर्दिष्ट प्रतिवेदन पर विचार करने के पश्चात् उस संपूर्ण प्रतिवेदन के या उसके किसी भाग के अनुसार निदेश दे सकेगा।

अध्याय 2- प्रादेशिक भाषाएं

अनुच्छेद 345. राज्य की राजभाषा या राजभाषाएं--

अनुच्छेद 346 और अनुच्छेद 347 के उपबंधों के अधीन रहते हुए, किसी राज्य का विधान-मंडल, विधि द्वारा, उस राज्य में प्रयोग होने वाली भाषाओं में से किसी एक या अधिक भाषाओं को या हिंदी को उस राज्य के सभी या किन्हीं शासकीय प्रयोजनों के लिए प्रयोग की जाने वाली भाषा या भाषाओं के रूप में अंगीकार कर सकेगा:

परंतु जब तक राज्य का विधान-मंडल, विधि द्वारा, अन्यथा उपबंध न करे तब तक राज्य के भीतर उन शासकीय प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी भाषा का प्रयोग किया जाता रहेगा जिनके लिए उसका इस संविधान के प्रारंभ से ठीक पहले प्रयोग किया जा रहा था।

विषय वस्तु

प्रसंगवश—	
—रामाशीष सिंह —	3
शिव क्या है—	
— आर के सिंह	4
कुन्दली चक्र	
— अरुण कुमार झा	5
बंधन —	
— सच्चिदानंद जिज्ञासु	6
इंसानियत—	
— आशा कुमारी शर्मा	8
मेक इन इंडिया	
— महेंद्र प्रसाद	10
योग.....	
— अरूणिमा तिवारी	12
दूब	
— सुप्रिया राय	14
निर्णय	
— विनोद कुमार त्रिपाठी—	16
बदला जमाना	
— सुधीर प्रसाद निभांशु	18
छाया समाचार	19
चित्र वीथिका	20

प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार लेखकों के अपने हैं। इससे संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

संपर्क सूत्र

संपादक, बढ़ते कदम
मंडल रेल प्रबंधक कार्यालय
पूर्व रेलवे/मालदा
फोन- 72190/ 72192 (रेलवे)

Email – Rajbhasha.malda@gmail.com
Web: www.er.indianrailway.gov.in

महाकवि केशवदास

महाकवि केशव या केशवदास का जन्म 1555 ई. में तुंगारण्य के समीप बेतवा नदी के तट पर स्थित मध्यप्रदेश राज्य के ओरछा नगर में माना जाता है। केशव संस्कृत काव्यशास्त्र का सम्यक् परिचय कराने वाले हिन्दी के प्राचीन आचार्य और कवि थे। केशवदास महाराज इंद्रजीत सिंह के दरबारी कवि, मंत्री और गुरु थे। इंद्रजीत सिंह की ओर से केशव को 21 गाँव दिये गए थे। वे आत्मसम्मान के साथ विलासमय जीवन व्यतीत करते थे।

इनके पिता का नाम पण्डित काशीनाथ था जो ओरछा नरेश मधुकरशाह के विशेष स्नेहभाजन थे। ओरछा राजदरबार में इनके परिवार का बड़ा मान-सम्मान था। हिन्दी के प्रसिद्ध रीतिकालीन कवि थे, जिनका समय भक्ति काल के अंतर्गत पड़ता है, पर जो अपनी रचना में पूर्णतः शास्त्रीय तथा रीतिबद्ध हैं।

उच्चकोटि के रसिक होने पर भी केशवदास पूरे आस्तिक थे। केशवदास व्यवहारकुशल, वाग्विदग्ध और विनोदी स्वभाव के उन्मुक्त व्यक्तित्व वाले थे। अपने पाण्डित्य का इन्हें अभिमान था। नीति-निपुण, निर्भीक एवं स्पष्टवादी केशव की प्रतिभा सर्वतोमुखी थी। साहित्य और संगीत, धर्मशास्त्र और राजनीति, ज्योतिष और वैद्यक सभी विषयों का इन्होंने गम्भीर अध्ययन किया था।

केशवदास की प्राप्त प्रमाणिक रचनाएँ हैं- 'रसिकप्रिया', 'रतनावली', 'कविप्रिया', 'रामचन्द्रिका', 'विज्ञानगीता', और 'जहाँगीरजसचन्द्रिका'। 'रसिकप्रिया' में नायिकाभेद और रस का निरूपण है। 'रसिकप्रिया' जैसा कि नाम से ध्वनित होता है, केशव ने यह ग्रंथ रसिक जनों के प्रमोद के लिए रचा है। यह एक रीति-ग्रंथ है जिसमें काव्यांगों के लक्षण प्रस्तुत किए गए हैं। कवि की रसिक मानसिकता इस रचना में पूर्णतः मुखरित हुई है। 'रसिक-प्रिया' में कवि ने घने बादलों द्वारा फैलाए गए अंधकार की अत्यन्त सुन्दर और मार्मिक व्यंजना की है। 'कविप्रिया' कविशिक्षा की पुस्तक है, इसीलिए इसमें शास्त्रप्रवाह और जनप्रवाह के अतिरिक्त विदेशी साहित्यप्रवाह का भी नियोजन है। 'जहाँगीरजसचन्द्रिका' में जहाँगीर के दरबार का वर्णन है। 'रतनावली' में रत्नसेन के वीरोत्साह का वर्णन है। उनके काव्य में भाव पक्ष की अपेक्षा कला पक्ष की प्रधानता है और पाण्डित्य प्रदर्शन के कारण उन्हें कठिन काव्य का प्रेत कह कर पुकारा जाता है किंतु इससे इनका महत्व घटने के बजाए बढ़ जाता है।

—रामाशीष सिंह

निःशुल्क वितरण हेतु

संरक्षक	परामर्श	प्रधान संपादक	संपादक	सहयोग
मोहित सिन्हा मंडल रेल प्रबंधक	विजय कुमार साह अपर मुख्य राजभाषा अधिकारी एवं अपर मंडल रेल प्रबंधक	रामाशीष सिंह राजभाषा अधिकारी(प्र.)	सच्चिदानंद वरिष्ठ. अनुवादक	इंद्र ज्योति राय, क. अनुवादक दयामय दास, कनिष्ठ इंजीनियर

शिव क्या है

शिव आदि देव हैं। वे महादेव हैं। सभी देवों में सर्वोच्च और महानतम शिव को ऋग्वेद में रुद्र कहा गया है। पुराणों में उन्हें शंकर और महादेव के रूप में स्वीकार किया गया है। श्वेता श्वतरोपनिषद् के अनुसार सृष्टि के आदिकाल में जब सर्वत्र अंधकार ही अंधकार था न दिन न रात्रि, न सत् न असत् तब केवल निर्विकार शिव (रुद्र) ही थे। सृष्टि का आरम्भ उसी रुद्र ने प्रारंभ किया। 'रु' का अर्थ है- दुःख तथा 'द्र' का अर्थ है-द्रवित करना या हटाना अर्थात् दुःख को हरने (हटाने) वाला। रुद्र की सत्ता सर्वव्यापी है। प्रत्येक व्यक्ति में आत्म-रूप में शिव का निवास है-

शिव का रूप अनंत है पर संसार में शिव के दो रूप सर्वाधिक प्रचलित हैं- शंकर और महादेव। शंकर शिव का मानवी स्वरूप है जो जटाजूटधारी माथे पर अर्द्धचंद्र गले में सर्प और हाथ में त्रिशूल धारण करते हैं। वे पूरे शरीर पर भस्म लगाए क्रोधी, उग्र और प्रचंड स्वभाव वाले हैं। वे शत्रुहंता और भक्तों के लिए प्रकृति के नियमों में भी परिवर्तन कर देते हैं। महादेव शिव का सौम्य स्वरूप है जिनके वाम भाग में माता पार्वती विराजती है। ये भक्तों पर शीघ्र अनुग्रह करते हैं और सुख, शांति और मोक्ष प्रदान करते हैं। माता पार्वती के साथ महादेव की आराधना से जीव त्रैलोक्य में अपराजेय हो जाता है।

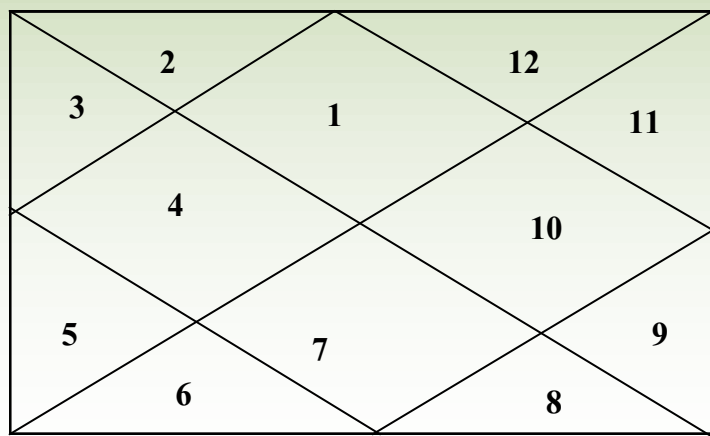
शिव में 'शि' ध्वनि का अर्थ मूल रूप से शक्ति या ऊर्जा होता है। भारतीय जीवन शैली में, हमने हमेशा से स्त्री गुण को शक्ति के रूप में देखा है। शि का मूल अर्थ शक्ति या ऊर्जा है। लेकिन यदि आप सिर्फ "शि" का बहुत अधिक जाप करेंगे, तो वह आपको असंतुलित कर देगा। इसलिए इस मंत्र को मंद करने और संतुलन बनाए रखने के लिए उसमें "व" जोड़ा गया। "व" "वाम" से लिया गया है, जिसका अर्थ प्रवीणता है। शिव का एक दूसरा भी अर्थ है— शि का अर्थ है दुःख और व का अर्थ है हरण करना अर्थात् शिव का अर्थ हुआ जो दुखों का हरण कर ले। इस प्रकार शिव के ध्वनि के उच्चारण मात्र से ही जीव का कल्याण हो सकता है। वह अपने दुखों से त्राण पा सकता है। सृष्टि के कल्याणार्थ शिव ने बताया कि कल्पना ज्ञान से ज्यादा महत्वपूर्ण है। हम जैसी कल्पना और विचार करते हैं, वैसे ही हो जाते हैं।

शिव ने इस आधार पर ध्यान की कई विधियों का विकास किया। उन्हें घोर तपस्या या सुदीर्घ भक्ति नहीं चाहिए। थोड़ी सी भक्ति से ही वे प्रसन्न हो जाते हैं। वे शव की राख अपने ऊपर लगाते हैं और श्मशान में निवास करते हैं। वे जीव को जीवन की अनित्यता की शिक्षा देते हैं। उनके जीवन में वैराग्य और त्याग है। इसी कारण उनकी पूजा में ऐश्वर्य की वस्तुओं का प्रयोग नहीं होता। हर उस चीज से उनकी पूजा होती है जिन्हें आमतौर पर कोई पसंद नहीं करता। शिव के उपासक को शिव की ही तरह वैरागी होना चाहिए। वे बैल पर चढ़कर, बाघंबर ओढ़ कर चलते हैं क्योंकि उन्हें किसी तरह के भौतिक ऐश्वर्य से मोह नहीं है। वे आशुतोष हैं, जल्दी प्रसन्न हो जाते हैं, वे बड़े ही भोले हैं इसलिए भोलेनाथ हैं। बुद्धि की उत्पत्ति का स्थान भगवान शिव ही हैं। शिव वैरागी की तरह रहते हैं, क्योंकि वे बताना चाहते हैं कि वैराग्य से बढ़कर कोई सुख नहीं।

यदि आपमें किसी चीज को ग्रहण करने की अच्छी क्षमता है, तो शिव की ध्वनि का उच्चारण, आपके लिए एक विस्फोटक की तरह काम कर सकती है, शिव के सिर्फ एक उच्चारण से आपके भीतर बहुत शक्तिशाली तरीके से आत्मिक विस्फोट हो सकता है। इस ध्वनि में इतनी शक्ति है कि यह पूरे ब्रह्मांड को हिला कर रख दे। यह एक विज्ञान है। शि-व' मंत्र में एक अंश उसे ऊर्जा देता है और दूसरा उसे संतुलित या नियंत्रित करता है। दिशाहीन ऊर्जा का कोई लाभ नहीं है, वह विनाशकारी हो सकती है। इसलिए जब हम 'शिव' कहते हैं, तो हम ऊर्जा को एक खास तरीके से, एक खास दिशा में ले जाने की कोशिश करते हैं।

कुंडली चक्र

मानव जाति में क्रमिक विकास के कारण उसमें अपने भविष्य की जानकारी की उत्कंठा ने ज्योतिष शास्त्र को जन्म दिया। पिछले अंकों में हमने प्रागैतिक काल से वर्तमान तक ज्योतिष शास्त्र के आविर्भाव की चर्चा की है। अब हम ज्योतिष शास्त्र की अनेक विधाओं में से एक जन्म कुंडली का अध्ययन करेंगे।



किसी जातक के जन्म के समय की गणना के आधार पर उस समय के ग्रहों एवं राशियों की स्थिति में जन्म कुंडली में उसका स्थान निर्धारित किया जाता है। जातक के जन्म के समय के साथ साथ जन्म के स्थान का भी महत्व भारतीय मानक समय इलाहाबाद के निकट नैनी से होकर गुजरने वाली कल्पित देशांतर रेखा है।

जन्मस्थान से नैनी के देशांतर रेखा से पूर्व या पश्चिम की स्थिति एवं द्वार के आधार पर स्थानीय समय की गणना की जाती है। इसलिए स्थानीय समय के आधार पर जन्म कुंडली में ग्रहों एवं राशियों की स्थिति को निर्धारित किया जाता है। भारतीय ज्योतिष शास्त्र में कुंडली गणना में नवग्रह तथा 12 राशियां माने गए हैं। 12 राशियां इस प्रकार हैं मेष, वृष, मिथुन, कर्क, सिंह, कन्या, तुला, वृश्चिक, धनु, मकर, कुंभ एवं मीन। ऊपर वर्णित कुंडली चक्र 12 खाने बनाए गए हैं जिन्हें प्रथम भाव द्वितीय भाव आदि के नाम से जाना जाता है।

जन्मकुंडली में 9 ग्रह ऊपर वर्णित 12 स्थानों में अवस्थित होते हैं जो जातक के जन्म के स्थानीय समय के हिसाब से स्थान पाते हैं। सर्वप्रथम ऊपर वर्णित कुंडली चक्र में विभिन्न स्थानों के महत्व की चर्चा प्रस्तुत है — प्रथम स्थान जन्म कुंडली में यह स्थान सर्वाधिक महत्वपूर्ण होता है यहां उपस्थित राशि जातक का लग्न कहा जाता है। इस भाव से किसी भी जातक के रंग, रूप, कुशलता, प्रारंभिक जीवन, स्वास्थ्य, आयु, आचरण, आत्मबल, स्वभाव, मस्तिष्क, आकृति, चरित्र एवं ख्याति का आकलन किया जाता है। मिथुन, तुला, कुंभ और कन्या राशि इस भाव में प्रबल माने जाते हैं।

द्वितीय भाव मुख्यता इसे धन का स्थान कहा जाता है अतः यह पैतृक धन, संचित कोष एवं अर्जित धन के अलावा कुटुंब, मित्र, पशु व्यवसाय, क्रय- विक्रय, दलाली, आँख, नाक की सुंदरता, कलात्मकता, गायन, प्रेमसुख, रुचियां एवं आदर, स्वार्थपरता या नीचता एवं रहस्यात्मकता का ज्ञान होता है। जीवन में जेल यात्रा, दुर्घटना एवं कभी-कभी मृत्यु के कारणों का भी पता इस भाव से चलता है। तृतीय भाव से पारिवारिक एवं सामाजिक संबंध की विवेचना की जाती है। इस भाव से जातक के व्यापार उद्योग की जानकारी प्राप्त होती है।

— अरूण कुमार झा

बंधन

यह बंधन किसी पुरोहित द्वारा कलाई में बाँधा गया बंधन नहीं है, नहीं बहनों द्वारा रक्षाबंधन पर्व के उपलक्ष्य में भाइयों की कलाई में बंधने वाला राखी का बंधन है, यह बंधन शादी- ब्याह में पति पत्नी के बीच अग्नि के सात फेरों के वक्त वर की चादर या धोती से वधु की चादर या साड़ी के पल्लू को बाँधने वाला बंधन भी नहीं है। और न तो किसी वट वृक्ष पर स्त्रियों द्वारा मनोकामना पूर्ति हेतु बाँधा गया मनौती का बंधन है। यह गले में धारण करने वाले रुद्राक्ष या साधुओं द्वारा धारण करनेवाले जादू टोना वाला बंधन है। यह बंधन है सबको आपस में अलग-अलग खेमे में बाँटने वाला बंधन सभी के माथों पर अलग अलग समूह, जाति सम्प्रदाय को प्रदर्शित करनेवाला बंधन। इसी बेहूदा बंधन के कारण समाज में वैमनस्यता फैली है, सदभाव, भाईचारा नष्ट होता है। यह सचमुच में बंधन, सत्यानाश का बंधन है। यह बंधन मानव मानव को जुड़ने नहीं देता है। यह बंधन सारी सामाजिक बुराइयों, कुरीतियों को जन्म देने वाला है। यह बंधन एक परिवार से दूसरे परिवार के बीच एक दीवाल खड़ी करता है, उन्हें आपस में मिलने नहीं देता है, और इसके परिणामस्वरूप ही हम अपने को उच्च कुलवाले, कोई नीच कुलवाले कहलाने को अभिसप्त हैं, क्योंकि इसे दूर करने का इस बंधन को तोड़ने का साहस कभी किसी ने नहीं किया, कभी किसी ने प्रयास तक नहीं किया।

आप पाठक सोच रहें होंगे यह कैसी भूलभूलैया है, लेखक महोदय का, क्यों नहीं इस बंधन का नाम घोषित करता है। तो भैया आपलोग सुन लीजिए — यह बंधन है “जाति बंधन” अर्थात् हम ब्राह्मण हैं, तुम शुद्र हो, वह कायस्थ है, वह कुम्हार है, समाज को इस घेरे में डालनेवाला बंधन यही जाति बंधन है। इसे तोड़े बगैर, हटाये बगैर आप सचमुच



तरक्की नहीं कर सकते। आप सही अर्थों में मानव नहीं बन सकते।

हम पशु थे आदम जमाने में और अब भी पशु ही है क्योंकि पशुता वाली निशानी यह जाति बंधन आप तोड़ नहीं पाये हैं, इसीलिए तो कहा गया है, **Man is a social animal** अर्थात् समाज में रहनेवाला फुलपैट, टाई- सूट पहनने वाला जानवर हैं। पहले नंगे रहते थे, अब नाना प्रकार के

वस्त्रों से अपनी इज्जत- आबरू ढकने वाला, पढ़ा- लिखा इंसान बनने की कोशिश कर रहे हो ; परन्तु अभी भी 50% ही मनुष्य बन पाये हैं 50% अभी भी हमलोग जानवर हैं, क्योंकि हमलोग जानवर के सभी लक्षणों को छोड़ नहीं पाये हैं। जिस दिन छोड़ देंगे उस दिन से शत प्रतिशत मानव बन जायेंगे। इसके लिए सबसे पहला काम मानव सूचक विशेषण को अपने नाम से हटाओ, न कोई सिंह रहेगा न बाघ न भालू न बिलाड़ बस सिर्फ मनुष्य रहेंगे, इसका उदाहरण खोजने की आवश्यकता नहीं।

अपने पूर्वजों को देखें — राम, परशुराम, कृष्ण, नारद, विष्णु क्या कोई अपने नाम के साथ सिंह, बाघ, जोड़ा क्या ? तो हमलोग क्यों जोड़ रहे हैं ? क्या इससे रत्ती भर इज्जत बढ़ती है क्या ? हाँ, कुछ लोग इसी के चक्कर में सगर्व बोलते हैं- मैं राम सिंह हूँ अर्थात् अन्य लोगों से अधिक शक्तिशाली हूँ जैसे सिंह सभी जानवरों में सबसे अधिक ताकतवर होता है। इसी बंधन के कारण आज समाज लाखों टुकड़ों में बंटा हुआ है। आपस में मेल-मिलाप नहीं, समाजिक भाईचारा पनपने नहीं देता, क्योंकि एक जाति के लोग दूसरे से अपने को बड़ा, सभ्य, सुशिक्षित मानते हैं। इसी बंधन के कारण आए दिन खून-खराबा होता है, जाति, धर्म, मजहब के नाम पर आज समाज में जो दहेज प्रथा दिनों दिन बढ़ती ही जा रही है यह भी इसी बंधन की देन है।



यह बंधन हमें एक दूसरे से मिलने नहीं देता, एक बंधन के अन्तर्गत आनेवाले दूसरे बंधन के लोगों से शादी ब्याह करना नहीं पसंद करते हैं और आप कुएं का मेढ़क बनकर रह जाते हैं। सारी समाजिक बुराइयों, कुरीतियों की जड़ यही जाति बंधन है, इसे तोड़े बगैर समाज उन्नति नहीं कर सकता और यह कार्य किसी एक व्यक्ति के करने से सफल नहीं होगा यह समाजिक कार्य है, इसमें सबकी भागीदारी का होना अति आवश्यक है।

पहले मनुष्य इसको स्वीकार करे और इसकी बुराइयों से बचने का प्रयास करें तभी यह जाति बंधन समाज से दूर हो पायेगा। हम सब मनुष्य एक ही ईश्वर की संतान हैं, फिर इस धरा पर आते ही कोई ब्राह्मण बन जाता है, कोई क्षत्रिय तो कोई शुद्र, कोई हिन्दू बन जाता है तो कोई मुसलमान आखिर क्यों ? इस विचार धारा रुपी सामाजिक संरचना को तोड़ने की जरूरत है। इसे तोड़े बगैर रामराज्य की कल्पना करना तथा समता की बात करना भी बेईमानी होगा। सामाजिक प्राणी होने के नाते इसे समाज से मिटाना ही होगा। जिस देश में, जिस समाज में या प्रांत में यह जाति बंधन जितना कम होगा वहाँ शांति-सदभाव अधिक होगा। ऐसे समाज की स्थापना हेतु हमारे पूर्वजों ने भी समय-समय पर बहुत प्रयास किये हैं और आज भी कुछ संस्था कर रहे हैं जैसे आर्य समाज, प्रजापति ब्रह्मकुमारी संस्थान आदि इस नेक कार्य में लगे हुए हैं।

मैं अधिक वलिष्ठ सिंह की तरह हूँ। यह समाज में दबदबा बनाने के लिए लिखा जाता है या हमारे बाप-दादा लिखते आए हैं, तो हम क्यों नहीं लिखें इसी मानसिकता के कारण समाज में ऊँच नीच, आपसी वैमनस्यता फैलती है, अतएव इसे नाम से तुरन्त हटाने की जरूरत है। मैंने इसी लिए अपने नाम के साथ इस प्रकार का कोई जाति विशेषण नहीं जोड़ा है। मैं सिर्फ सच्चिदानन्द हूँ। सिर्फ मैंने ही नहीं अपनी संतानों के नाम के साथ भी इस कुरीति को नहीं जोड़ा हूँ। आप भी अपने पूर्वजों जिसे आज भगवान् मानते हैं जैसे श्री राम, परशुराम, श्री कृष्ण आदि की भांति सिर्फ राम, घनश्याम, मोहन ही अपना नाम रखें तथा लिखें तभी देश का, आपका उत्थान होगा। देश में शांति रहेगी, न कोई बड़ा रहेगा न कोई छोटा और समाज से छूआछूत जैसे बीमारी समाप्त होगी।

इसके लिए महापुरुषों ने भी काफी प्रयास किये तथा बहुत हद तक इसे समाज से मिटाने में सफलता भी हासिल की। पहले लोग नीची जाति कहे जाने वाले के साथ बैठना, साथ में रहना, खाना खाना पसंद नहीं करते थे परन्तु आज इसमें बहुत सफलता मिली है। और जिस दिन से हमारे बुद्धिजीवी अपने नाम के साथ विशेषण सूचक शब्द लिखना छोड़ देंगे उसी दिन से इस पर अपूर्व सफलता मिल जायेगी। समाज का स्वरूप बदल जायेगा, हम सब खुशहाल हो जायेंगे। तो फिर इस नेक कार्य में बिलंब क्यों? हमारी सरकार भी अपनी राजनीतिक रोटी सेंकने के लिए जाति प्रमाण पत्र जारी करती है अतएव हम देशवासियों को स्वतः इस कुरीति को हटाने के लिए प्रयास करना होगा। — सच्चिदानन्द जिज्ञासु

इंसानियत

हमारे विकास में पुराने हिंदी सिनेमाओं और उनके गीतों की काफी महत्वपूर्ण भूमिका रही है। ऐसा नहीं है कि गुरुजनों की वाणियां, कथा- पुराणों, साहित्य आदि की कोई भूमिका नहीं है। किंतु गूढ़ से गूढ़ बातें भी खेल ही खेल में अथवा मनोरंजन के माध्यम से बड़े ही आसानी से हमारे मन के अतल तल में बैठ जाती है और कालांतर में वही हमारी आदत बन जाया करती है। सिनेमा मनोरंजन का एक जबरदस्त माध्यम है। इसका संदेश हमारे अवचेतन मन पर सहजता से छाप छोड़ जाता है। हमलोगों के माता- पिता, बुजुर्ग बात-बात पर प्रसंग के अनुसार फट से यह कह देते थे कि फलां फिल्म की कहानी याद है, तुम्हारा हाल भी अमुक की तरह ही हो जाएगा, सो चेत जाओ या फिर अमुक तो फलां फिल्म के नायक अमुक की तरह ही काम करता है, शाबाश!। कहने का आशय यह है कि पुराने फिल्मों में कहानियां, गाने सब समाज को हित में रख कर बनाई जाते थे जो हमारे संस्कारों को बेहतर करने में अक्सर सहायक हुआ करते थे। हमारे चरित्र निर्माण की दिशा में सहयोगी थे। हमें इंसानियत की पाठ पढ़ाते थे। उन दिनों मनोज कुमार द्वारा अभिनित फिल्म का एक गीत लोग अक्सर गुनगुनाते थे -

“ एक यही अपराध मैं हर बार करता हूँ.....

आदमी हूँ आदमी से प्यार करता हूँ।”

यह इस बात का संकेत है कि लोगों को आदमियत से बेइन्तहा मोहब्बत था। अब ना तो ऐसी फिल्में ही बन रही हैं और न ही स्तरीय गीत जो मानवता को हवा दे, इंसानियत का पाठ पढ़ाए। इसके बचाव में यह तर्क दिया जा रहा है कि उस दौर के फिल्मों को आज के दौर में बाजार में नहीं बेचा जा सकता है, फिल्म फ्लॉप हो जाएगी। कमाई नहीं होगी। ऐसी हालत में इंसानियत की हत्या लाजमी है।

सम्भवतः यह भी एक कारण है कि हम इंसानियत से शनैः- शनैः दूर होते जा रहे हैं। आज इंसानियत की चर्चा करने वाले लोग बैकडेटेड होते जा रहे हैं। हमारी छोटी- मोटी दिनचर्या में भी इसे सहज ही देखा- सुना जाने लगा है। अगर हमसे कोई मदद चाहे तो हम पीछे हट जाते हैं। अगर कोई तकलीफ में है तो हम सहयोग या सहानुभूति के जगह पीठ पीछे व्यंग करते हैं, उपदेश देते हैं। अगर कोई पुरस्कार का पात्र है तो हम उसकी तारीफ की जगह उसकी टांग खींचने लग जाते हैं। अगर कोई कर्मनिष्ठ व्यक्ति है तो हम उसे घमंडी कहते हैं। अगर कोई व्यक्ति मददगार है तो हम उसे नौटंकी कहते हैं। ऐसे में क्या हमें खुद से यह सवाल नहीं करना चाहिए कि हम इंसान कहलाने लायक है भी कि नहीं? क्या हमें अपने ऐसे सवालों का जवाब देते समय अपनी ही नजरों में ईमानदार नहीं रहना चाहिए। मेरा ऐसा मानना है कि यदि हम खुद से बार- बार ऐसे सवाल जवाब करते रहें तो यह स्थिति अवश्य बदलेगी और हम अपने में बदलाव लाने में कामयाब होंगे।

हाल फिलहाल में मेरी आँखों के सामने एक ऐसी घटना घटी जिसने मुझे इस विषय पर सोचने और लिखने पर विवश कर दिया। मैं उस घटना को कभी भूल नहीं पाती। एक दिन ऑफिस के बाद मैं लोकल ट्रेन से अपने घर जा रही थी। महिला डब्बा था। उसी महिला डब्बा में एक और महिला अपने साथ दो कम उम्र की किशोरियों के साथ चढ़ी और सीट पर बैठ गई। थोड़ी देर के बाद ही लगभग 20 वर्ष की एक कॉलेज जाने वाली स्वस्थ लड़की चढ़ती है। हमारी सीट भरी हुई थी किंतु मेरे सामने बैठी उस महिला की सीट पर एक जने की बैठने भर की जगह थी। उस लड़की ने महिला से बड़े ही अदब के साथ यह आग्रह किया कि उसे भी वहां बैठने दिया जाय।

किंतु इस सविनय अनुरोध का उस महिला और उसके दो बच्चियों पर कोई असर नहीं पड़ा। तब कॉलेज जाने वाली लड़की बार-बार अनुरोध करने लगी। बार-बार के अनुरोध पर खिड़की से सटी बैठी महिला ने बेमन से उसके लिए बीच में बैठने की जगह देती है। बीच में बैठने के कारण उनकी परेशानी बढ़ जाती है। कॉलेज जाने वाली लड़की समझदार थी, वह समझ जाती है कि इस व्यवस्था के कारण सभी को परेशानी हो रही है। अतः वह पुनः आग्रह करती है कि उसे सीट के एक साइड में बैठने दिया जाय जिससे किसी को भी कोई परेशानी न उठानी पड़े। परंतु इस अनुरोध का विपरित परिणाम निकला। खिड़की से सटी बैठी महिला ने विकराल रूप ले लिया और उस लड़की पर टूट पड़ी। उसे बड़े ही बर्बता से मारने-पीटने लगी, अनियंत्रित हो उसके बाल नोचने लगी।

वहसी की तरह उसे अपनी नाखूनों से नोचती रही। सभी यात्री बीच-बचाव करने लगी किंतु उस महिला में गजब की शक्ति थी। वह महिला लगातार आक्रमण कर रही थी। लड़की बेसहाय और लहलूहान हो गई थी। यह क्रम तब तक चलता रहा जब तक कि उस महिला का गंतव्य नहीं आ गया। वह महिला और दोनों बच्चियां स्टेशन आने पर उतर गए तथा दर्द से परेशान वह लड़की अपने बदन पर लगे खून को रूमाल से पोछती रही। अपने बालों को ठीक करती रही। अपने कपड़े ठीक करती रही। रोती रही और अगले स्टेशन पर गुमसुम हो उतर गई। बात में पता नहीं उस लड़की ने क्या किया, मालूम नहीं। हम महिलाएं आपस में इस भयानक अमानवीय कुकृत्य की चर्चा करती रहीं। इस वाक्या को हम क्या कहें? हादसा या हैवानियत।

किसी भी समाज के उत्थान के लिए यह आवश्यक है कि लोग सामाजिक नीति और नियमों का पालन करें। जब तक हम अपने स्वार्थ की परिधि में ही घूमते रहेंगे तब तक बड़ा ही मुश्किल है कि उससे किसी समाज का व्यापक उत्थान हो। किसी समाज के जो मूल तत्व हैं वह व्यक्तियों पर निर्भर करते हैं। यदि किसी समाज में रहने वाले व्यक्तियों का चरित्र उत्तम है, दूसरों के प्रति सहज और संवेदनशील है तो उस समाज की उन्नति को रोका नहीं जा सकता। किंतु आज के समय में ठीक इसके विपरीत स्थितियों को देखने का अवसर मिल रहा है। यहां तक की परिवार में भी लोग अपने स्वार्थ को इतना महत्वपूर्ण मानने लगे हैं कि उन्हें आपसी रिश्तों की भी कोई परवाह नहीं रह गई है। लेकिन समाज तभी आगे बढ़ सकता है जब कि उस समाज का प्रत्येक परिवार आगे बढ़े। इसके लिए परिवार के व्यक्तियों में सद्भावना एवं प्रेम का होना आवश्यक है। लोग चाहे जितनी भी बातें करें समाज चाहे जितनी भी नीतियां बनाएं लेकिन यदि उसके पालन करने वाले उसका पालन न करें तो फिर उन नीतियों से क्या। लोग विचारों में तो सोचते हैं कि मैं एक अच्छा इंसान बनूँ लेकिन जब उनका पाला हकीकत से होता है तो वे वहां से भाग खड़े होते हैं।

मेरे मत से हर माता-पिता चाहते तो हैं कि उनके बच्चे एक अच्छा इंसान बनें। परंतु चाहने से क्या होगा। इसके लिए प्रयास करना होगा, त्याग करना होगा तथा उन्हें अपने पर पहले अनुशासन लाना होगा। अनुशासन के बिना के सुदृढ़ समाज की परिकल्पना तक नहीं की जा सकती। अनुशासन से मनुष्य अपने तथा अपने समाज का भविष्य संवार सकता है। इसके लिए हर व्यक्ति को अपने पर अंकुश लगाना होगा। इससे जहां एक तरफ हम सुधरने का प्रयास करेंगे वहीं साथ-ही-साथ बच्चों का भी बेहतर होते रहना संभव हो सकेगा। मुझे लगता है कि अब कथा कहानियों को कहने में समय व्यर्थ न कर कुछ न कुछ करते रहने का वक्त है। अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ सकता, इसको सफल करने का समय है। संकल्प लेने का समय है। हिम्मत के हार जाने से व्यक्ति पूरा का पूरा युद्ध हार जाता है। इसलिए यदि हम एक स्वस्थ एवं सुंदर समाज की कल्पना करते हैं तो हमें स्वयं को मर्यादाओं की परिधि में बांधकर नैतिकता एवं सद्भाव को जाग्रत करना होगा। वैसे तो यह कार्य करना अत्यंत कठीन है पर ऐसा नहीं है कि हम इसे कर नहीं पाएंगे। बस हमें थोड़ा साहस करना होगा। आदरणीय दुष्यंत कुमार की पंक्तियां हैं -

कौन कहता है कि आसमां में सुराख नहीं हो सकता,
तबियत से एक पत्थर तो उछालों यारों।

मेक इन इंडिया की सार्थकता

मेक इन इंडिया की सार्थकता

मेक इन इंडिया की संकल्पना की सफलता प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा भारत को विकास की दिशा में योजनाबद्ध तरीके से ले जाने का प्रयास है। इसमें अर्थव्यवस्था पर काबू पाना, बुनियादी खर्चों के ढांचे में सुधार करना, निवेश पर जोर, नीतियों को लागू करने में समय सीमा का ध्यान एवं निरंतरता बनाए रखना आदि कार्य करना है। इसकी घोषणा श्री नरेंद्र मोदी ने 2014 के स्वतंत्रता दिवस पर की एवम् इसके 40 दिनों के अंदर कार्रवाई भी शुरू कर दी।

मेक इन इंडिया का अर्थ स्वदेश में निर्मित वस्तुएं एवं उत्पाद जिनका उत्पादन देश में ही हुआ हो और उन सभी वस्तुओं पर **मेक इन इंडिया** लिखा हो। अभी भी बहुत सारी वस्तुएं हमें विदेशों से मंगाने पड़ते हैं अर्थात् आयात करना



पड़ता है। आयात को कम करके निर्यात को बढ़ावा देना जिससे हमारा व्यापार घाटा कम हो सके, हमारी योजना सफल हो सके एवम् परमाणु ऊर्जा के क्षेत्र में हम और तरक्की कर सकें। यह तभी संभव है जब हम अधिक से अधिक वस्तुओं का निर्माण अपने देश में स्वयं करें। भारत सरकार ने इस पर खुद 930 करोड़ रुपए खर्च करने को सोचा है और पूरी योजना पर 20000 करोड़ रु खर्च करने का प्रावधान है।

मेक इन इंडिया को सफल बनाने के लिए सरकार ने **इनवेस्ट इन इंडिया** नाम की एक वेबसाइट बनाई है जिसमें विदेशी निवेशकों एवं भारतीय कारोबारियों के सवालों एवं समस्याओं का उचित निदान किया जा सके

एवं उन्हें जटिल नियमों से जूझना ना पड़े। कुछ राज्य सरकारों ने इसके लिए अपने यहां सम्मेलन का भी आयोजन किया है। इस परिप्रेक्ष्य में सरकार ने उन कंपनियों को विशेष तरजीह दी है जो नई तकनीक से लैस होकर देश के विकास में योगदान कर सकें। इस काम में सरकार ने कई महत्वपूर्ण क्षेत्रों की पहचान की है जिसमें हम विश्व में अगुआई कर सकते हैं। उसमें तकनीक सूचना प्रौद्योगिकी महत्वपूर्ण है।

मेक इन इंडिया के शुरुआती परिणाम मेक इन इंडिया की शुरुआत होने के बाद से ही अच्छे परिणाम आने शुरू हो गए हैं। सन 2014 - 2015 की अवधि के दौरान विदेशी निवेशकों में 48 प्रतिशत की बढ़ोतरी हुई है एवं नए साल में 40 से 45 प्रतिशत वृद्धि का अनुमान है। देश में स्टार्टअप एवं कॉमर्स उद्योग में रोजगार के अवसर बने हैं। स्टार्ट अप्स के तहत सरकार ने कर्मचारियों को ढेर सारी रियायत देने की घोषणा की है जिसमें कर में छूट लाइसेंस प्रक्रिया को आसान बनाना एवं पर्यावरण से जुड़ी अनुमति पाने की प्रक्रिया को भी सरल बनाया गया है। इससे निःसंदेह व्यापारी एवं विदेशी निवेशकों में एक विश्वास की जगह बनी है एवं इसका परिणाम सामने आया है। नौकरियों में इस वर्ष काफी वृद्धि हुई है।

मेक इन इंडिया की सार्थकता मेक इन इंडिया पहल के अंतर्गत स्वदेशी कंपनियों के उत्पादों को बढ़ावा देने पर जोर दिया गया है। सभी मंत्रियों को निर्देश दिए गए हैं कि विदेशी वस्तुओं की बिक्री बढ़ाने का प्रयास करें, घरेलू कंपनियों को उत्पाद के साथ उनके मूल्य संबंधी संपूर्ण विवरण अंकित करने का भी निर्देश दिया गया है। खरीदारी के

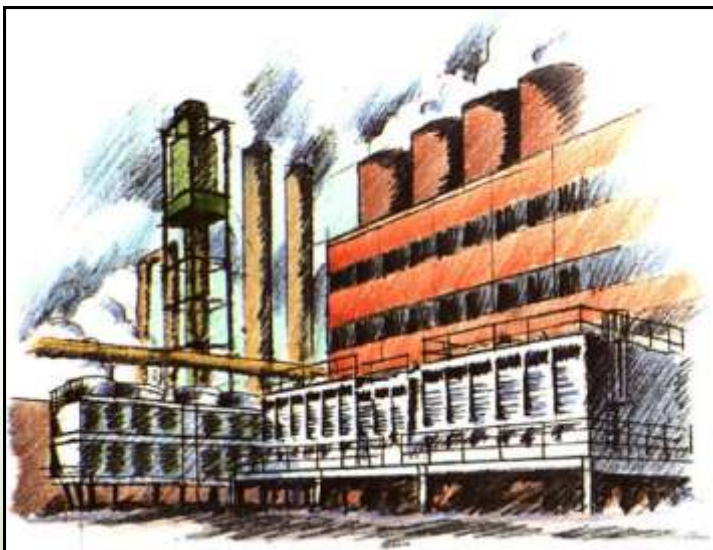
लिए ऑनलाइन प्रणाली का निर्धारण किया गया है जिसमें कोई गड़बड़ी न हो सके।

मेक इन इंडिया का सपना पूरा होने से वस्तुओं का निर्माण देश में होगा जिससे उनकी कीमत कम होगी। इससे निर्यात बढ़ेगा, विदेशी मुद्रा मुद्रा का अर्जन होगा। साथ ही आय में इजाफा होने से सरकारी खजाने में बढ़ोतरी होगी, विकास दर में इजाफा, रोजगार दर में वृद्धि भी संभव है। इससे हमारे देश में निर्माण हब बन सकता है। इस पूरी प्रक्रिया को ग्रामीण प्रवासियों और शहरी गरीब लोगों के समग्र विकास के लिए समुचित कौशल के निर्माण के रूप में देखा जा सकता है।

गरीब और गरीबी कम करने के लिए मेक इन इंडिया के तहत काफी प्रोग्राम बनाए गए हैं जिससे गरीब और गरीबी कम की जा सकती है। संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट है कि सन 2030 तक विश्व में भूखमरी खत्म करने के लिए प्रति व्यक्ति 107 डॉलर की आवश्यकता होगी, यानी करीब 10000/- यह तभी संभव होगा जब ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र में निवेश एवं सामाजिक सुरक्षा को सुनिश्चित किया जाए। ऐसा होने से गरीबों को दो वक्त रोटी मुहैया हो सकेगी। इससे उनके जीवन स्तर में उल्लेखनीय सुधार हो सकेगा। आज के वक्त में लगभग 80 करोड़ लोग ऐसे हैं जो दो वक्त की रोटी का भी इंतजाम नहीं कर पाते हैं।

यूनीसेफ संबंधित रिपोर्ट यूनीसेफ के रिपोर्ट के अनुसार भारत में तकरीबन 30 करोड़ लोग गरीबी में जीवन गुजार रहे हैं जब कि यहां एक परिवार के लिए प्रतिदिन दो वक्त की रोटी का इंतजाम करने के लिए सौ रुपए की जरूरत होती है। दुर्भाग्यवश इतना कमाना भी कुछ लोगों के लिए संभव नहीं हो पाता है। आशा है मेक इन इंडिया के तहत लोगों को रोजगार मिलेगा एवं अपनी आजीविका चलाने में समर्थ हो सकेंगे।

ग्रामीण भारत की तस्वीर में होगा आमूलचूल परिवर्तन। भारत में गांव में लोग सबसे अधिक रहते हैं कहने को हमारा देश कृषि प्रधान देश है पर किसानों के हालात अच्छे नहीं हैं। आए दिन किसान आत्महत्या कर रहे हैं कारण है छोटी-छोटी समस्याओं के लिए किसानों का महाजनों के पास जाना, आधारभूत संरचना की कमी, वर्षा पर निर्भरता, उनके उचित लागत मूल्यों का ना मिलना, एक आदमी के काम को चार आदमी का मिलकर करना। कुल मिलाकर आमदनी का कम होना।



इन सब को दूर करने और मेक इन इंडिया को सही तरह से कार्य में लाकर इसकी गति को निरंतर बनाए रखने से ही संभव होगा। तब हम ग्रामीण भारत में आमूलचूल परिवर्तन ला सकेंगे एवं सभी के चेहरे पर मुस्कान नजर आएगी। निष्कर्षतः 10 मेक इन इंडिया से जुड़े अनेक विकल्प हैं उनकी सफलता के लिए प्रयास करने के साथ-साथ हमें अपनी मानसिकता बदलने की जरूरत है। मेक इन इंडिया से जुड़े समस्याओं के निदान के लिए सरकार की एक रूपरेखा बनाने की जरूरत है। साथ ही योजना एवं समय व तरीके से काम करना होगा। प्रधानमंत्री का दर्शन मिनिमम गवर्नमेंट मैक्सिमम गवर्नेंस का है जिसका अर्थ है देश में सुशासन कायम करना है। अगर ऐसा हो जाए तो मेक इन इंडिया की सफलता एवं सार्थकता में कोई कमी नहीं होगी। तब इसकी सार्थकता इतनी होगी कि यह देश के दूरदराज के इलाकों में भी अपनी जड़ें फैला लें।

योग भारतीय संस्कृति की अमूल्य विरासत

हमारा देश विभिन्न प्रकार की कलाओं और संस्कृतिओं का देश है जो हमें एक पीढ़ी से दूसरी को धरोहर स्वरूप या विरासत में प्राप्त हुआ है। अतः हम सभी का सामूहिक दायित्व है कि हम देश की गौरवमयी इस बहुमूल्य धरोहर की निरंतरता को बनाये रखे ताकि हमारे देश की प्राचीनतम पारंपरिक कलाएँ एवं संस्कृतियाँ सदैव अपना वर्चस्व बिखेर कर इसकी गरिमा को चरमोत्कर्ष पर पहुंचा सके।

योग हमें अति प्राचीन काल से अपने पूर्वजों से एक अमूल्य विरासत के रूप में प्राप्त हुआ है। योग एक ऐसी व्यायाम पद्धति है जिससे हम अपने संपूर्ण जीवन का कायाकल्प कर सकते हैं। यह एक व्यायाम पद्धति ही नहीं अपितु शारिरिक आरोग्य, रोग निवारण, मानसिक शांति, आत्मविश्वास, बौद्धिक चेतना एवं आध्यात्मिक उन्नति का धार भी है। योग के इस विलक्षण प्रभाव की अनुभूति नियमित रूप से योगाभ्यास करने वाले साधकों को प्रत्यक्षरूपेण हो भी रही है।

योगासनों की सबसे बड़ी विशेषता है कि ये सरल, साध्य और सर्वसुलभ हैं। इसमें कुछ भी व्यय नहीं करना पड़ता है और न ही किसी साधन सामाग्री की आवश्यकता पड़ती है। इसे अमीर गरीब, युवा वृद्ध, स्त्री पुरुष बच्चे सभी कर सकते हैं। योगासनो को करने से मांसपेशियों में तनाव, संकुचन, ऐंठन की क्रिया होती है वही दूसरी ओर तनाव खिंचाव को दूर करने वाली क्रियायें भी होती हैं जिससे शरीर की थकान मिट जाती है।

शरीर व मन को स्वस्थ रखने के लिए योगासनों का विशेष महत्व है। योगासनों से सौंदर्य एवं यौवन की रक्षा होती है। पाचन अंग पुष्ट होते हैं। मेरूदंड एवं रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाते हैं। योगासनों से बौद्धिक विकास होता है तथा श्वसन क्रिया फेफड़े तथा हृदय को स्वस्थ रखते हैं। अतः योगासन शारिरिक स्वास्थ्य के लिए वरदान स्वरूप है। आसनों से नेत्रों की ज्योति बढ़ जाती है। निरंतर अभ्यास करते रहने से चश्मे की आवश्यकता नहीं पड़ती है। योग का महत्व शारिरिक,

मानसिक आध्यात्मिक, बौद्धिक एवं आत्मिक क्षेत्रों में है। योगासन मानव का सर्वोन्मुखी विकास करते हैं।

आज तन मन को स्वस्थ रखने के लिए योग का महत्व बढ़ गया है कि सारी दुनिया योग को अपने दैनिक जीवन में शामिल करना चाहती है, तभी तो हमारे देश के वर्तमान प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में विश्व के लगभग 170 देशों ने 21 जून 2015 को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में



मनाया। कुछ योगासन से है जिन्हे हम अपने दैनिक दिनचर्या में अपनाकर तन मन को स्वस्थ रखकर दीर्घायु को प्राप्त कर सकते हैं।

त्रिकोणासन – यह शरीर को आन्तरिक एवं बाह्य दोनों प्रकारसे मजबूत बनाता है। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए केवल खान-पान पर आश्रित रहना ठीक नहीं है। त्रिकोणासन इसमें हमारी मदद करता है।

शशांकासन – तन को शांत करता है। तनाव, उदर विकार, अत्यधिक क्रोध आना आदि को कम करने में सहायक है।

मकरासन – पीठ दर्द, कमर का दर्द, सर्वाङ्गल एवं सामान्य दर्दको कम करने के लिए दवा से बेहतर उपाय है योग।

अनुलोम-विलोम – इसे नाडीशोधक प्राणायाम भी कहते हैं। इसे करने से शरीर की सभी नाडियां स्वस्थ रहती हैं।

वृक्षासन – इस आसन को करने से तन और मन दोनों को सुकून मिलता है।

ताड़ासन – लम्बाई बढ़ाने के लिए ताड़ासन सबसे अधिक सहायक है।

अर्द्धउष्ट्रासन – रीढ़ की हड्डी एवं कमर दर्द के लिए प्रभावी है। इसके नियमित अभ्यास से कमर लचीला बनता है।

शवासन – हाई ब्लडप्रेसर को सामान्य बनाता है। अगर प्रतिदिन १५-२० मिन तक नियमित अभ्यास किया जाय तो मन-मस्तिष्क शांत होता है।

कपालभाति – इसे जीवन की संजीवनी कहा जाता है। इसे करने से माथे पर ओज एवं तेज बढ़ता है। यह पेट से संबंधित सभी विकारों को दूर करने में सहायक है।

भ्रामरी प्राणायाम – यह मन को शांत करता है। मानसिक तनाव, उत्तेजना, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग आदि में लाभदायक है।

पाद हस्तासन – बीमारी से बचने के लिए पाद हस्तासन करें इससे लीवर एवं पैंक्रियाज की बीमारी नहीं होती है।

शलभासन – यह कमर दर्द में रामबाण है।

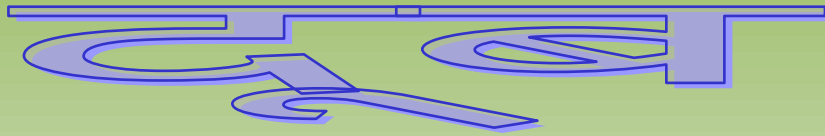
पवनमुक्तासन – यह कब्ज को दूर करने एवं गैस की बीमारी को दूर करने में मददगार है।

सेतु बंधासन – यह एक ऐसा व्यायाम है जो पूरे शरीर को प्रभावित करता है। लीवर को मजबूत बनाता है एवं कमर दर्द को जड़ से खत्म कर देता है।

ये समस्त आसन केवल उदाहरण स्वरूप या गणना के लिए नहीं अपितु अनुभवी साधकों द्वारा प्रमाणित है जिन्हें करने से कोई भी आरोग्य का लाभ प्राप्त कर सकता है। अतः इन्हें जीवन में अपनायें एवं अपने परिवार, समाज एवं देश को स्वस्थ बनायें।

मानव अपने जीवन की श्रेष्ठता के चरम पर अब योग के ही माध्यम से आगे बढ़ सकता है, इसलिए योग के महत्व को समझना होगा। योग व्यायाम नहीं, योग है विज्ञान का चौथा आयाम और उससे भी आगे। कृति से जुड़ी हुई वो सुंदरतम् विधा है जिससे व्यक्ति स्वस्थ रह सकता है। अतः योग एक जीवन जीने की कला, योग एक जीवन जीने की विधा, योग एक वो परिकल्प जिससे हम अपने अस्तित्व, अपनी चेतना से जुड़ते हैं गहरे। आज के परिपेक्ष्य में भी उतनी ही आवश्यकता है योग की जितनी सदियों पहले थी। मायने, व्यक्ति का शरीर, व्यक्ति का मन, व्यक्ति का चित, व्यक्ति की चेतना का स्वरूप तो एक ही जैसा बना रहता है बाहर की परिस्थितियाँ बदलती रहती हैं। और बदलती हुई परिस्थितियों के परिवेश में यदि देखा जाए योग को तो वो अधिक महत्वपूर्ण हो जाता है। आज जो चारों तरफ प्रदूषण है, जो आज की प्रतियोगिताएं हैं, प्रतिस्पर्धाएं हैं, उन प्रतियोगिताओं और प्रतिस्पर्धाओं में जो व्यक्ति आगे बढ़ना चाहता है तो उसके लिए भी योग एक बहुत सशक्त माध्यम है जो कि आंतरिक उर्जा प्रदान करता है।

—अरूणिमा तिवारी



दूब या दुर्वा एक घास है जो जमीन पर पसरती है। हिन्दू संस्कारों एवं कर्मकाण्डों में इसका उपयोग किया जाता है। मारवाडी भाषा में इसे ध्रो कहा जाता है।

शायद ही कोई ऐसा इंसान होगा जो दूब को नहीं जानता होगा। हाँ यह अलग बात है कि हर क्षेत्रों में तथा भाषाओं में यह अलग अलग नामों से जाना जाता है। हिंदी में इसे दूब, दुबडा, संस्कृत में दुर्वा, सहस्रवीर्य, अनंत, भार्गवी, शतपर्वा, शतवल्ली, मराठी में पाढरी दूर्वा, काली दूर्वा, गुजराती में धोलाध्रो, नीलाध्रो, अंग्रेजी में कोचग्रास, क्रिपिंग साइनोडन, बंगाली में नील दुर्वा, सादा दुर्वा आदि नामों से जाना जाता है। इसके आध्यात्मिक महत्वानुसार प्रत्येक पूजा में दूब को अनिवार्य रूप से प्रयोग में लाया जाता है।

पौराणिक कथा के अनुसार- समुद्र मंथन के दौरान एक समय जब देवता और दानव थकने लगे तो भगवान विष्णु ने मंदराचल पर्वत को अपनी जंघा पर रखकर समुद्र मंथन करने लगे। मंदराचल पर्वत के घर्षण से भगवान के जो रोम टूट कर समुद्र में गिरे थे, वही जब किनारे आकर लगे तो दूब के रूप में परिणित हो गये। अमृत निकलने के बाद अमृत कलश को सर्वप्रथम इसी दूब पर रखा गया था, जिसके फलस्वरूप यह दूब भी अमृत तुल्य होकर अमर हो गयी। दूब घास विष्णु का ही रोम है, अतः सभी देवताओं में यह पूजित हुई और अग्र पूजा के अधिकारी भगवान गणेश को अति प्रिय हुई। तभी से पूजा में दूर्वा का प्रयोग अनिवार्य हो गया।

एक अन्य कथा है कि पृथ्वी पर अनलासुर राक्षस के उत्पात से त्रस्त ऋषि-मुनियों ने देवराज इन्द्र से रक्षा की प्रार्थना की। लेकिन इन्द्र भी उसे परास्त न कर सके। देवतागण भगवान शिव के पास गए। शिव ने कहा इसका नाश सिर्फ गणेश ही कर सकते हैं। देवताओं की स्तुति से प्रसन्न होकर श्रीगणेश ने अनलासुर को निगल लिया। जब उनके पेट में जलन होने लगी, तब ऋषि कश्यप ने 21 दुर्वा की गाँठ उन्हें खिलाई और इससे उनकी पेट की ज्वाला शांत हुई। हिन्दू धर्म शास्त्र भी दूब को परम-पवित्र मानते हैं। भारत में ऐसा कोई मांगलिक कार्य नहीं, जिसमें हल्दी और दूब की ज़रूरत न पड़ती हो। "कालिदास ने दूब को अपनी लेखनी से इस प्रकार सम्मान दिया है-

"रामं दुर्वादल श्यामं, पद्माक्षं पीतवाससा।"

इसके औषधीय गुणों के अनुसार दूब त्रिदोष को हरने वाली एक ऐसी औषधि है जो वात कफ पित्त के समस्त विकारों को नष्ट करते हुए वात-कफ और पित्त को सम करती है। दूब सेवन के साथ यदि कपाल भाति की क्रिया का नियमित यौगिक अभ्यास किया जाये तो शरीर के भीतर के त्रिदोष को नियंत्रित कर देता है, यह दाह शामक, रक्तदोष, मूर्छा, अतिसार, अर्श, रक्त पित्त, प्रदर, गर्भस्राव, गर्भपात, यौन रोगों, मूत्रकृच्छ्र इत्यादि में विशेष लाभकारी है। यह कान्तिवर्धक, रक्त स्तंभक, उदर रोग, पीलिया इत्यादि में अपना चमत्कारी प्रभाव दिखाता है। श्वेत दुर्वा विशेषतः वमन, कफ, पित्त, दाह, आमातिसार, रक्त पित्त, एवं कास आदि विकारों में विशेष रूप से प्रयोजनीय है। सेवन की दृष्टि से दूब की जड़ का 2 चम्मच पेस्ट एक कप पानी में मिलाकर पीना चाहिए। दूब घास में कई रासायनिक घटक पाये जाते हैं। जिसके कारण इसका औषधीय महत्व बढ़ जाता है। इसमें प्रोटीन, एंजाइम, राख, कैल्शियम, मैग्नीज, फास्फोरस, सोडियम, पोटेशियम पाया जाता है।

हिन्दू धर्म शास्त्र भी दूब को परम-पवित्र मानते हैं। भारत में ऐसा कोई मांगलिक कार्य नहीं, जिसमें हल्दी और दूब की ज़रूरत न पड़ती हो। दूब घास औषधीय गुणों से युक्त होने के कारण महत्वपूर्ण तो है ही, धर्म के साथ हमारे पूर्वजों ने इसे और भी महत्वपूर्ण बना दिया है। दूब घास की उत्पत्ति को लेकर हमारी पौराणिक कथाओं में वर्णन है कि समुद्र मंथन के समय देवता और राक्षस लगे हुए थे। कुछ समय बीत जाने के बाद देवता और राक्षस थक गये तो भगवान विष्णु मंदरांचल पर्वत को अपनी जंघा पर रख मंथन करने लगे। जिससे उत्पन्न हुए घर्षण से शरीर से रोम समुद्र में गिरने लगे और किनारे आकर दूब के रूप में जम गये। समुद्र मंथन के उपरान्त जब अमृत निकला तो उसे इस दूब में रखा गया। इसी कारण अमृत के प्रभाव से यह



दूब भी अमृत तुल्य हो गया। दूब घास एक ऐसी घास है। जो किसी भी परिस्थिति में जब अन्य घासों नष्ट होने लगती हैं तब भी अपना विकास करने में सक्षम है। एक बार उगने पर यह आसानी से नष्ट नहीं होती है। दूब घास को पशुओं के लिए भी सम्पूर्ण पोषण माना गया है। महाराणा प्रताप ने भी इसी को खाकर पोषण प्राप्त किया था। इस घास के औषधीय गुण भी

कम नहीं हैं। दूब घास वात व कफ रोगों में लाभदायक होती है। यह घावों को भरने के लिए लाभदायक होता है। यह मस्तिष्क को पोषण दे उसके काम करने के तरीके को बेहतर बनाती है। नकसीर में इसका रस नाक में डालने पर लाभ होता है। ऐनिमिया में इसका प्रयोग लाभदायक होता है। दूब पाचन को ठीक करने में सहायक होती है। रक्त की शुद्धि करती है, और भी कई रोगों में यह प्रयुक्त होती है जैसे कब्ज, मनोवृत्ति, पाइल्स, मासिक धर्म में गड़बड़ी, हेमरेज, ऐपिथेसिस, अपच, मिथली, उपदंश आदि कई प्रकार के रोगों में ये रामबाण औषधि है। इसको पेस्ट, पाउडर व रस तीनों रूपों में इस्तेमाल किया जाता है। इसमें वर्ष में दो बार फूल आते हैं। सितम्बर-अक्टूबर व फरवरी-मार्च में। इसे लान में लगाया जा सकता है। इसे देखभाल की भी अधिक आवश्यकता नहीं होती है। यह विघन हरण, रोग हरण, अमूल्य वरदान है।

सुप्रिया राय



मैं आनंद हूँ, मैं सत्य हूँ और मैं ही जीवन हूँ।

जहां मस्जिद, मंदिर और गिरजे का सैकड़ों पाखंडियों ने दुरुपयोग किया है वहीं करोड़ों ने उनका सदुपयोग भी किया है.
—महात्मा गांधी



निर्णय

एक लड़की सड़क पर अकेली चली जा रही थी। उसे भय भी लग रहा था कि रात ज्यादा हो जाने से कहीं किसी खतरे का सामना न करना पड़ जाए। जब वह घर से निकली थी तो शाम का धुंधुलका ही था पर अब तक तो रात के आठ से ऊपर हो चले थे।

शाम को निकलने का शायद वह साहस भी नहीं करती पर मां की तबीयत काफी बिगड़ने लगी थी। यदि समय पर उसे दवाइयां नहीं मिलतीं तो शायद उसकी जान भी जा सकती थी। हारकर वह अकेली ही घर से निकली थी। उसके परिवार में कोई दूसरा पुरुष सदस्य था भी नहीं जो दवाइयां ला देता। वह मुहल्ले वालों से भी यह नहीं कहना चाहती थी क्योंकि उसकी मां की तबीयत काफी दिनों से खराब ही चल रही थी। लोग यथासंभव मदद भी कर दिया करते थे। लेकिन रोज रोज तो कोई दूसरे के लिए काम नहीं ही करना चाहेगा।

उस दिन पूरा बाजार किसी नेता की मृत्यु की शोक में बंद था। दवा लेने के लिए उसे वहां से काफी दूर शहर के दूसरे हिस्से में स्थित बाजार में जाना पड़ा। घर में पैसों की तंगी तो थी ही, होती भी भला कैसे नहीं।



एक साल पहले ही उसके पिता की ट्रेन दुर्घटना में मृत्यु हो गई थी। मां इसी गम में ऐसी बीमारी का शिकार हो गई कि कभी बिस्तर से उठ नहीं पाई। धीरे-धीरे जो रुपये उसके पिता ने बचा कर रखे थे, वे मां की दवा दारू में खर्च होते गए।

अब यदि कुछ बचा था तो बस एक मात्र उसका मकान। वह कहीं काम की तलाश भी करती थी लेकिन जवान लड़की को कोई काम भी नहीं देना चाहता था।

आज उसके मां की तबीयत कुछ ज्यादा ही खराब थी। किसी तरह कुछ रुपयों का इंतजाम उसने किया। उसे लग रहा था कि उसके पास जो पैसे हैं वह दवा के लिए कम हो जाएंगे इसलिए वह पैदल ही दवा की दुकान तक जा पहुंची थी।

जाड़े के दिन थे। सड़क पर आवाजाही धीरे-धीरे कम होती जा रही थी। दवा लेकर वह कुछ दूर तक तो साहस करके पैदल चलती पर और आगे जाने से वह काफी घबड़ा रही थी। रात का सन्नाटा लगता था कि उसका पीछा कर रहा है। थोड़ा आगे आने के बाद उसे लगा कि कुछ लोग उसके पीछे लग गए हैं। वह काफी घबड़ा रही थी। तभी पीछे से आती हुई टैक्सी को उसने हाथ दिया। टैक्सी वाले ने अपना मीटर डाउन किया और उसे बिठा लिया।

रात को टैक्सी से आना, वह भी किसी गरीब की बेटी का मुहल्ले वालों को कभी नहीं पचता। यही सोचकर वह अपने मुहल्ले से थोड़ी दूर पहले ही उतरने लगी। ड्राइवर ने अपना किराया बताया। लड़की गाड़ी से उतरकर चुपचाप सड़क पर खड़ी हो गई। ड्राइवर के दुबारा पैसे मांगने पर उसने कहा-“भैया, मेरी मां बीमार है, पैसों की तंगी की वजह से ही हम सही ढंग से दवा नहीं करा पा रहे हैं। मेरे पास जितने पैसे थे, हमने उसकी दवा खरीद ली है। अब और पैसे नहीं हैं। घर में भी पैसे नहीं हैं जो हम तुम्हें वहां जाकर भी दे सकेंगे।”

“फिर तुम टैक्सी रोककर चढ़ी क्यों?” टैक्सी ड्राइवर ने कहा।

“रात के अंधकार में अकेले चलने से डर लग रहा था। कुछ लोग मेरे पीछे पड़ गए थे।” सपाट सा उत्तर था लड़की का।

“मैं बिना पैसे लिए तुम्हें नहीं छोड़ूंगा।” ड्राइवर ने एक भद्दी सी गाली देते हुए कहा।

“मेरे पास पैसे नहीं हैं तो मैं कहां से दूंगी पर इसके बदले यदि तुम चाहो तो....।” लड़की ने काफी उदासी भरे माहौल में घुट-घुटकर कहा।

ड्राइवर भी कहां मानने वाला था। वह गुस्से में बोला-“ठीक है, तुम मेरी टैक्सी में बैठो।”

लड़की का डर के मारे बुरा हाल हो रहा था। पर वह विवश थी। उसे अपनी इज्जत से अधिक मां की दशा पर कष्ट हो रहा था। वह सहमी हुई पीछे की सीट पर पुनः जा बैठी।

चलते-चलते गाड़ी एक झटके के साथ रुक गई। लड़की का पूरा चेहरा लाल हो उठा। ड्राइवर नीचे उतरा। लड़की भी नीचे उतर आई और वह कांपती हुई ड्राइवर के पीछे-पीछे चल पड़ी। वे दोनों सामने ही एक अंधेरी जगह पर जाकर खड़े हो गए।

लड़की ने कहा-“मैं विवश हूं लेकिन यदि थोड़े से पैसे के लिए तुमने मेरी इज्जत का सौदा कर लिया तो तुम्हारी आत्मा तुमको माफ नहीं करेगी। वैसे भी मैंने तुम्हारी टैक्सी का उपयोग अपनी मजबूरी में किया है।”

ड्राइवर ने भले ही गुस्से या आवेश में जो कुछ भी करना चाहा हो पर लड़की बात सुनकर सहम गया। उसका जमीर अबतक जाग गया था। उसे लगा कि आदमी के जीवन में ऐसे क्षण तो आ ही सकते हैं जब उसे मजबूरी में न चाहते हुए भी गलत काम करने के लिए बाध्य होना पड़ सकता है। इसमें इस लड़की का क्या दोष? लेकिन यदि मैंने इसके साथ सचमुच कुछ कर दिया तो मेरी आत्मा मुझे माफ नहीं कर सकेगी। उसने तुरंत अपना निर्णय बदला और आदेशात्मक आवाज में लड़की से कहा-“चलो, टैक्सी मैं बैठो।”

लड़की हतप्रभ थी। वह कोई प्रश्न नहीं कर सकी। ड्राइवर ने टैक्सी स्टार्ट की और उसे उसके घर लाकर छोड़ दिया। उस लड़की को ही नहीं ड्राइवर को भी जीवन में शायद इतनी खुशी कभी नहीं मिली थी जितनी की आज उसे मिली थी।

ड्राइवर की स्थिति में कोई भी मनुष्य आ सकता है, जब किसी दूसरे के बिना उसे अकेले निर्णय करना पड़ सकता है। यदि निर्णय गलत हो जाए तो मनुष्य की आत्मा उसे कभी माफ नहीं कर सकती है। परंतु उस समय वह सही निर्णय कर पाने में सफल हो गया तो फिर उसे न तो अपनी आत्मा के समाने लज्जित होना पड़ेगा और न ही वह सामाजिक अपराध को ही अंजाम देगा। फलस्वरूप वह भीतर से किसी कमजोरी का शिकार ही होगा।

बदला जमाना

देखो क्या से क्या हो गया
मां से मम्मी
अब माम हो गई
पिता से पापा अब बेड हो गए
चाचा, मामा और मौसा
सब अंकल हो गए
मामी, मौसी और ताई
सभी आंटी हो गई
बदला जमाना
देखो क्या से क्या हो गया

दही, छांछ और लस्सी
अब पेप्सी और कोक हो गए
हलवा, पूरी और जलेबी
अब बर्गर हो गए
न रहा वह पनघट और प्याऊ
वह बंद बोतल का
मिनरल वाटर हो गया
बदला जमाना
देखो क्या से क्या हो गया

न रहा वो उबटन
दुल्हन का साज
अब ब्यूटी पार्लर हो गया
हाथों पर आर्टिफिसियल मेहंदी
बदन पर टेटू रच गया
न रही पालकी
अब वह मर्सीडिज स्कोडा कार हो गई
दूल्हे राजा की बैड बाजे वाली बारात
अब डीजे की तलब गार हो गई
बदला जमाना
देखो क्या से क्या हो गया

न रही कुशल छेम की वह पाति
पत्र पेटी खाली और सूनी पड़ गई
अब हाय-हेलो का जमाना आया
तो डाकिए का काम छीन ले गई
न रहा वो प्रिय का विरह
मिलन अब ऑनलाइन
सरेआम हो गया
उंगलियां टच स्क्रीन पर
सोशल मीडिया का साथ मिल गया
बदला जमाना
देखो क्या से क्या हो गया

न रहा वह अपनापन
सुना पड़ा आंगन
दादा दादी के साथ
कैसे खेलें बचपन
टूट कर परिवार अब
प्रीत का मोहताज हो गया
न रहा वो रिश्ता
पैसों का ही चमत्कार हो गया
बदला जमाना
देखो क्या से क्या हो गया

— सुधीर प्रसाद निभांशु

सभी कमजोरी,
सभी बंधन मात्र कल्पना हैं ...
कमजोर न पड़े ! ..
मजबूती के साथ खड़े हो जाओ !
शक्तिशाली बनो !
मैं जानता हूँ कि सभी धर्म यही हैं.
कभी कमजोर नहीं पड़े.
आप अपने आपको
शक्तिशाली बनाओ.
आप के भीतर अनंत शक्ति है.

— स्वामी विवेकानंद



मालदा मंडल द्वारा आयोजित छायावाद के प्रवर्तक व प्रकृति के
सुकुमार कवि सुमित्रानंदन पंत की जयंती समारोह के कुछ दृष्य



रेल सप्ताह—2016 के दौरान मालदा मंडल द्वारा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं पुरस्कार वितरण के दृश्य

