



स्वर्ण दीपिका

वर्ष-10 अंक-10 जून 2025



ई-पत्रिका

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति(कार्यालय),चेन्नै

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का), चेन्नै

स्वर्ण दीपिका ई-पत्रिका

वर्ष-10 अंक-10 जून 2025

संरक्षक

आर.एन.सिंह

अध्यक्ष, नराकास एवं

महाप्रबंधक, द.रे

सह-संरक्षक

कौशल किशोर

अपर महाप्रबंधक, द.रे

परामर्शदाता

मालबिका जी मोहन

मु रा धि एवं प्रधान वित्त सलाहकार, द.रे

मार्गदर्शन

टी. वी .मधुसूदनन

उप मु रा धि एवं

उप मुख्य लेखा अधिकारी, द.रे

संपादक

बिनीता सोय

सदस्य-सचिव एवं

वरि.रा.धि, द.रे

संपादक मंडल

राजभाषा संगठन, प्र.का,दक्षिण रेलवे

संपर्क

महाप्रबंधक कार्यालय,

पांचवीं तल, मूरमार्केट काम्पलेक्स

पार्क टाउन, चेन्नै-600003

tolicofficeschennai@gmail.com



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नै
महाप्रबंधक कार्यालय, दक्षिण रेलवे, चेन्नै- 600 003
Town Official Language Committee (O), Chennai
Office of the General Manager,
Southern Railway, Chennai- 600 003



आर.एन.सिंह

अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (का), चेन्नै एवं
महाप्रबंधक, दक्षिण रेलवे

संदेश

अत्यंत हर्ष का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, चेन्नै द्वारा ई-पत्रिका 'स्वर्ण दीपिका' के दसवें अंक का विमोचन किया जा रहा है। किसी भी भाषा के प्रचार-प्रसार में पुस्तकें व पत्रिकाएं महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। चेन्नै स्थित केंद्रीय सरकार के कार्यालयों में राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए गठित चेन्नै नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा राजभाषा के प्रचार-प्रसार हेतु अनेक नवोन्मेषी प्रयास किए जा रहे हैं। ई-पत्रिका का नियमित एवं समयबद्ध प्रकाशन भी इसी कड़ी में है। इसे आगे भी बनाए रखने में सभी सदस्य कार्यालयों की अहम् भूमिका रहेगी।

ऐसी पत्रिकाओं के माध्यम से कार्मिकों की सृजनात्मक प्रतिभा में निखार आता है और साथ ही कार्यालयों में राजभाषा प्रयोग के लिए एक अनुकूल वातावरण का सृजन होता है। मुझे आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि यह प्रयास राजभाषा को उसके उच्चतम सौपान तक ले जाएगा। मैं इस ई-पत्रिका के सफल एवं निरंतर प्रकाशन एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएं देता हूं।

(आर.एन. सिंह)



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नै
महाप्रबंधक कार्यालय, दक्षिण रेलवे, चेन्नै- 600 003
Town Official Language Committee (O), Chennai
Office of the General Manager,
Southern Railway, Chennai- 600 003



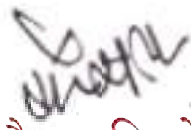
कौशल किशोर

अपर महाप्रबंधक, दक्षिण रेलवे

संदेश

केंद्रीय सरकार के कार्यालयों में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देने की दिशा में चेन्नै नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा ई-पत्रिका 'स्वर्ण दीपिका' के दसवें अंक के प्रकाशन पर मुझे अपार प्रसन्नता हो रही है। हमारी राजभाषा हिंदी केवल सम्प्रेषण का माध्यम ही नहीं, बल्कि राष्ट्रीय चेतना, सांस्कृतिक एकता और प्रशासनिक सशक्तिकरण की रीढ़ भी है। हिंदी भाषा को समझने और उपयोग करने की क्षमता बढ़ाने में ऐसी पत्रिकाओं का प्रकाशन सदैव सहयोगी सिद्ध हुए हैं। इससे हिंदी भाषा और समृद्ध होती है साथ ही कार्मिकों में सृजनात्मक विकास भी होता है।

मुझे खुशी है कि चेन्नै नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के कार्यालयों में राजभाषा हिंदी के प्रयोग-प्रसार के लिए सकारात्मक वातावरण का निर्माण हो रहा है और साथ ही कार्मिकों में राजभाषा हिंदी के प्रयोग के प्रति जागरुकता भी बढ़ रही है। आप सभी को इस सफल प्रयास के लिए हार्दिक शुभकामनाएं!


(कौशल किशोर)



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नै
महाप्रबंधक कार्यालय, दक्षिण रेलवे, चेन्नै- 600 003
Town Official Language Committee (O), Chennai
Office of the General Manager,
Southern Railway, Chennai- 600 003



मालबिका जी मोहन

प्रधान वित्त सलाहकार, दक्षिण रेलवे एवं
मुख्य राजभाषा अधिकारी
संदेश

यह अत्यंत गौरव का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, चेन्नै ई-पत्रिका 'स्वर्ण दीपिका' के दसवें अंक का विमोचन कर रही है। 'स्वर्ण दीपिका' के 10वें अंक का सफल प्रकाशन, समिति के लिए एक महत्वपूर्ण मील पत्थर है।

चेन्नै नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति अपने सदस्य कार्यालयों में राजभाषा हिंदी के प्रति कार्मिकों की रूचि बढ़ाने के लिए कई प्रकार के कार्यक्रमों का आयोजन करती है। साथ ही ऐसी पत्रिकाओं के प्रकाशन से सदस्य कार्यालयों में राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार को और भी प्रोत्साहन मिलेगा।

पत्रिका के प्रकाशन के माध्यम से राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में अपना योगदान देने वाली संपादक मंडली और रचनाकारों को विशेष आभार। आप सभी की सृजनात्मक प्रतिभा न केवल हिंदी भाषा को समृद्ध बना रही है बल्कि कार्यालय में राजभाषा प्रयोग को भी प्रोत्साहित कर रही है।

म. चो. मोहन

(मालबिका जी.मोहन)



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नै
महाप्रबंधक कार्यालय, दक्षिण रेलवे, चेन्नै- 600 003
Town Official Language Committee (O), Chennai
Office of the General Manager,
Southern Railway, Chennai- 600 003



टी.वी.मधुसूदनन

उप मुख्य लेखा अधिकारी (सा), दक्षिण रेलवे एवं
उप मुख्य राजभाषा अधिकारी

संदेश

यह अत्यंत हर्ष एवं गर्व का विषय है कि चेन्नै नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की हिंदी ई-पत्रिका 'स्वर्ण दीपिका' के 10वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार की दिशा में हिंदी ई-पत्रिका का निरंतर प्रकाशन समिति के कार्यालयों में राजभाषा हिंदी के प्रति सकारात्मक पहलू को दर्शाता है। पत्रिका के प्रकाशन में कार्मिकों से प्राप्त लेख व रचनाएं इस बात का परिचायक हैं कि कार्यालयी काम-काज करने के अतिरिक्त सृजनशीलता के प्रति भी उनका, कितना रुझान और उत्साह है।

मैं सभी रचनाकारों को बधाई देने के साथ-साथ इस पत्रिका की सफलता की कामना करता हूं।

(टी.वी.मधुसूदनन)



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नै
महाप्रबंधक कार्यालय, दक्षिण रेलवे, चेन्नै- 600 003
Town Official Language Committee (O), Chennai
Office of the General Manager,
Southern Railway, Chennai- 600 003



बिनीता सोय

सदस्य-सचिव, नराकास (का), चेन्नै एवं
वरि.राजभाषा अधिकारी, दक्षिण रेलवे
संपादकीय

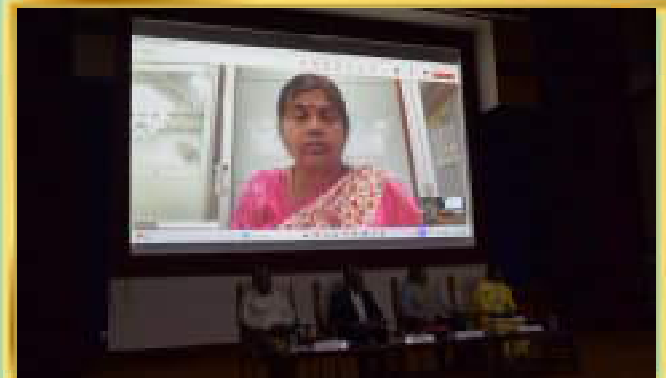
नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति चेन्नै की हिंदी ई-पत्रिका 'स्वर्णदीपिका' का दसवां अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए अपार प्रसन्नता हो रही है। पठन-पाठन हमेशा से जीवन को नई दिशा दिखाने का कार्य करता आया है और आगे भी करता रहेगा। पत्रिकाओं के प्रकाशन से कार्मिकों को अपने मनोभावों, चिंतन को प्रकट करने के लिए एक सार्थक एवं महत्वपूर्ण मंच मिलता है।

हिंदी पत्रिकाओं के नियमित प्रकाशन से सरकारी हिंदी और सामाजिक हिंदी के बीच के अंतर को कम किया जा सकता है। अन्य भाषाओं से प्रचलित शब्दों को ग्रहण करते हुए हिंदी भाषा के शब्द भंडार को और भी समृद्ध किया जा सकता है। ऐसी ही प्रयासों से राजकीय कार्य में प्रयोग होनेवाली हिंदी को कार्यालयों में सहजता से प्रयोग किया जा सकेगा।

इस समिति का प्रमुख उद्देश्य यही है कि सभी केन्द्रीय कार्यालयों में राजभाषा हिंदी का उचित प्रचार-प्रसार हो और इसकी महत्ता को समझा जाए। मुझे हार्दिक प्रसन्नता है कि आप सभी के सहयोग से यह समिति अपने उद्देश्य को पूर्ण रूप से निभा रही है और चेन्नै कार्यालयों में हो रहे राजभाषा कार्यान्वयन की पहचान बनी है। आपके सुझाव एवं अभिमत इस पत्रिका की गुणवत्ता में सुधार लाने में सहायक होंगे। हमें आपके रचनात्मक सहयोग और बहुमूल्य सुझावों की प्रतीक्षा रहेगी।

(बिनीता सोय)

16.12.2024 – नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की 68 वीं बैठक



04.04.2025– हिंदी कार्यशाला



22.04.2025 – कहानी, शब्द-विचार और वर्ग पहेली प्रतियोगिता



04.06.2025 – 06.06.2025 तीन दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम



नगर राभाषा कार्यान्वयन समिति (कार्यालय), चेन्नै

स्वर्ण दीपिका

ई-पत्रिका

वर्ष 10 अंक-10 जून -2025

विषय-सूची

क्र.सं	लेख	लेखक (सर्व श्री/श्रीमती/सुश्री)	पृ सं
1.	साक्षात्कार – एक लघु कथा	बिनीता सोय	1
2.	ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार का परिचय	डॉ.राजेश रामचंद्रन	2
3.	विश्व में शांति-अशांति की परिस्थितियाँ	सहदेव सिंह पुरती	7
4.	कभी ये...कभी वो....(कविता)	लता वेंकटेश	10
5.	योग	डॉ.महेश्वरी रंगनाथन	11
6.	हिंदी सिनेमा – दक्षिण भारत के संदर्भ में	डॉ.पी.आर.वासुदेवन 'शेष'	13
7.	भिन्नता में एकता...भारत की विशिष्टता	डॉ.ए.श्रीनिवासन	16
8.	माँ (कविता)	मोहम्मद खाज़ा मोहिउद्दीन	21
9.	केंद्रीय सरकार में कृत्रिम बुद्धिमत्ता का बढ़ता प्रभाव	आर.एन.अनंतपद्मनाभन	22
10.	उत्तम स्वास्थ्य की सौगात, आयुर्वेद के साथ	रवि प्रकाश शालीवाल	24
11.	हम सशक्त हैं (कविता)	एन.इंद्रजीत	29
12.	प्राकृतिक भाषा संसाधन और अनुवाद के बदलते आयाम	अश्विन आर एस	30
13.	तनावपूर्ण जीवन का हल	पवन कुमार	32
14.	वासमल्ली-द रेड वॉरियर	उदय राज.आर	35
15.	यूनिकोड समर्थित हिंदी ई-टूल्स का प्रयोग	जितेन्द्र कुमार गुप्ता	37
16.	नौकरी और घर कशमकश-ए-जिंदगी(कविता)	नवीन कुमार 'पटनी'	40
17.	केरल के नालम्बलम	एन.चित्रा	42
18.	डॉल्फिन का संदेश	स्वस्तिका कुमारी	45
19.	बेटी:पापा की दुनिया	रश्मि गंगवानी	47
20.	पूंपुकार-जिसे समय ने भुला दिया	आर.उषानंदिनी	48
21.	खिड़की	एस.बालसुब्रमनियन	52

साक्षात्कार - एक लघुकथा

बिनीता सोय

सदस्य-सचिव, नराकास, चेन्नै एवं

वरि.राजभाषा अधिकारी,

दक्षिण रेलवे

असल जीवन में वास्तविक बुद्धिमत्ता यह नहीं है कि आप कितना जानते हैं, बल्कि यह है कि आप कितनी अच्छी तरह सुनते हैं और कितनी समझदारी से प्रतिक्रिया देते हैं। ऐसे ही लोग जीवन में सफल होते हैं। किसी कंपनी की सफलता के पीछे ऐसे ही लोग होते हैं। ऐसे ही एक कंपनी के सीईओ को अपनी नई परियोजना के लिए एक स्मार्ट व्यक्ति की तलाश थी। वह ऐसे व्यक्ति को परियोजना प्रबंधक बनाना चाहता था जिसमें उत्सुकतापन और जिज्ञास प्रवृत्ति हो तथा लीक से हटकर सोचने की आदत हो।

उसे मालूम था कि सबसे बुद्धिमान और जिज्ञासु प्रवृत्ति के व्यक्ति का चयन करना इतना सरल कार्य नहीं है। इसके लिए उसने अपने प्रश्नों को गैर परंपरागत और सृजनात्मक तरीके से तैयार किया। कंपनी में परियोजना प्रबंधक के पद के लिए कई आवेदन प्राप्त हुए थे। उनमें से किन्हीं एक का चयन करना आसान काम नहीं था।

साक्षात्कार का दिन आ गया। सीईओ स्वयं साक्षात्कारकर्ता थे। साक्षात्कार में उनके द्वारा पूछे जा रहे प्रश्नों से सब चकित थे क्योंकि वे एक विकल्प चुनने को कहते थे। उनका प्रश्न इस प्रकार था 'मेरे पास एक सबसे कठिन प्रश्न है और दस आसान प्रश्न, आपको कोई एक का चयन करना है? जैसा कि हमेशा होता आया है अधिकांश आवेदक आसान प्रश्नों का विकल्प ही चुनते थे और काफी कम आवेदकों ने कठिन प्रश्न का विकल्प चुना, परंतु उनके उत्तर सही नहीं थे और अधिकतर गोल-मोल उत्तर दे रहे थे।

उन्हीं में से आवेदक ऐसी थी जिसने अपनी बुद्धिमानी का परिचय दिया। जब वह आवेदक अंदर गई, सीईओ ने उसे भी पहले दस आसान प्रश्न और एक कठिन प्रश्न में एक विकल्प चुनने को कहा। वह ध्यान से सुनी और फिर उसने एक कठिन प्रश्न का विकल्प चुना।

सीईओ मुस्कुराए और उन्होंने कहा, 'दिन और रात में कौन पहले होता है?' सीईओ को मालूम था कि यह एक जटिल प्रश्न है और वे आवेदक से वही गलती करने की उम्मीद कर रहे थे जो औरों ने किया था। आवेदक ने शालीनता से उत्तर दिया, 'दिन पहले होता है', सीईओ ने आगे कहा, 'परंतु दिन तो रात के बाद होता है, आप इसे कैसे साबित कर सकती हैं?'

आवेदक ने तुरंत उत्तर दिया, 'आपने एक कठिन प्रश्न कहा था, दो नहीं' सीईओ मुस्कुराए। उन्होंने भांप लिया कि यह उनकी परियोजना के लिए उपयुक्त है। उस आवेदक को परियोजना प्रबंधक पद के लिए चुना गया।

जीवन हमें हमेशा जटिल प्रश्न ही देता है। जिसके लिए तुरंत प्रतिक्रिया नहीं, सही उत्तर देना सीखना चाहिए। आत्मविश्वास, स्पष्टता और सूझबूझ अक्सर ज्ञान से अधिक प्रभावशाली होते हैं।

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार का परिचय

डॉ. राजेश रामचंद्रन,

पुनर्वास अधिकारी,

राष्ट्रीय बहुदिव्यांगता सशिक्षण संस्थान

परिचय

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार का अर्थ है एक तंत्रिका-विकासात्मक स्थिति जो आमतौर पर जीवन के पहले तीन वर्षों के दौरान दिखाई देती है जो व्यक्ति की संवाद करने, रिश्तों को समझने और दूसरों से संबंध बनाने की क्षमता को प्रभावित करती है। इसे अक्सर असामान्य या रूढ़िवादी आदत या व्यवहार के साथ जोड़ा जाता है।

एक परिवर्तनशील गंभीरता युक्त विकासात्मक विकार जिसमें संचार तथा सामाजिक संपर्क में कठिनाई और विचार और व्यवहार के प्रतिबंधित या दोहराव वाले पैटर्न दिखता है। (ऑक्सफोर्ड शब्दकोश)

ऑटिज्म एक जटिल तंत्रिका संबंधी विकार है जो मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को प्रभावित करता है। ऑटिज्म के लक्षण विभिन्न संयोजनों में तथा अन्य दिव्यांगताओं के साथ मौजूद हो सकते हैं। ऑटिज्म से पीड़ित कुछ लोगों की बुद्धि का स्तर सामान्य होता है जबकि अधिकांश ऑटिज्म से पीड़ित लोगों में कुछ हद तक बौद्धिक दिव्यांगता होती है, हल्की से लेकर गंभीर स्तर तक। इस श्रेणी को अक्सर उच्च कार्यशील ऑटिज्म से लेकर निम्न कार्यशील ऑटिज्म तक कहा जाता है। अभिव्यंजक और ग्रहणशील भाषा में कई तरह की कठिनाइयाँ हो सकती हैं। अनुमान है कि 50% ऑटिज्म से पीड़ित लोगों में से अधिकांश में कार्यात्मक भाषण विकसित नहीं होता है। जिनमें होता है, उनमें असामान्य वाक् गुण हो सकते हैं और संचार संबंधी कार्य सीमित होते हैं।

ऑटिज्म के प्रकार

1. ऑटिस्टिक विकार (क्लासिक ऑटिज्म)

"ऑटिज्म" शब्द सुनते ही ज्यादातर लोगों के दिमाग में यही बात आती है। ऑटिस्टिक विकार वाले लोगों में आमतौर पर भाषा विलम्ब, संचार में चुनौतियाँ, और असामान्य व्यवहार तथा रुचियाँ होती हैं। ऑटिस्टिक विकार वाले कई लोगों में बौद्धिक दिव्यांगता भी होती है।



2. एस्पेर्गर सिंड्रोम (Asperger Syndrome)

एस्पेर्गर सिंड्रोम से पीड़ित प्रत्येक व्यक्ति एक अनोखा व्यक्ति होता है, जिसकी अपनी ताकत और कमजोरियाँ होती हैं। एस्पेर्गर सिंड्रोम वाले कुछ लोगों में बहुत अच्छी याददाश्त होती है या वे बारीकियों पर ध्यान देने में अच्छे होते हैं। कई लोगों की बुद्धि औसत या औसत से ऊपर की होती है। हालाँकि एस्पेर्गर सिंड्रोम वाले अधिकांश लोगों को बात करने में और अन्य लोगों से मिलने या दोस्त बनाने में मुश्किल का सामना करना पड़ता है। उनमें समन्वय और एकाग्रता की कमी भी होती है। आमतौर पर उनकी रुचियों का दायरा सीमित होता है। वे किसी काम या किसी बात को बार-बार दोहराते रहते हैं। उन्हें नौकरी ढूँढना या बिना किसी अन्य लोगों की मदद के गुजारा करना भी मुश्किल लग सकता है।

3. विघटनकारी बाल्यावस्था विकार (Childhood disintegrative disorder)

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार का अत्यंत दुर्लभ रूप। इसे सीडीडी, डिमेंशिया इन्फैंटालिस, विघटनकारी मनोविकृति या हेलर सिंड्रोम के नाम से भी जाना जाता है। सी.डी.डी. से पीड़ित बच्चे में दो साल की उम्र तक सामान्य रूप से विकास होता है। उसके बाद वे पिछे की ओर जाते हैं, और उनमें पहले से मौजूद कई कौशल खो देते हैं जैसे, चलने या बात करने की क्षमता। उनमें ऑटिज्म से पीड़ित व्यक्तियों के समान कुछ लक्षण पाए जाते हैं जैसे, संचार, सामाजिक मेलजोल में कठिनाई, दोहरावपूर्ण व्यवहार या रुचियां।

4. रेट्ट सिंड्रोम (Rett Syndrome)

मस्तिष्क के ग्रे मैटर का तंत्रिकी विकास विकार जो लगभग विशेष रूप से महिलाओं को प्रभावित करता है। यह एक तंत्रिकी विकास ब्रेन ग्रे मैटर विकार है जो लगभग विशेष रूप से महिलाओं में पाया जाता है। नैदानिक विशेषताओं में छोटे हाथ और पैर और सिर के विकास में कमी (कुछ में माइक्रोसाइज़) शामिल है। हाथों की बार-बार हरकतें, जिसमें मरोड़ना और/या बार-बार हाथ मुंह में डालने की प्रवृत्ति भी देखी गई है। रेट्ट सिंड्रोम वाले लोग जठरांत्र संबंधी विकारों के प्रति संवेदनशील होते हैं, और 80 प्रतिशत जितने लोग दौरे से पीड़ित होते हैं। उनमें अक्सर मौखिक संचार क्षमता नहीं होती है, और प्रभावित व्यक्तियों में लगभग आधे लोग चलने-फिरने में सक्षम नहीं होते। स्कोलियोसिस, विकास विफलता और कब्ज अत्यधिक सामान्य हैं।

5. व्यापक विकासात्मक विकार (अन्यथा निर्दिष्ट नहीं) (Pervasive Development disorder) (Not otherwise specified)

यह ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार का एक रूप है। इसे पी.डी.डी. (एन.ओ.एस.) या एटिपिकल ऑटिज्म के नाम से भी जाना जाता है। इसका उपयोग ऐसे लोगों का वर्णन करने के लिए किया जाता है जो किसी विशिष्ट प्रकार के ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार, जैसे कि ऑटिज्म या एस्परगर सिंड्रोम के अंतर्गत वर्गीकृत नहीं होते हैं। इससे पीड़ित व्यक्तियों में मिर्गी जैसी अन्य बीमारियाँ होने की संभावना अधिक होती है।

कारण और रोकथाम

कारण

यद्यपि ए.एस.डी. के विशिष्ट कारण अज्ञात हैं, शोध से पता चलता है कि आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारक इसके विकास में योगदान करते हैं। कुछ महत्वपूर्ण कारक निम्नलिखित हैं:

1. आनुवंशिक कारक

पारिवारिक इतिहास: ए.एस.डी. आमतौर पर परिवारों में पहले से पाई जाती है, जो आनुवंशिक संवेदनशीलता को दर्शाती है।

जीन उत्परिवर्तन: विशिष्ट जीन में भिन्नता या उत्परिवर्तन मस्तिष्क के विकास और संचार पथ को प्रभावित कर सकते हैं।

आनुवंशिक विकार: कुछ आनुवंशिक स्थितियाँ, जैसे कि फ्रैजाइल एक्स सिंड्रोम और रेट सिंड्रोम, ए.एस.डी. के जोखिम बढ़ाते हैं।

2. पर्यावरणीय कारक

जन्मपूर्व जोखिम: कुछ पदार्थ, जैसे शराब, दवाएँ (जैसे वैलप्रोइक अम्ल), या बीमारियाँ गर्भावस्था के दौरान जोखिम बढ़ा सकते हैं।

माता-पिता की अधिक आयु: जो माता-पिता अधिक उम्र के हैं, उनमें ए.एस.डी. से पीड़ित बच्चा होने की संभावना थोड़ी अधिक हो सकती है।

कम वजन या समय से पहले जन्म: ये कारक ए.एस.डी. सहित तंत्रिकी विकास विकारों में योगदान कर सकते हैं।

3. तंत्रिकीय कारक

मस्तिष्क विकास संबंधी असामान्यताएँ: ए.एस.डी. से पीड़ित व्यक्तियों में मस्तिष्क संरचना और जोड़ असमानता पाई जाती हैं, जैसे कि मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों में अतिवृद्धि।

न्यूरोट्रांसमीटर असंतुलन: मस्तिष्क के कुछ रसायन जैसे सेरोटोनिन के स्तर में अनियमितता, के कारण ए.एस.डी. की संभावना बढ़ सकती है।

4. अन्य संभावित कारक

जन्म के दौरान जटिलताएँ: हाइपोक्सिया (ऑक्सीजन की कमी) या अन्य जन्म-संबंधी विकार ए.एस.डी. की संभावना को बढ़ा सकते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली की शिथिलता: गर्भावस्था के दौरान मातृ प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया भ्रूण के मस्तिष्क के विकास को प्रभावित कर सकती है।

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार की रोकथाम

वर्तमान में, ए.एस.डी. को रोकने का कोई गारंटीकृत तरीका नहीं है, क्योंकि इसके कारण जटिल हैं और पूरी तरह से ज्ञात नहीं हैं। हालाँकि, कुछ कदम, जोखिम कारकों को कम करने में मदद कर सकते हैं, जैसे:-

1. गर्भावस्था के दौरान

स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें: फोलिक अम्ल जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार लें।

हानिकारक पदार्थों से बचें: धूम्रपान, शराब और नशीली दवाओं से दूर रहें।

नियमित प्रसवपूर्व देखभाल: बच्चे के विकास और स्वास्थ्य की निगरानी के लिए सभी प्रसवपूर्व नियमित जांच जरूर करें।

टीकाकरण: गर्भावस्था के दौरान रूबेला जैसे संक्रमण से बचने के लिए टीकाकरण करवाते रहें।

2. योजना और गर्भधारण पूर्व काल

आनुवंशिक परामर्श : यदि एसडी या आनुवंशिक स्थितियों का पारिवारिक इतिहास है, तो आनुवंशिक परामर्श लें।

मातृ स्वास्थ्य का प्रबंधन : मधुमेह, उच्च रक्तचाप या मिर्गी जैसी दीर्घकालिक बीमारियों को चिकित्सीय देखरेख से नियंत्रित करें।

3. प्रारंभिक बाल्यावस्था हस्तक्षेप

विकास पर नज़र रखें: विकासात्मक देरी का शीघ्र पता लगाने से समय रहते निवारक कार्य संभव हो सकता है।

पर्यावरण संवर्धन: बच्चे का संज्ञानात्मक और भावनात्मक विकास के लिए एक प्रेरक और सहायक वातावरण प्रदान करें।

यद्यपि ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम विकार (ए.एस.डी.) के कुछ जोखिम कारक नियंत्रण में नहीं हैं, प्रसवपूर्व देखभाल, स्वस्थ वातावरण और शीघ्र पहचानना आदि से एसडी जोखिम वाले बच्चों के उपचार के लिए उपाय निकाल जा सकता है।

ऑटिज़्म की महामारी विज्ञान

जनगणना के अनुसार भारत की जनसंख्या लगभग 1.3 अरब है जिसमें से ऑटिज़्म से पीड़ित लोगों की संख्या लगभग 20 लाख से अधिक है। हाल ही में आई द हिंदू और द टाइम्स ऑफ इंडिया की एक खबर के अनुसार 7 में से 1 भारतीय को मानसिक विकार है और एसडी इसमें से एक है। रिपोर्ट में उल्लेख किया गया है कि 'बचपन में शुरू होने वाले मानसिक विकार जैसे अज्ञात तुक बौद्धिक दिव्यांगता, आचरण संबंधी विकार और ऑटिज़्म भारत के उत्तरी भाग में अधिक पाए गए हैं। एसडी से पीड़ित व्यक्तियों के सशक्तिकरण के लिए काम करने वाला एक प्रमुख संस्थान, एक्शन फॉर ऑटिज़्म, नई दिल्ली की रिपोर्ट के अनुसार देश में 1 करोड़ 80 लाख से अधिक लोग ऑटिज़्म से पीड़ित हैं। इसी तरह सिंह, माल्ही, जैन, जुनेजा, श्रीराम, कोम्मू, गायत्री, श्रीनाथ, गिरमाजी, शेषश्री, गोपालकृष्ण ने अपने-अपने अध्ययनों में बताया कि अधिकांश ऑटिज़्म की व्यापकता या महामारी विज्ञान अस्पताल आधारित डेटा है और इस प्रकार देश में ऑटिज़्म की व्यापकता के बारे में जानकारी का अभाव है। चौहान व अन्य (2019) ने अपने अध्ययन में व्यवस्थित रूप से डेटा की समीक्षा और विश्लेषण किया और भारत में समुदाय आधारित व्यवस्था में एसडी के कम पाए जाने का उल्लेख किया है। प्रचलन दें भिन्न इसलिए भी हैं क्योंकि कुछ बच्चों में उपयुक्त विकासात्मक उपलब्धियां प्राप्त करने के कुछ समय बाद ऑटिज़्म पाया जाता है जो इस तथ्य के बिल्कुल विपरीत है कि ऑटिज़्म आम तौर पर जन्म के समय मौजूद होता है और पहले 3 वर्षों के दौरान दी गई गहन चिकित्सा बच्चों की स्थिति में उल्लेखनीय सुधार लाने में सहायक होती है (किशोर एमटी व अन्य 2018)।

ऑटिज़्म एक दुर्लभ विकार है जो सामान्य आबादी के 0.1 प्रतिशत से अधिक लोगों में पाया जाता है। कई अध्ययनों से पता चला है कि ऑटिज़्म से पीड़ित लगभग 1000 बच्चों में से 1 बच्चा पहले वर्ष तक जीवित रहता है। कुल दर स्कूली आयु वर्ग के बच्चों की सामान्य आबादी का 0.6 -1.0 प्रतिशत है। ऑटिज़्म

महिलाओं की तुलना में पुरुषों में अधिक पाया जाता है। किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि महिलाओं में भाषा और सामाजिक कौशल का विकास कुछ हद तक बेहतर होता है। पुरुषों की तुलना में उनकी रुचि का पैटर्न भी कम तकनीकी है।

ऑटिज्म से पीड़ित व्यक्तियों के लिए एक सहायक और समझदार वातावरण आवश्यक है। परिवार, शिक्षक और समुदाय सभी उनकी स्वीकृति और समावेश में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। प्रत्येक ऑटिस्टिक व्यक्ति अद्वितीय होता है, और उनकी शक्तियों और क्षमताओं को पहचानना और उनका पोषण करना महत्वपूर्ण है। जागरूकता और शिक्षा ऑटिज्म से जुड़ी गलत फहमी को कम करने और इन व्यक्तियों के लिए एक अधिक समावेशी समाज बनाने में मदद कर सकती है।

निष्कर्षतः ऑटिज्म एक जटिल विकासात्मक स्थिति है जो सामाजिक संपर्क, संचार और व्यवहार को प्रभावित करती है। शीघ्र निदान, उचित हस्तक्षेप और एक अनुकूल वातावरण ऑटिज्म से पीड़ित व्यक्तियों को एक पूर्ण और सार्थक जीवन जीने में मदद कर सकते हैं। हमें ऑटिज्म के बारे में अपनी समझ को बढ़ाना जारी रखना चाहिए और इन व्यक्तियों और उनके परिवारों के प्रति सहानुभूति और समर्थन का दृष्टिकोण अपनाना चाहिए।

कभी खुद पे कभी हालात पे रोना आया
बात निकली तो हर इक बात पे रोना आया

गम और खुशी में फ़र्क़ न महसूस हो जहां
मैं दिल को उस मक़ाम पे लाता चला गया

अपनी तबाहियों का मुझे कोई ग़म नहीं
तुम ने किसी के साथ मोहब्बत निभा तो दी

ले दे के अपने पास फ़क़त इक नज़र तो है
क्यूं देखें ज़िंदगी को किसी की नज़र से हम

--- साहिर लुधियानवी

विश्व में शांति – अशांति की परिस्थितियाँ

सहदेव सिंह पुरती,

उप महाप्रबंधक /राज (सेवा निवृत्त),

दक्षिण रेलवे, चेन्नै

विश्व की सृष्टि में मानव जीवन का स्थान सर्वोपरि है। मानव जाति ने विज्ञान, तकनीक, शिक्षा और सामाजिक व्यवस्था में अद्भुत प्रगति की है, परंतु इसके बावजूद आज भी दुनिया के कई हिस्सों में अशांति, हिंसा और युद्ध व्याप्त हैं। यह स्थिति न केवल जीवन की सुरक्षा के लिए खतरा है, बल्कि मानवता के मूल सिद्धांतों – जैसे प्रेम, करुणा और सह-अस्तित्व – को भी चुनौती देती है। इससे मनुष्य का जीवन खुशियों से नहीं बल्कि, दुख, परेशानियों से भर जाता है और बोझ बन जाता है। मानव जीवन की इन परेशानियों का कारण खुद मनुष्य ही है। इसके कुछ उदाहरण नीचे दिये जा रहे हैं--

राजनीतिक अस्थिरता और सत्ता संघर्ष - दुनिया के कई देश राजनीतिक अस्थिरता और तानाशाही से ग्रस्त हैं। जब सत्ता केवल कुछ लोगों के हाथों में होती है, तो आम जनता की आवाज दबा दी जाती है। इससे विद्रोह, आंदोलन और गृहयुद्ध की स्थिति उत्पन्न होती है। सीरिया, यमन, सूडान जैसे देश आज भी ऐसे ही राजनीतिक संघर्षों के कारण अशांत हैं।

आतंकवाद और धार्मिक कट्टरता- आतंकवाद वैश्विक स्तर पर एक गंभीर खतरा बन चुका है। धार्मिक और वैचारिक कट्टरता के नाम पर अपनी बातें मनवाने के लिए निर्दोष लोगों की जान ली जाती है। आतंकवादी संगठन युवाओं को भ्रमित करके उन्हें हिंसक रास्तों पर ले जाते हैं। यह केवल एक देश की समस्या नहीं, बल्कि पूरी मानवता के लिए खतरा है।

जातीय, नस्लीय और सांप्रदायिक संघर्ष- मनुष्य ने शिक्षा और विज्ञान में अनेक प्रगतियाँ हासिल कर ली हैं, पर विश्व के अनेक क्षेत्रों में अब भी जाति, नस्ल और धर्म के आधार पर भेदभाव और संघर्ष होते हैं। अफ्रीका में जातीय संघर्ष, अमेरिका में नस्लीय असमानता और भारत-पाकिस्तान जैसे देशों में सांप्रदायिक तनाव – ये सभी अशांति के स्रोत हैं। जब समाज में समानता और न्याय नहीं होता, तब संघर्ष पनपते हैं।

संसाधनों के लिए संघर्ष- जल, तेल, जमीन और खनिज जैसे प्राकृतिक संसाधनों पर नियंत्रण को लेकर देशों के बीच संघर्ष होते रहते हैं। इन संघर्षों का परिणाम कभी-कभी युद्ध के रूप में सामने आता है। उदाहरणस्वरूप, मध्य पूर्व (Middle East) के देशों में तेल को लेकर दशकों से तनाव बना हुआ है।

आर्थिक असमानता और बेरोजगारी- जब एक वर्ग के पास अत्यधिक धन और संसाधन होते हैं, और दूसरा वर्ग गरीबी व बेरोजगारी से जूझता है, तब सामाजिक असंतुलन उत्पन्न होता है। यह असंतुलन विद्रोह, अपराध और हिंसा को जन्म देता है। आज कई देशों में अमीर और गरीब के बीच बढ़ती खाई अशांति का कारण बन रही है।

मीडिया, अफवाहें और नफरत का प्रचार- आज के डिजिटल युग में सोशल मीडिया एक प्रभावशाली माध्यम बन चुका है, लेकिन इसके दुरुपयोग से अफवाहें और घृणा तेजी से फैलती हैं। कुछ लोग या संगठन समाज में तनाव फैलाने के लिए गलत सूचनाएँ फैलाते हैं जिससे हिंसा और अविश्वास बढ़ता है।

अंतरराष्ट्रीय तनाव और सैन्य विस्तार- आज भी कई देश अपनी सैन्य ताकत बढ़ाने में लगे हुए हैं। चीन और अमेरिका के बीच बढ़ता तनाव, रूस और यूक्रेन युद्ध, इजराइल और फलस्तीन संघर्ष – ये सब उदाहरण हैं कि कैसे बड़े देशों के बीच की शत्रुता, पूरी दुनिया को संकट में डाल सकती है।

मानवीय मूल्यों में गिरावट- जब समाज में सहिष्णुता, दया, और परस्पर सम्मान की भावना कमजोर पड़ जाती है तब हिंसा और टकराव स्वाभाविक हो जाते हैं। आधुनिकता की दौड़ में हम कहीं न कहीं मानवता को पीछे छोड़ते जा रहे हैं, जो अशांति का गहरा कारण है।

आज की मानव सभ्यता को संघर्षविमुक्त बनाने के लिए निम्न बातों का पालन किया जा सकता है- मानव इतिहास अनेक युद्धों, संघर्षों और अस्थिरताओं से भरा रहा है। लेकिन यदि हम आज के समय पर दृष्टि डालें तो पाएँगे कि पहले की अपेक्षा आज पृथ्वी पर मानव जीवन अधिक शांतिपूर्ण हो सकता है। शांति अचानक नहीं आएगी, बल्कि अनेक सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिक और सांस्कृतिक परिवर्तनों से यह संभव है।

लोकतंत्र और मानवाधिकारों की स्थापना- आज विश्व के अधिकांश देश लोकतांत्रिक बन चुके हैं, जहाँ जनता को अपनी सरकार चुनने का अधिकार है। लोकतंत्र में शासन जनता की इच्छा से चलता है, जिससे तानाशाही और अत्याचार की संभावना घटती है। साथ ही, मानवाधिकारों की रक्षा के लिए बनाए गए कानूनों ने समाज में समानता और न्याय की भावना को बढ़ावा दिया है।

वैश्वीकरण और अंतरराष्ट्रीय सहयोग- वर्तमान समय में कोई भी देश पूरी तरह से अकेला नहीं रह गया है। व्यापार, शिक्षा, तकनीक और संस्कृति के माध्यम से देश एक-दूसरे से जुड़ चुके हैं। अंतरराष्ट्रीय संगठन जैसे कि संयुक्त राष्ट्र (UN), विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और विश्व व्यापार संगठन (WTO) वैश्विक समस्याओं को मिलकर सुलझाने में मदद करते हैं, जिससे युद्ध और संघर्ष की संभावना कम होती है।

शिक्षा और जागरूकता का प्रसार- शिक्षा का स्तर बढ़ने से लोगों में सोचने-समझने की शक्ति विकसित हुई है। अब समस्याओं को हिंसा से नहीं, बल्कि संवाद और विचार-विमर्श से सुलझाया जाता है। शिक्षा ने अंधविश्वास, कट्टरता और भेदभाव जैसी सामाजिक बुराइयों को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

तकनीकी और संचार क्रांति- इंटरनेट, मोबाइल और सोशल मीडिया ने पूरी दुनिया को जोड़ दिया है। अब एक देश के नागरिक दूसरे देश के लोगों से सीधा संवाद कर सकते हैं। इससे सांस्कृतिक आदान-प्रदान बढ़ा है और लोगों में सहिष्णुता तथा सहानुभूति की भावना विकसित हुई है।

आर्थिक विकास और गरीबी में कमी- आर्थिक रूप से सशक्त समाजों में असंतोष और अपराध की संभावना कम होती है। जब लोगों की बुनियादी आवश्यकताएँ पूरी होती हैं तो वे समाज के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण अपनाते हैं। आज अनेक देशों ने गरीबी को कम करने में सफलता पाई है जिससे शांति और स्थिरता को बल मिला है।

सामाजिक आंदोलनों और नैतिक चेतना- आज लोग समानता, पर्यावरण संरक्षण, लैंगिक न्याय, और नस्लीय समता जैसे विषयों पर जागरूक हो चुके हैं। सामाजिक आंदोलनों ने दुनिया को एक नई दिशा दी है, जहाँ करुणा, प्रेम और सह-अस्तित्व को प्राथमिकता दी जाती है।

धर्मों की सकारात्मक व्याख्या- अनेक धर्मों ने सेवा, करुणा, अहिंसा और भाईचारे का संदेश दिया है। अब धार्मिक कट्टरता की आलोचना होती है और धर्म के शांति-संदेश को अपनाने की प्रवृत्ति बढ़ी है। योग, ध्यान और आत्मचिंतन जैसे आध्यात्मिक साधनों से लोग आंतरिक शांति की ओर बढ़ रहे हैं।

इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि पृथ्वी पर अब भी कुछ स्थानों पर संघर्ष और हिंसा मौजूद हैं। लेकिन समग्र रूप से देखें तो आज मानव समाज पहले की तुलना में अधिक शिक्षित, संगठित और सहयोगपूर्ण हो चुका है। अंतरराष्ट्रीय प्रयासों, वैज्ञानिक उन्नति, नैतिक जागरूकता और सहिष्णुता की भावना ने मानव जीवन को शांति की दिशा में अग्रसर किया है।

इस तरह से यह देखा जा सकता है कि विश्व में शांति और अशांति दोनों मनुष्य के हाथ में हैं। मनुष्य को यह समझना चाहिए कि जीवन को शांतिमय और खुशहाल बनाने के लिए कोई भी समझौता महंगा नहीं है, जरूरत है निस्वार्थ होने की समभाव रखने की और प्रकृति के अतिशय दोहन से बचने की।

निष्कर्ष

दुनिया भर में युद्ध, संघर्ष और अशांति की स्थिति चिंता का विषय है। यद्यपि विज्ञान और तकनीक ने हमें भौतिक रूप से विकसित कर दिया है परंतु मानसिक और नैतिक रूप से हम आज भी कई मामलों में पिछड़े हुए हैं। शांति स्थापित करने के लिए सिर्फ कानून और समझौते नहीं बल्कि एक वैश्विक मानवीय दृष्टिकोण की आवश्यकता है।

शांति तभी संभव है जब प्रत्येक व्यक्ति, समुदाय और राष्ट्र मानवता को प्राथमिकता दे। अन्यथा, यह अशांति आगे और विकराल रूप ले सकती है जिससे न केवल वर्तमान पीढ़ी, बल्कि आने वाली पीढ़ियाँ भी प्रभावित होंगी। अतः अब समय आ गया है कि हम युद्ध की नहीं, संवाद की भाषा बोलें; हिंसा की नहीं, सह-अस्तित्व की राह चुनी जाए।

बहुत दिनों के बाद

अबकी मैंने जी भर देखी

पकी-सुनहली फ़सलों की मुस्कान

अबकी मैं जी भर सुन पाया

धान कूटती किशोरियों की कोकिलकंठी तान

अबकी मैंने जी भर सूँघे

मौलसिरी के ढेर-ढेर-से ताज़े-टटके फूल

अबकी मैं जी भर छू पाया

अपनी गँवई पगडंडी की चंदनवर्णी धूल

अबकी मैंने जी भर तालमखाना खाया

गन्ने चूसे जी भर

अबकी मैंने जी भर भोगे

गंध-रूप-रस-शब्द-स्पर्श सब साथ-साथ इस भू पर
बहुत दिनों के बाद

--नागार्जुन

कभी ये... कभी वो...

लता वेंकटेश

सहायक निदेशक, राजभाषा,
आकाशवाणी, चेन्नै

जीवन की राहों में मिलकर चलता है राही
आगे पीछे होना सहज है, हो भी जाता है ऐसा।
हार जीत की लंबी होड़ में
पनपती है दुश्मनी, दोस्त के भी दिल में
तब यथार्थ की विडंबना में असहाय आँखें
आँसू बहाती हैं-
कभी द्वेष मन में पालने से
कभी द्वेष पलते देखने से।

संग चलनेवाले होते हैं, अनेक हैं।
उनमें रंग बदलनेवाले भी होते हैं कुछेक
उनके खुले अधरों पर खेलती है हँसी,
पर अंदर छिपे रहते हैं तेज दांता।
जब घायल मन में लगाता है कोई मरहम
आँखें आँसू बहाती हैं-
कभी किसी का हाथ थामकर
कभी किसी का हाथ थमाकर।

अनिच्छा से, किंतु
कभी इच्छा से भी गलतफहमियाँ
दोस्ती में लाती हैं कुछ दरार!
अपनी तर्क बुद्धि से
नया सबक सीखकर
जब मन चल पड़ता है

फिर विवेक के पथ पर
स्नेह भरे उस पावन पल में
आँखें आँसू बहाती हैं-
कभी अपना मन हलका करने
कभी दूसरों का मन हलका कराने।

प्यार जिनसे करते
उन्हीं पर उतारते हैं गुस्सा
दिल की बात समझने से
गुस्सा का महत्व हो जाता है कम
दिल की दहलीज़ खुला रखने से
आँखें आँसू बहाती हैं
कभी किसी से माफी पाकर
कभी किसी को माफी देकर।

जीवन की लंबी राह में
किसी का आना, किसी का जाना
अनवरत चलता है यह क्रम
बंद गली की इस माया राह में
कुछ सूझ न पाने की विडंबना में
आँखें आँसू बहाती हैं-
कभी खुलकर हँस पाने से
कभी खुलकर हँस न पाने से।

योग

डॉ महेश्वरी रंगनाथन

वरिष्ठ राजभाषा अधिकारी (सेवानिवृत्त)

दक्षिण रेलवे

योग आजकल सर्वत्र प्रसिद्ध है। भारत का योगदान है योग। पहले पतंजली ने प्रदान किया तो आजकल मोदी जी अंतर्राष्ट्रीय रूप में इसे प्रकाश में लाए। प्रति वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। योग शब्द युज् धातु से बना है जिसका अर्थ है मिलना। आंतरिक मन का आत्मा से मिलना। आजकल शायद कोई मरने से नहीं डरते। पर प्रार्थना में शायद सभी यह चाहते हैं कि बिना अस्पताल में या घर में पड़े रहे स्वस्थ रहते हुए ही मर जाना है।

ऐसे शरीर का स्वस्थ रहना योग का प्रथम फल है, परिणाम है। पर प्राणायाम, शम, दम आदि से अनायास ही मन शुद्ध और निश्चल हो जाता है। जीवन सरल, सहज, सुखमय हो जाता है। योग एक प्राचीन अभ्यास है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए शारीरिक मुद्राओं (आसन), श्वास तकनीक (प्राणायाम) और ध्यान को एकीकृत करता है। यह मन और शरीर के मिलन पर जोर देता है जिससे कई लाभ मिलते हैं जो समग्र स्वास्थ्य और शांति की भावना में योगदान करते हैं।

योग के ये सात सामान्य प्रकार हैं। इस प्राचीन अभ्यास - शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आयामों की खोज के लिए शुरुआती बिंदुएं हैं।

1. हठ योग।
2. पुनर्स्थापनात्मक और यिन योग।
3. अय्यंगार योग।
4. प्रवाह या विन्यास योग।
5. हॉट और बिक्रम योग। .
6. अष्टांग योग।

योग का प्राथमिक उद्देश्य आत्म-साक्षात्कार और आध्यात्मिक ज्ञान की स्थिति प्राप्त करना है, जिसे अक्सर व्यक्तिगत चेतना का सार्वभौमिक चेतना के साथ के मिलन के रूप में वर्णित किया जाता है, जिससे आंतरिक शांति और मुक्ति प्राप्त होती है। यह मन, शरीर और आत्मा को एकीकृत करने वाले विभिन्न अभ्यासों के माध्यम से प्राप्त किया जाता है।

पतंजलि को, व्यापक रूप से योग का जनक माना जाता है। उन्हें योग के विभिन्न पहलुओं को योग सूत्रों में संहिताबद्ध और व्यवस्थित करने के लिए जाना जाता है, जो अभ्यास के लिए एक आधारभूत ग्रंथ है। हालाँकि योग पतंजलि से पहले भी अस्तित्व में था, लेकिन इसके सिद्धांतों को व्यवस्थित और परिष्कृत करने, इसे अधिक सुलभ और समझने योग्य बनाने का श्रेय इन्हें को दिया जाता है।

आधुनिक पुरुषों और महिलाओं की जीवनशैली की जरूरतों को ध्यान में रखते हुए, महानों ने योग के प्राचीन ज्ञान को पाँच बुनियादी सिद्धांतों में संश्लेषित किया, अर्थात्:

उचित व्यायाम - आसन।

उचित श्वास - प्राणायाम।

उचित विश्राम - शवासन।
उचित आहार - शाकाहारी।
सकारात्मक सोच और
ध्यान - वेदांत और ध्यान।

हठ योग आमतौर पर सबसे आम और परिचयात्मक योग शैली है जिसका अनुभव अधिकांश लोग पहली बार योग कक्षा में भाग लेने पर करेंगे। यह कक्षा अय्यंगार-शैली के प्रारूप का अनुसरण करती है जो योग मुद्राओं की एक श्रृंखला से रूप, विस्तार, सटीकता और संरेखण पर बहुत अधिक ध्यान केंद्रित करने वाली संरचना है, जिसे आसन भी कहा जाता है।

किस प्रकार के योग का अनुकरण करना है – यह प्रश्न सबके मन में उठ सकता है - योग का सबसे अच्छा प्रकार व्यक्तिगत लक्ष्यों, फिटनेस स्तर और प्राथमिकताओं पर निर्भर करता है। हठ योग धीमी गति और बुनियादी मुद्राओं पर ध्यान केंद्रित करने के कारण शुरुआती लोगों के लिए एक अच्छा प्रारंभिक बिंदु है। विन्यास योग, अपने प्रवाहपूर्ण अनुपालनों के साथ, उन लोगों के लिए आदर्श हो सकता है जो अधिक गतिशील और शारीरिक रूप से चुनौतीपूर्ण अभ्यास चाहते हैं। विश्राम और तनाव कम करने के लिए रिस्टोरेटिव योग उत्कृष्ट है।

योग स्वयं को चार प्रमुख मार्गों के रूप में प्रकट करता है, अर्थात् कर्म योग, भक्ति योग, राज योग और ज्ञान योग। ये चार मार्ग किसी पेड़ की शाखाओं या नदी की सहायक नदियों की तरह हैं। इन सभी का स्रोत और विश्राम स्थल एक ही है।

योग शुरुआती लोगों के लिए:

पहली बार योग शुरू करने के लिए 7 टिप्स

- स्वीकृति के साथ शुरू करें।
- अपेक्षाओं को छोड़ें।
- योग के मूल को समझें।
- अपनी सांसों पर ध्यान दें।
- स्थिरता में सहज रहें।
- बुनियादी योग मुद्राएँ सीखें।
- शुरुआती कक्षाओं का पता लगाएँ।

कुछ लोग योग को केवल शारीरिक लाभ ही कहते हैं। योग करने से लाभ हो या न हो ज़रूर हानि नहीं है। काल करै सो आज करै, आज करै सो अब का पालन करते हुए आज ही हम सब योगाभ्यास शुरू करेंगे। योग के बारे में अधिक ज्ञान प्राप्त करते हुए उसमें पूर्ण रूप से डूबेंगे।

हिंदी सिनेमा : दक्षिण भारत के संदर्भ में

डॉ.पी.आर.वासुदेवन,
हिंदी अधिकारी (सेवानिवृत्त),
कार्यालय महालेखाकार, ले व हक, चेन्नै

सिनेमा, मनोरंजन, ज्ञानविज्ञान, दुर्लभ और विविध दृश्यावली का मुख्य साधन है। आज सिनेमा मनोरंजन का प्रमुख साधन बन गए हैं। नौ दशक पूर्व भी सिनेमा मनोरंजन का साधन था। हालांकि तब के मनोरंजन में आश्चर्य एवं कौतूहल सम्मिलित था। आज नयी-नयी तकनीकी नये- नये वाद्य यंत्र, कंप्यूटर, कैमरा और नये नये प्रयोग और नवीन आविष्कारों से इस मनोरंजन की प्रस्तुति को नवीन आयाम मिले हैं।

फिल्मों से पहले अभिनय एवं कथा कहानी आदि की प्रस्तुति रामलीलाओं, रासलीलाओं, नाटकों, कठपुतली लोक पूर्वी, चौपालों आदि से होती थी। तमिलनाडु में भी हिंदी फिल्मों का गहरा संबंध है क्योंकि आरंभ से तमिलनाडु में हिंदी के कलाकारों का सम्मान होता था उनकी फिल्में हिंदी न समझते हुए भी देखा करते थे। स्वर्गीय संजीव कुमार जी ने तमिल के मशहूर फिल्मी कलाकार शिवाजी गणेशन जी के साथ 'भारत विलासम' में कार्य किया था। वह फिल्म बड़ी चर्चित रही।

तमिलनाडु में हिंदी फिल्में, नायक, नायिका और गायकों के प्रति आरंभ से ही अपार स्नेह और लगाव रहा है। तमिल के लोग गीत, संगीत और गायकी, संस्कृति के बड़े ही साधक रहे हैं। संगीत और नृत्य को भी पसंद करते हैं।

तमिलनाडु में कई दशक पहले हिंदी फिल्म 'मुगल ए आजम' चेन्नै के सिनेमा घर में रिलीस हुई थी तो लोगों में इस फिल्म के प्रति उत्साह देखने को मिला। इस फिल्म के जब 'प्यार किया तो डरना क्या?' जैसे गाने लोगों ने हिंदी न समझते हुए भी बार बार सुना। यहाँ के लोग दिलीप कुमार को पसंद करते हैं। तमिल में लोक प्रसिद्ध कलाकार डॉ एम जी रामचंद्रन थे। फिल्मों के जरिए ही ये राजनीति में आए थे। बहुत जनप्रिय कलाकार थे। उनकी फिल्म 'एंग विट मामा' 'हिंदी में 'राम और श्याम' के नाम से बनी थी! जिसमें दिलीप कुमार जी ने दोहरी भूमिका निभायी थी। लोगों ने इसे बहुत पसंद किया। उसमें वहीदा रहमान ने भी रोल अदा किया जो कि दक्षिण की ही हैं। उनका किरदार भी सराहनीय रहा।

महान कलाकार राजकपूर की फिल्मों में भी दक्षिण के लोगों को काफी पसंद हैं। उनकी 'आवारा', 'श्री 420', 'मेरा नाम जोकर', 'बॉबी', 'संगम', 'जिस देश में गंगा बहती है', 'सत्यम', 'शिवम सुंदरम', 'राम तेरी गंगा मैली', 'सपनों का सौदागर' इत्यादि फिल्में यहाँ हिट रहीं। फिल्म 'संगम' में पहली बार दक्षिण की मशहूर अदाकारा वैजयंतीमाला बाली को



राजकपूर जी ने अवसर दिया। यह फिल्म न केवल उत्तर भारत में वरन दक्षिण भारत में भी लोकप्रिय

हुई। इसमें वैजयंतीमाला की अदाकारी की बहुत सराहना की गई। वैजयंतीमाला बाली एक मंझी हुई भरतनाट्यम नृत्यांगना थीं। पहली बार दक्षिण की किसी महिला कलाकार को हिंदी में अवसर दिया गया। यह फिल्म देश विदेश में खूब चली। उसके बाद वैजयंतीमाला बाली ने फिल्म 'ज्वलथीफ' में देवानंद जी के साथ फिल्म 'प्रिंस' में शम्मी कपूर के साथ फिल्म 'संघर्ष' में दिलीप कुमार एवं फिल्म



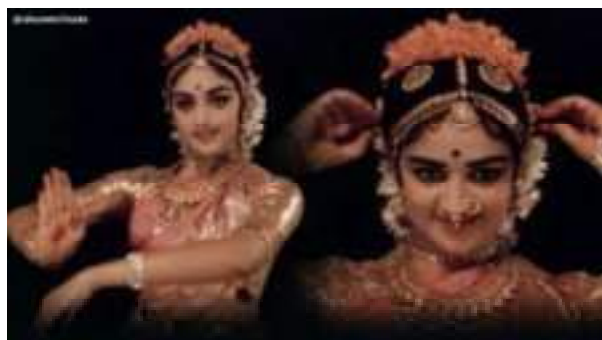
‘सूरज’ में राजेन्द्र कुमार के साथ काम किया। सभी फिल्मों में बहुत प्रसिद्ध रहीं। दक्षिण के कलाकारों को हिंदी फिल्मों में नाम शोहरत हासिल हुई।



दक्षिण की एक और मशहूर महिला अदाकारा पद्मिनी थी। राजकपूर जी ने उन्हें अपनी फिल्म ‘जिस देश में गंगा बहती है’ में पहली बार अवसर दिया। यह फिल्म भी बहुत देश विदेश में लोकप्रिय रही। पद्मिनी का हिंदी फिल्मों में पदार्पण हुआ। तत्पश्चात उनकी हिंदी फिल्मों ‘काजल’ ‘फरिश्ता’ ‘आदि भी प्रसिद्ध हुईं।

तमिल की मशहूर अदाकारा और तमिलनाडु की भूतपूर्व मुख्यमंत्री डॉ. जे जयललिता जी हिंदी की बड़ी पक्षधर थीं। उन्हें कई भाषाओं का ज्ञान था। उर्दू, हिंदी के साथ कन्नड़, तेलुगू, मलयालम आदि भाषाएं भी जानती थीं। उन्होंने अपने मुख्यमंत्रित्व के काल में हिंदी भाषा को बहुत बढ़ावा दिया। डॉ. जयललिता जी ने हिंदी फिल्म जगत के मशहूर एक्टर धर्मेन्द्र के साथ हिंदी फिल्म ‘इज्जत’ में भी अभिनय किया था। लोगों ने इस फिल्म को सराहा था।

दक्षिण की ही हेमामालिनी जो एक अच्छी भरतनाट्यम नृत्यांगना रही, उन्होंने राजकपूर की फिल्म ‘सपनों का सौदागर’ में पहली बार काम किया था। हेमामालिनी जी को दक्षिण की फिल्मों में काम करने का अवसर नहीं दिया गया। इससे उन्होंने निराश होकर हिंदी फिल्म की ओर रुख किया जहाँ उन्हें अपार सफलता मिली। उन्होंने ‘शोले’ फिल्म में काम किया और शोहरत पायी। हेमामालिनी ने राजेश खन्ना जी के साथ ‘महबूबा’ फिल्म में और अभिताभ बच्चन के साथ ‘कभी खुशी कभी गम’ में काम किया। ‘सीता और गीता’ फिल्म में संजीव कुमार और धर्मेन्द्र के साथ काम किया। अभिनेता धर्मेन्द्र के साथ हेमामालिनी ने कई यादगार फिल्मों कीं। बाद में उन्होंने उनसे विवाह भी कर लिया। हेमामालिनी ने देवानंद जी के साथ ‘जानी मेरा नाम’ फिल्म में काम किया, जो दक्षिण में बहुत लोकप्रिय रही। दक्षिण के लोगों ने खासकर चेन्नैवासियों ने इस फिल्म को काफी पसंद किया।



राजेश खन्ना की बहुचर्चित फिल्म ‘आराधना’ ने दक्षिण में काफी धन और नाम कमाया। इस फिल्म के सभी गीतों को लोग आज भी बड़े चाव से सुनते हैं, और मोबाइल के रिंग टोन रखते हैं। मेरे सपनों की रानी, रूप तेरा मस्ताना, कोरा कागज तो यह मन मेरा इत्यादि। यह फिल्म सभी सिनेमा थियेट्रों में हाऊसफुल रही। कई महीनों तक चली। राजेश खन्ना की ‘हाथी मेरे साथी’ जो तमिल में भी बनी उसको भी लोगों में पसंद किया और भारी तादाद में देखा। हिंदी के फिल्म निर्माता भी तमिल के कलाकारों के साथ काम करते हुए अपनी फिल्म बनाते हैं। रजनीकांत की कई फिल्मों का तमिल से हिंदी में डबिंग हुआ है जिसे लोगो ने पसंद किया।



दक्षिण की ही अदाकारा रेखा ने भी हिंदी फिल्म जगत में अपनी यशी कमायी। उनको भी दक्षिण की फिल्मों में काम करने का अवसर नहीं मिला। फिल्म 'सावनभादो' में रेखा को अभिनय का अवसर मिला। उन्होंने अभिनेता नवीन निश्चल के साथ इस फिल्म में काम किया।

अभिनेत्री रेखा ने महानायक अभिताभ बच्चन के साथ 'सिलसिला,' 'नटवरलाल' जैसी फिल्मों में काम किया। उन्होंने 'उमरावजान' फिल्म के लिए फिल्म पुरस्कार प्राप्त किया।

दक्षिण की प्रसिद्ध लोकप्रिय अभिनेत्री श्रीदेवी ने तमिल, तेलुगु, कन्नड, मलयालम फिल्मों के साथ-साथ हिंदी फिल्मों में भी नाम कमाया। दक्षिण की फिल्मों से अधिक हिंदी फिल्मों से उनको नाम यश मिला। 'चाँदनी' में विनोद खन्ना और ऋषि कपूर के साथ अभिनय किया। 'मिस्टर इंडिया' में अनिल कपूर के साथ अभिनय किया। यह फिल्म बड़ी लोकप्रिय रही।



इसमें कोई संदेह नहीं कि दक्षिण की महिला अदाकाराओं को जितनी शोहरत, सम्मान हिंदी फिल्मों से मिली उतनी दक्षिण के फिल्मों से नहीं मिल पायी।



दक्षिण के कुछ अभिनेताओं ने हिंदी फिल्मों के पर्दापण के कारण ही नाम और शोहरत पायी। कमल हासन की 'हे राम' चर्चित रही। कमल हासन ने भी अपनी कई तमिल की फिल्मों का हिंदी में डबिंग कर नाम और दौलत कमायी है। रति अग्निहोत्री के साथ कमल हासन ने फिल्म 'एक दूजे के लिए' में काम किया था। इस फिल्म के गाने और यह फिल्म दक्षिण के लोगों ने बहुत पसंद की। आज लगभग सभी दक्षिण की फिल्में हिंदी में डब होकर थियेटर में देखी जा रही है।

निष्कर्ष – यह कहना समीचीन होगा कि दक्षिण के लोग हिंदी फिल्मों के हिंदी गानों के रसिक हैं। उनका हिंदी फिल्मों के प्रति गहरा लगाव रहा है। वे हिंदी फिल्मी जगत के सभी पुराने और नये कलाकारों को पसंद करते हैं। तमिल भाषी लोगों के दिलों में हिंदी फिल्मों का क्रेज रहा है। वे इसे बतौर कला के तौर पर आदर सम्मान करते हैं।



भिन्नता में एकता भारत की विशिष्टता

डॉ.ए.श्रीनिवासन

वरि.राजभाषा अधिकारी (सेवानिवृत्त)

दक्षिण रेलवे

भारत की क्या विशेषता है जिसने उसे एक सूत्र में पिरोये रखा है ? इस पर कई बार मैंने विचार किया है। हर बार उन महा पुरुषों का ध्यान आता है, जिन्होंने इसे अप्रत्यक्ष रूप में पिरोकर रखा है। जहाँ तक मैंने पाया आपके समक्ष विचारार्थ रखता हूँ।

अपनी विविधता के बावजूद, कुछ सामान्य विशेषताएं भी हैं जो भारत को एकजुट करती हैं।

- **परिवार:** भारतीय संस्कृति में परिवार एक बहुत ही महत्वपूर्ण व्यवस्था है। परिवार के सदस्य एक-दूसरे को सहयोग, प्रेम और स्नेह प्रदान करते हैं। हालांकि आजकल विदेशी-वासस्थान-मोह में फँसकर तड़प रहे हैं। बाहर फिर से आने को सोचते हैं फिर भी अंतस्सलीला की तरह वह धारा बनी रही है।
- **मेहमाननवाज़ी:** भारतीय अपने आतिथ्य के लिए जाने जाते हैं। जब मेहमान किसी घर पहुँचते हैं तो उनका स्वागत, भोजन, पेय और आश्रय के साथ किया जाता है। बिना सूचना के आने पर भी अतिथि देवो भव के रूप में आदर-सत्कार किया जाता है। हालांकि अतिरिक्त लोगों का आगमन अडचन की तरह वर्तमान पीढ़ी महसूस करने लगी है और पुरानी पीढ़ी दरवाज़ा खोले तरसती है कि क्यों कोई मेहमान नहीं आ रहे हैं। नई पीढ़ी भी उसी पथ पर आने में देर न लगेगी।
- **धर्म:** भारतीय संस्कृति में धर्म एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई भारतीय अपनी धार्मिक मान्यताओं से गहराई से जुड़े हुए हैं जो उनके दैनिक जीवन का मार्गदर्शन करती हैं। आश्चर्य की बात है कि धारयति इति धर्मः धीरे-धीरे लुप्त होता महसूस किया जा रहा है। न तिलक लगाते हैं, न ही साष्टांग नमन करते हैं, न मंदिर जाते हैं और न ही घर में ही पूजा का स्थान रखते हैं। फिर भी जैसे इकबाल ने कहा – कुछ हस्ति है इसकी मिटती नहीं...।
- **कला और संगीत:** भारत में कला और संगीत की समृद्ध परंपरा है। नृत्य, चित्रकला, मूर्तिकला और संगीत भारतीय संस्कृति के महत्वपूर्ण अंग हैं। खुशी की बात है कि यह दिन-ब-दिन तेज गति से बढ़ती जाती है और गांधर्व कला की ओर शायद हर कोई अग्रसर है।

पोंगल - विभिन्न राज्यों में अलग-अलग नामों से

प्रत्येक महीने कोई-न-कोई त्योहार परिवार को जोड़ता है। घर का माहौल बदलता है। एक दूसरे के निकट आने का अवसर प्रदान करता है। गलतफहमी मिटाता है। पोंगल तमिलों का एक प्रमुख त्यौहार है, लेकिन भारत के अन्य भागों में भी इसे विभिन्न नामों से मनाया जाता है।

- आंध्र प्रदेश और महाराष्ट्र: मकर संक्रांति
- कर्नाटक: संक्रांति
- गुजरात: उत्तरायण
- हरियाणा और पंजाब: लोहड़ी
- असम: पिखुली बिहू
- उत्तर प्रदेश और बिहार: किचरी

- **नेपाल:** माघ संक्रांति

यद्यपि त्योहार का नाम अलग-अलग है , लेकिन फसल के लिए धन्यवाद देना , सूर्य की पूजा करना और नए साल की शुरुआत का जश्न मनाना जैसे मूल विषय समान हैं।

पोंगल मनाने के तरीके:

- **पोंगल घड़ा और मीटा-पोंगल :** "पोंगल" ताजे चावल को उबालकर उसमें दूध, गुड़ और घी डालकर तैयार किया जाता है।
- **सूर्य पूजा:** सूर्योदय के समय पोंगल के बर्तन को सूर्य के सामने रखा जाता है और उसकी पूजा की जाती है।
- **समारोह:** विभिन्न खेल, नृत्य और संगीत प्रदर्शन।
- **खाना:** पोंगल, वड़ा, मिठाई और अन्य पारंपरिक खाद्य पदार्थ।

पोंगल एक महत्वपूर्ण त्यौहार है:

- **सांस्कृतिक महत्व:** तमिल संस्कृति और विरासत का जश्न मनाना। इसी प्रकार प्रत्येक राज्य द्वारा अपनी संस्कृति एवं विरासत का जश्न मनाया जाता है।
- **फसल के लिए धन्यवाद:** फसल के लिए धन्यवाद देना जो किसानों की आजीविका है।
- **नई शुरुआत:** नए वर्ष की शुरुआत का जश्न मनाना और नई शुरुआत की आशा व्यक्त करना।

दिवाली - विभिन्न राज्यों में अलग-अलग नाम

रोशनी का त्योहार दिवाली भारत में सबसे अधिक लोगों द्वारा मनाए जाने वाले त्योहारों में से एक है। यह त्यौहार विभिन्न राज्यों में अलग-अलग नामों से मनाया जाता है। प्रत्येक नाम का अपना विशिष्ट सांस्कृतिक और धार्मिक प्रतीक एवं महत्व रहता है।

विभिन्न नाम:

- **तमिलनाडु:** दीपावली
- **केरल:** दीपावली
- **आंध्र प्रदेश:** दीपावली
- **कर्नाटक:** दीपावली
- **महाराष्ट्र:** दिवाली
- **गुजरात:** दिवाली
- **हरयाणा:** दिवाली
- **पंजाब:** दिवाली
- **असम:** फुरोरा
- **बिहार:** दिवाली
- **जम्मू और कश्मीर:** दिवाली
- **नेपाल:** तिहाड़

विभिन्न उत्सव विधियाँ:

- **दीप प्रज्वलन:** मिट्टी के दीये और बिजली की बत्तियाँ जलाकर अंधकार को प्रकाश से दूर करना। तमसो मा ज्योतिर्गमय का प्रतीक।
- **लक्ष्मी पूजा:** धन और समृद्धि की देवी लक्ष्मी की पूजा करना।

- **आतिशबाजी:** बुरी आत्माओं को भगाने के लिए पटाखे फोड़ना।
- **मिठाई:** लड्डू, जलेबी और पायसम/खीर जैसी मिठाइयाँ बाँटना।
- **नये कपड़े पहनना:** नये कपड़े पहनकर नई शुरुआत का जश्न मनाना।
- **गिफ्ट का लेनदेन:** मित्रों और परिवार के साथ उपहारों का आदान-प्रदान करना।

सामान्य विषय:

- **धन्यवाद:** अच्छी फसल, समृद्धि और अच्छे स्वास्थ्य के लिए धन्यवाद देना।
- **सफलता:** बुराई पर प्रकाश के विजय का जश्न मनाना।
- **नई शुरुआत:** धन-संबंधी नये वर्ष की शुरुआत का जश्न मनाना और भविष्य के लिए आशा व्यक्त करना।

भारत विविधताओं से भरा एक विशाल राष्ट्र है, जिसमें विभिन्न भाषाएं, धर्म, संस्कृतियां और जातीयताएं समाहित हैं। इन मतभेदों के बावजूद, भारत "विविधता में एकता" के सिद्धांत पर एकजुट है।

भिन्नताएँ :

- **भाषाएँ:** भारत में 22 आधिकारिक भाषाएँ और 1600 से अधिक अन्य भाषाएँ बोली जाती हैं।
- **धर्म:** भारत में हिंदू धर्म, इस्लाम धर्म, ईसाई धर्म, सिख धर्म, बौद्ध धर्म और जैन धर्म जैसे विभिन्न धर्मों का पालन किया जाता है। प्रत्येक धर्म के अंदर सैकड़ों उप-धर्म हैं।
- **संस्कृति:** प्रत्येक राज्य का अपना विशिष्ट भोजन, पोशाक, संगीत, नृत्य, खाना, रहन-सहन और रीति-रिवाज हैं।
- **प्रजातियाँ:** आर्य, द्रविड़, मंगोल और कई अन्य जातीय समूहों के लोग भारत में रहते हैं।

समानताएं/एकता :

- **संविधान:** भारत का संविधान सभी नागरिकों को समान अधिकार प्रदान करता है और देश की अखंडता की रक्षा करता है।
- **प्रजातंत्र:** भारत एक लोकतांत्रिक देश है जहाँ लोग अपने नेताओं का चुनाव करते हैं।
- **सामान्य मान:** अहिंसा, सहिष्णुता, सम्मान और सामाजिक न्याय जैसे सामान्य मूल्य भारतीय संस्कृति को एकजुट करते हैं।
- **सामान्य इतिहास:** सदियों से विभिन्न जातीयताएं और संस्कृतियां मिलकर भारत के समृद्ध इतिहास का निर्माण करती आ रही हैं।
- **राष्ट्रीय पहचान:** भारतीयों को अपने देश और उसके विरासत पर गर्व है।

विविधता में एकता का महत्व:

- **ताकत:** विविधता भारत को एक मजबूत और समृद्ध देश बनाती है।
- **विविधता:** विभिन्न संस्कृतियाँ नये विचारों और रचनात्मकता को जन्म देती हैं।
- **सहनशीलता:** मतभेदों का सम्मान करके, भारत एक सहिष्णु और समावेशी समाज का निर्माण कर रहा है।
- **एकता:** अपने मतभेदों के बावजूद, भारतीय एक साझा राष्ट्रीय पहचान से एकजुट हैं।

ऐतिहासिक कारक:

- **सामान्य इतिहास:** सदियों से विभिन्न जातीयताएं और संस्कृतियां मिलकर भारत के समृद्ध इतिहास का निर्माण करती रही हैं। मौर्य, गुप्त, मुगल और अंग्रेज जैसे शक्तिशालियों ने भारतीय उपमहाद्वीप को एकजुट किया।
- **स्वतंत्रता संग्राम:** ब्रिटिश शासन से स्वतंत्रता के लिए किए गए संघर्ष ने भारतीयों को एकजुट किया और राष्ट्रीय पहचान विकसित करने में मदद की।

राजनीतिक कारक:

- **संविधान:** भारत का संविधान सभी नागरिकों को समान अधिकार प्रदान करता है और देश की अखंडता की रक्षा करता है। इसने एक लोकतांत्रिक गणराज्य की स्थापना की, शक्तियों को अलग किया और एक स्वतंत्र न्यायपालिका बनाई।
- **केंद्र सरकार:** एक मजबूत केन्द्रीय सरकार देश भर में व्यवस्था बनाए रखने और समान नीतियों को लागू करने में मदद करती है।

सामाजिक और सांस्कृतिक कारक:

- **सामान्य मूल्य:** अहिंसा, सहिष्णुता, सम्मान और सामाजिक न्याय जैसे सामान्य मूल्य भारतीय संस्कृति को एकजुट करते हैं।
- **विविधता:** विविध भाषाएं, धर्म, संस्कृतियां और जातीयताएं भारत को एक समृद्ध और दिलचस्प देश बनाती हैं। यह विविधता नये विचारों और रचनात्मकता को जन्म देती है।
- **सामान्य संकेत:** भारतीयों को अपने देश और उसकी विरासत पर गर्व है। राष्ट्रीय ध्वज, राष्ट्रगान और राष्ट्रीय प्रतीक जैसे सामान्य प्रतीक इस एकता को मजबूत करते हैं।

आर्थिक कारक:

- **एकीकृत अर्थव्यवस्था:** भारत में एकीकृत अर्थव्यवस्था है, जो देश के विभिन्न भागों के बीच व्यापार और निवेश को प्रोत्साहित करती है।
- **बढ़ती अर्थव्यवस्था:** भारत विश्व की सबसे तेजी से बढ़ती अर्थव्यवस्थाओं में से एक है, जो देश के लोगों के लिए बेहतर जीवन स्तर प्रदान करने में मदद करता है।

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान:

- **संयुक्त राष्ट्र के सदस्य:** भारत संयुक्त राष्ट्र का संस्थापक सदस्य है और अंतर्राष्ट्रीय क्षेत्र में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
- **अन्य अंतर्राष्ट्रीय संगठनों की सदस्यता:** भारत जी-20, सार्क और ब्रिक्स जैसे विभिन्न अंतरराष्ट्रीय संगठनों का सदस्य है।
- **इतिहास:** सिंधु घाटी सभ्यता से लेकर मुगल साम्राज्य तक भारत का इतिहास समृद्ध और दिलचस्प रहा है। प्राचीन इमारतें, मंदिर और स्मारक आज भी हमें इस इतिहास की याद दिलाते हैं।

प्राकृतिक छटा: हिमालय की चोटियों, हरे-भरे जंगल, सुनहरे समुद्र तट और शुष्क रेगिस्तान से भरा भारत एक ऐसा देश है, जो सभी प्रकार की प्राकृतिक सुन्दरता से भरा है।

कला और संस्कृति: भारत विविध प्रकार की कलाओं और संस्कृतियों का घर है, जिनमें संगीत, नृत्य और साहित्य शामिल हैं। शास्त्रीय नृत्य, मूर्तिकला, चित्रकला और हस्तशिल्प भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को दर्शाते हैं।

खाना: भारतीय भोजन अपनी विविधता, स्वाद और सुगंध के लिए दुनिया भर में जाना जाता है। विभिन्न मसाले, जड़ी-बूटियाँ और पकाने के तरीके भारतीय भोजन को अद्वितीय बनाते हैं।

- **अध्यात्म :** हजारों वर्षों से भारत आध्यात्म का प्रमुख केंद्र रहा है। बौद्ध धर्म, हिंदू धर्म, सिख धर्म और जैन धर्म जैसे विभिन्न धर्मों की उत्पत्ति भारत में हुई है।
- **सिनेमा :** बॉलीवुड दुनिया के सबसे बड़े फिल्म उद्योगों में से एक है और भारतीय फिल्मों अपने गीतों, नृत्यों और नाटक के लिए प्रसिद्ध हैं।
- **क्रिकेट :** भारत में क्रिकेट सबसे लोकप्रिय खेल है और हमारी राष्ट्रीय टीम विश्व की सबसे सफल टीमों में से एक है।
- **तकनीकी :** भारत एक उभरता प्रौद्योगिकी केंद्र है तथा सूचना प्रौद्योगिकी और सॉफ्टवेयर सेवाओं में वैश्विक रूप में अग्रणी है।

भारत की भाषाएँ: एक विविध राष्ट्र

भारत एक विविधतापूर्ण राष्ट्र है और यह इसकी भाषाओं में परिलक्षित होता है। भारत में 1652 से अधिक भाषाएँ बोली जाती हैं, जो इसे दुनिया के सबसे बहुभाषी देशों में से एक बनाती हैं।

इन भाषाओं को निम्नलिखित मुख्य परिवारों में विभाजित किया जा सकता है:

- **इंडो-यूरोपीय भाषाएँ:** यह भारत में बोली जाने वाली सबसे बड़ी भाषा परिवार है। इनमें हिंदी, बंगाली, मराठी, गुजराती, पंजाबी, सिंहल और नेपाली जैसी भाषाएँ शामिल हैं।
- **द्रविड़ भाषाएँ:** ये मुख्य रूप से दक्षिण भारत में बोली जाने वाली भाषाएँ हैं। तमिल, तेलुगु, कन्नड़ और मलयालम इनमें सबसे महत्वपूर्ण हैं।
- **चीनी-तिब्बती भाषाएँ:** ये पूर्वोत्तर भारत में बोली जाने वाली भाषाएँ हैं।
- **ऑस्ट्रो-एशियाई भाषाएँ:** ये पूर्वी और पूर्वोत्तर भारत में आदिवासी लोगों द्वारा बोली जाने वाली भाषाएँ हैं।
- **ग्रेट अंडमान भाषाएँ:** यह अंडमान और निकोबार द्वीप समूह में बोली जाने वाली एक अनोखी भाषा परिवार की भाषा है।

वाकई भारत महान है और हम प्रत्येक को भारतीय होने का गर्व होना स्वभाविक है।

इसीलिए खड़ा रहा
कि तुम मुझे पुकार लो!

ज़मीन है न बोलती
न आसमान बोलता,
जहान देखकर मुझे
नहीं ज़बान खोलता,

नहीं जगह कहीं जहाँ
न अजनबी गिना गया,

कहाँ-कहाँ न फिर चुका
दिमाग-दिल टटोलता,

कहाँ मनुष्य है कि जो
उमीद छोड़कर जिया,
इसीलिए अड़ा रहा
कि तुम मुझे पुकार लो!

---हरिवंशराय बच्चन

माँ

मोहम्मद खाज़ा मोहिउद्दीन,
वरि.लेखा अधिकारी,
स्थानीय लेखा कार्यालय,
वायुसेना स्टेशन, तांबरम, चेन्नै

(सभी प्यारी माओं को समर्पित, जो हमें इस संसार में अकेला छोड़कर बहोत दूर चले गये)

खामोश लब है, नज़र झुकी है, माँ तुझसे जुदा होकर, लाचार हो गया हूँ.....

ममता की लोरियों से, नींदों में सो गया था,

हर दुःख को मैं भुलाकर, सपनों में सो गया था,

सुनहरी यादों से, बेक्रार हो गया हूँ, माँ तुझसे जुदा होकर.....

अब तो खोई नीन्दें, और खो गई सुकून भी,

आँखें तो रो रही है, और रो रहा है मन भी,

यादों से तेरी मैं, बीमार हो गया हूँ, माँ तुझसे जुदा होकर.....

करता नहीं हूँ अब मैं, कुछ काम दिल लगा के,

कहता नहीं किसी को, दुःख सारे अपने दिल के,

जीवन को अपने मैं, बेकार कर गया हूँ, माँ तुझसे जुदा होकर.....

भाई भी है दुखी, बहना भी रो रही है,

जीवन से मेरे देखो, रौनक भी जा रही है,

समझाऊँ कैसे उनको, मैं खुद भी रो रहा हूँ, माँ तुझसे जुदा होकर.....

खाजा न सोचा तूने, कि ऐसे जीना होगा,

रहकर भी भीड़ में तू, रह जाएगा अकेला,

हर पल को याद करके, पल पल मैं रो रहा हूँ, माँ तुझसे जुदा होकर.....

केंद्रीय सरकार में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का बढ़ता प्रभाव

आर.एन.अनंत पद्मनाभन,
कनि.अनुवाद अधिकारी,
आर वी एन एल शिक्षण संस्थान,
आवड़ि

आज के डिजिटल युग में, जब कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) तेजी से प्रशासनिक कार्यों का हिस्सा बन रही है, तब केंद्रीय सरकार में अनुवाद अधिकारी की भूमिका भी परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। अब केवल भाषा जानना पर्याप्त नहीं है, बल्कि तकनीकी उपकरणों के साथ काम करना और अनुवाद की गुणवत्ता को बनाए रखते हुए उसकी गति को भी बढ़ाना आवश्यक हो गया है। इस लेख में हम जानेंगे कि अनुवाद अधिकारियों की पारंपरिक भूमिका क्या रही है, और ChatGPT जैसे AI टूल्स के आने से उसमें किस प्रकार का बदलाव आया है।

✍️ □ पारंपरिक भूमिका

केंद्रीय सरकार में अनुवाद अधिकारी की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण रही है। उनके कार्यों में शामिल होते हैं:

- मंत्रालयों और विभागों के दस्तावेजों का हिंदी और अंग्रेजी के बीच अनुवाद।
- सरकारी अधिसूचनाओं, विधायी दस्तावेजों, और नीति पत्रों का सटीक और औपचारिक अनुवाद।
- भाषाई त्रुटियों की जांच और संपादन।
- बैठकों, सम्मेलनों, और संवादों में मौखिक अनुवाद (Interpretation) की सेवा।
- सरकारी शब्दावलियों और पारिभाषिक शब्दों का संकलन एवं मानकीकरण।

✍️ □ AI और ChatGPT से भूमिका में कैसे आया बदलाव

1. तेजी और दक्षता में वृद्धि

ChatGPT जैसे AI टूल्स से अनुवाद का प्रारंभिक मसौदा तैयार करना अब कुछ ही मिनटों का काम हो गया है। यह अनुवाद अधिकारी को मसौदे को सुधारने और अंतिम रूप देने में मदद करता है, जिससे समय की बचत होती है।

2. संगतता और तकनीकी भाषा का बेहतर उपयोग

AI टूल्स अब टेक्निकल टर्मिनोलॉजी की एकरूपता बनाए रखने में मदद करते हैं। सरकारी शब्दावलियों का AI-सक्षम डेटाबेस बनाना और उसका उपयोग अब सरल हो गया है।

3. मल्टी-लैंग्वेज दस्तावेज प्रबंधन

AI की मदद से कई भाषाओं में एक साथ दस्तावेज तैयार किए जा सकते हैं। उदाहरण के लिए, एक ही सर्कुलर को हिंदी, अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं में अनुवादित करना अब अधिक सरल हो गया है।

4. गुणवत्ता नियंत्रण में सहायता

AI अब व्याकरणिक और वाक्य विन्यास की त्रुटियों को तुरंत चिन्हित कर सकता है, जिससे अनुवाद अधिकारी की प्रूफरीडिंग प्रक्रिया अधिक प्रभावी हो जाती है।

✍️ □ अब आवश्यक हैं ये नई क्षमताएँ

पारंपरिक कौशल	AI से उन्नत कौशल	नवाचार की ज़रूरतें
भाषा में प्रवीणता	AI-सहायता से अनुवाद	AI का नैतिक उपयोग
सांस्कृतिक समझ	संदर्भ-संवेदनशील अनुवाद	Prompt Engineering
संपादन कौशल	AI-सहायित समीक्षा	साइबर सुरक्षा जागरूकता

✍️ □ AI के उपयोग में सावधानी

AI, चाहे जितना भी शक्तिशाली हो, उसे भावनाओं, संवेदनशील शब्दों या कानूनी पेचीदगियों की सही समझ नहीं होती। उदाहरणस्वरूप:

- कानून संबंधी अनुवाद में एक शब्द की त्रुटि बड़े विवाद का कारण बन सकती है।
- क्षेत्रीय या राजनीतिक स्तर पर संवेदनशील शब्दों का गलत अनुवाद सामाजिक अशांति पैदा कर सकता है।

इसलिए, AI केवल सहायक है, अंतिम निर्णय मानवीय विवेक से ही लिया जाना चाहिए।

✍️ □ सरकारी तंत्र में AI-सहायित अनुवाद के उपयोग

- RTI (सूचना का अधिकार) के उत्तरों का तेजी से बहुभाषी अनुवाद।
- सरकारी वेबसाइटों और दस्तावेजों का डायनामिक अनुवाद।
- प्रशिक्षण सामग्रियों का हिंदी एवं अन्य भारतीय भाषाओं में रूपांतरण।
- अंतरराज्यीय बैठकों में लाइव ट्रांसलेशन सहायता।

□ निष्कर्ष

AI और ChatGPT जैसे उपकरणों ने अनुवाद अधिकारियों के लिए काम को आसान और कुशल बनाया है, लेकिन इनका सही उपयोग तभी संभव है जब अधिकारी इन टूल्स को समझें, प्रशिक्षित हों और उनकी सीमाओं को पहचानते हुए कार्य करें। भविष्य का अनुवाद अधिकारी केवल भाषाशास्त्री नहीं होगा, वह तकनीक और भाषा का संयोजन कर प्रशासनिक कार्यों को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने वाला भाषा-प्रविधिक विशेषज्ञ होगा।



उत्तम स्वास्थ्य की सौगात, आयुर्वेद के साथ

रवि प्रकाश शालीवाल,
सहायक अनुसंधान अधिकारी
(जैव-प्रौद्योगिकी) ,
कैप्टन श्रीनिवास मूर्ति केंद्रीय
आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, चेन्नै

वर्तमान परिप्रेक्ष्य में जिस प्रकार बीमारियां सुरसा के मुँह की भांति अपना आकार बढ़ती जा रही हैं , गाहे बगाहे जिसे देखो उसे चाहे वो शिशु हो या किशोर , वयस्क हो या वृद्ध सबके जीवन की मृदा में खरपतवार के जैसे असमय उग आती है और जीवन से अधिक आयु पाकर जीवन को असमय ही समाप्त कर देती हैं। मधुमेह, रक्तचाप , मोटापा, पेट में गैस , जलन , अपच, अजीर्ण , थाइरोइड , हृदय विकार , कैंसर, अवसाद , भूलने की बीमारी, नींद कम आना, हड्डियों का कमजोर होना, जोड़ों में दर्द, हर समय थकान अवसाद , बैचेनी, चिंता विकार आदि बीमारियां आज के दैनिक जीवन में ऐसा परम स्थान प्राप्त कर चुकी है की समाज का कोई व्यक्ति चाहे स्त्री हो या पुरुष बड़ी जिम्मेदारी से इनका निर्वहन कर रहा है, जब कभी किसी की मृत्यु होती है, जवानी में या बुढ़ापे में तो अक्सर सुनने में आता है कि ऐसा कहा जाता है, फलां व्यक्ति को फलां बीमारी थी इलाज चल रहा था , या जब कभी किसी सामाजिक कार्यक्रम में लोगों का मिलना जुलना होता है तो हाल चाल के रूप में बीमारी का नाम पहले आता है, संक्षेप में कहा जा सकता है कि आजकल इंसान बीमारियों का घर बनकर रह गया है, जिसके आंगन में नयी पुरानी, छोटी बड़ी , साध्य-असाध्य सब प्रकार की बीमारियां मौज कर रही है और इंसान मूक दर्शक बनकर अपना जीवन दयनीय स्थिति में मौत को सुपुर्द कर रहा है। परिस्थितियां ऐसी निर्मित हो चुकी हैं आज के दौर में कि आजकल सिजेरियन के बिना कोई दुनिया में आता नहीं है और वेंटीलेटर के बिना कोई दुनिया से जाता नहीं है। इतना ही नहीं बीमारियां आजकल गुप्त शत्रु के जैसे गोरिल्ला युद्ध भी कर रही हैं , चलते चलते , बात करते करते , व्यायाम करते करते , नृत्य करते करते आदि सामान्य क्रिया कलाओं के दौरान ही व्यक्ति बेदम हो जा रहा है, बाद में पोस्टमार्टम की रिपोर्ट से पता चलता है हृदय की धमनियों में अवरोध होने से हृदयाघात से मृत्यु हुई है। परन्तु इन बीमारियों , विकारों , और दयनीय परिस्थितियों को उपजाने का श्रेय भी स्वयं मनुष्य को ही जाता है। आधुनिकता और पश्चिमी देशों की सभ्यता और संस्कृति को अपनाने को प्रगति के सोपान मानकर अपने देश की ज्ञान मञ्जूषा में छिपे खजाने की अपेक्षा और अवहेलना करने के दुस्साहस का ही परिणाम आज मनुष्य को विभिन्न विकारों के गहरे गर्त में धकेल रहा है। मूलतः आज के दौर की जीवनशैली, खान पान, रहन-सहन, रीति रिवाज और प्रकृति को चुनौती देने वाले दुस्साहसिक कार्यों के कारण हर घर में मरीजों की संख्या में नित्यप्रति इजाफा हो रहा है। अपनी दिनचर्या को प्रकृति के साथ समन्वय में ना रखकर अवस्थित रूप से जीना और उसे ही अपनी स्टाइल मानना आज के कलयुगी मानव की सबसे बड़ी भूल है। किसी ने कहा है कि आजके दौर में बातचीत कहां होती है बातचीत? आजकल तो सिर्फ व्हाट्सएप कन्वर्सेशन है, आज के दौर में हम आभासी हंसी वाली उदास जनरेशन है।

हजारों सालों पहले से भारतवर्ष में मानव जीवन ही नहीं अपितु इसके परे भी अर्थात् जीवन को कैसे जिया जाये , स्वस्थ कैसे रहा जाये, दैनिक दिनचर्या और जीवनशैली को सुधारकर कैसे शरीर, मन और आत्मा को प्रसन्न रखा जाये, जीवन समाप्त होने के बाद भी आत्मा का परमात्मा में मिलन कैसे होता है , मोक्ष

क्या है और कैसे जीवन को मोक्ष की ओर ले जाया जाये , आदि गूढ़ प्रश्नों के सटीक उत्तर देने हेतु ऋषि मुनियों, विद्वज्जनों ने अपने कठोर जप, तप और व्रत के बाद प्राप्त ज्ञान रूपी अमृत को जन जन के कल्याण के लिए वितरित किया साथ ही उन दूरदर्शी युगपुरुषों , एवं मनीषियों ने कलयुग में घटित होने वाली मानव मन और तन की विकृतियों का अनुमान कर अपने ज्ञान को विभिन्न ग्रंथों , संहिताओं , और पांडुलिपियों की मञ्जूषा में संजोकर रखा ताकि आने वाली पीढ़ियां उस ज्ञान को जाने और लाभान्वित हो, हालाँकि विदेशी आक्रांताओं ने उस ज्ञान का अधिकांश भाग अपनी दुर्बुद्धि, अविवेकी स्वाभाव और द्वेषता के कारण नष्ट कर दिया , फिर भी बहुत सारे स्रोत आज भी उपलब्ध हैं जिनसे उस ज्ञान को समझा जाना और मानव कल्याण के उपयोग में लाया जाना संभव है।

ऐसा ही ज्ञान का असीम स्रोत है “आयुर्वेद अर्थात् आयुर/जीवन, और वेद =ज्ञान/जानना” , जीवन या आयु के बारे में जानना ही आयुर्वेद है। जब हम जीवन के बारे में जानने की बात करते हैं तो जीवन के सभी पहलू, संरचनात्मक, क्रियात्मक , दार्शनिक , सामाजिक , आर्थिक आदि सभी को केंद्र में रखकर इस ज्ञान का निरूपण किया गया है।

"आयुर्वेद नानोपाङ्गमथर्ववेदस्य" अर्थात् अथर्ववेद के उपवेद के रूप में आयुर्वेद का विकास हुआ/ अथर्ववेद के विभिन्न सूक्तों में चिकित्सा के विभिन्न पक्ष जैसे भेषज्य का विधान , शल्यकर्म, भ्रूण की चिकित्सा , शिशु चिकित्सा आदि आयुर्वेद विज्ञान के रूप में विकसित हुए। आचार्य चरक ने आयुर्वेद का निर्वाचन इस प्रकार किया है

"आयुरस्मिन् विद्यते, अनेन वा आयुर्विन्दति" अर्थात् जिसके द्वारा आयुर्वेद का ज्ञान प्राप्त हो उसे आयुर्वेद कहते हैं। वैसे तो आयुर्वेद में कई ग्रन्थ हैं परन्तु तीन ग्रन्थ महत्वपूर्ण माने गए हैं आचार्य चरक द्वारा रचित चरक संहिता , आचार्य सुश्रुत द्वारा रचित सुश्रुत संहिता और आचार्य वाग्भट्ट द्वारा रचित अष्टांग हृदय एवं संग्रह । इसके अलावा चक्रपाणिदत्त का चिकित्सा सार संग्रह (1060 ईस्वी में) , वडसेन का चिकित्सा सार (12वीं शताब्दी ईस्वी में), भावमिश्र का भाव प्रकाश (16वीं शताब्दी ईस्वी में), 17वीं से 19 वीं शताब्दी में रचित वैद्यजीवन, आयुर्वेदप्रकाश, योगतरंगिणी , भेषज्यरत्नावली आदि ग्रन्थ आयुर्वेद के अमूल्य और दुर्लभ ज्ञान को संकलित कर अत्यंत सुलभता से जीवन को स्वस्थ और समृद्ध बनाने के उद्देश्य से प्रचलित हैं।

अतः , जीवन की जिजीविषा में उत्तम स्वास्थ्य का रस भरकर जीवन के आनंद को उत्कर्ष पर पहुँचाने के उद्देश्य से आचार्यों ने आयुर्वेद के ग्रंथों और संहिताओं में बिना किसी औषधि के स्वस्थ कैसे रहा जा सकता है इसके बारे में गहनता से विवेचन किया है जिसका कुछ अंश पाठकों के समक्ष बिंदुवार में रख रहा हूँ।

स्वस्थ दिनचर्या का पालन

आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ रहने के लिए एक नियमित और स्वस्थ दिनचर्या का पालन अतिआवश्यक है। स्वस्थ दिनचर्या के विषय में आचार्यों ने बताया है कि

- ❖ मनुष्य को ब्रह्ममुहूर्त जागना चाहिए ,
- ❖ बिस्तर छोड़ने से पूर्व अपने माता पिता और गुरु को प्रणाम करना चाहिए।
- ❖ तत्पश्चात् अपने नथुनों में चल रहे स्वर की जाँच करनी चाहिए, जिस नासिका छिद्र से हवा आ रही हो तो उस तरफ का पैर जमीं पर रखकर बिस्तर छोड़ना चाहिए । अपने इष्ट देव के दर्शन कर प्रणाम एवं धन्यवाद ज्ञापित करना चाहिए।
- ❖ मूत्र विसर्जन से पूर्व लगभग 800 ml या 3 से 4 गिलास गुनगुना या सामान्य जल पीना चाहिए।

- ❖ दैनिक कार्यों जैसे दन्त मंजन, शौच आदि से निवृत्त होने के बाद वैदिक मंत्रों के मधुर संगीत के उच्चारण के साथ-साथ प्रतिदिन कम से कम 45 से 60 मिनट तक ध्यान, योग और व्यायाम, पैदल गमन करना चाहिए।
- ❖ स्नान से पहले तेल से शरीर की मालिश करनी चाहिए और स्नान करते समय सबसे पहले एक या दो लोटा जल अपनी नाभि पर डालना चाहिए, ततपश्चात् अपने कंधों पर, फिर अपने गर्दन के पीछे और अंत में सिर पर जल डालकर स्नान करना चाहिए। स्नान करते समय साबुन के स्थान पर किसी आयुर्वेदिक/प्राकृतिक उबटन का उपयोग भी कर सकते हैं जैसे अलोएवेरा का गुदा, बेसन, हल्दी आदि।
- ❖ संध्या काल में सूर्यास्त से पूर्व या अधिक से अधिक 7 बजे से पूर्व रात्रि भोजन कर लेना चाहिए और हल्का भोजन करना चाहिए क्योंकि इससे हमारे पाचन तंत्र को भोजन पचाने के लिए आवश्यक समय मिल जाता है, पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है और शरीर में विषैले पदार्थ नहीं बनते हैं।
- ❖ रात्रि के 9 से 10 बजे के मध्य सो जाना चाहिए। यह स्वास्थ्य के लिए उत्तम होता है।

त्रिविध कुक्षीय नियम

- त्रिविध कुक्षीय नियम के अनुसार, स्वस्थ आहार वह है जो शरीर को पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व प्रदान करता है और वात, पित्त और कफ के बीच संतुलन बनाए रखता है।
- त्रिविध कुक्षीय नियम बताता है कि भोजन की मात्रा पेट की क्षमता के अनुसार होनी चाहिए। पेट का आधा हिस्सा (50%) ठोस भोजन से, एकचौथाई हिस्सा (25%) तरल भोजन से और एक चौथाई हिस्सा खाली रहने देना चाहिए ताकि पेट की जैविक क्रियाएं सुचारू रूप से हो सकें। अर्थात् जितनी भूख है उससे कम भोजन करें।
- अगर आप अधिक मात्रा में भोजन करते हैं तो यह वात, पित्त और कफ के बीच असंतुलन पैदा कर सकता है जिससे बीमारियाँ हो सकती हैं।

प्रकृति के अनुसार आहार विहार

आयुर्वेद के अनुसार शरीर में तीन दोष होते हैं, **वात, पित्त, और कफ**। इन्हीं दोषों एवं उनके विभिन्न संयोजनों से प्रकृति के सात प्रकारों का निर्माण होता है यथा,

1. वात प्रकृति
2. पित्त प्रकृति
3. कफ प्रकृति
4. वात-पित्त प्रकृति
5. वात-कफ प्रकृति
6. पित्त-कफ प्रकृति
7. वात-पित्त-कफ प्रकृति।

सकल मानव समुदाय में इन सात प्रकार की प्रकृति के मनुष्य पाए जाते हैं। वस्तुतः, प्रकृति किसी भी मनुष्य के लाक्षणिक शारीरिक, मानसिक संगठन, संरचना, कार्यिक के द्वारा परिभाषित की जा सकती है जिसका निर्धारण वात, पित्त, और कफ आदि दोषों के आधार पर होता है।

अतः प्रत्येक मनुष्य को किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह और देखरेख में प्रकृति परीक्षण करवाना चाहिए और चिकित्सक की सलाह पर अपना आहार विहार निर्धारित करना चाहिए जिससे शरीर में वात, पित्त और कफ आदि दोषों का संतुलन बना रहे और उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करें।

विरुद्धाहार से दुरी

विरुद्धाहार अर्थात् वे खाद्य पदार्थ जो एक साथ या गलत विधि से सेवन करने पर शरीर पर हानिकारक प्रभाव डालते हैं। यह आहार ऐसे भोजन को संदर्भित करता है जिसमें विपरीत गुण होते हैं और जो मिलकर पाचन प्रक्रिया को बाधित कर सकते हैं। उदाहरणस्वरूप

दूध के साथ मछली/केला

दूध के साथ नमक/खट्टे फल

शहद और घी समान मात्रा में

गर्म किया हुआ शहद

घी के पश्चात् शीतल पदार्थ का सेवन

चाय के बाद ठण्डे जल का सेवन

रात्रि में दही का सेवन

खाते समय हँसना या ज्यादा बातचीत करना, टीवी या मोबाइल देखना आदि।

विरुद्ध आहार के संभावित नुकसान:

पाचन संबंधी समस्याएं: गैस, एसिडिटी, कब्ज आदि.

शरीर में विषाक्तता: शरीर में विषाक्त पदार्थों का निर्माण हो सकता है.

रोगों का खतरा: कुछ लोगों को कुछ खाद्य पदार्थों के संयोजन से रोग भी हो सकते हैं.

विरुद्ध आहार से बचने के लिए:

खाद्य पदार्थों के गुणों को समझें: विभिन्न खाद्य पदार्थों के गुणों को जानकर आप उनसे परहेज कर सकते हैं.

आयुर्वेदिक सिद्धांतों का पालन करें: आयुर्वेद में विरुद्ध आहार के बारे में विस्तार से बताया गया है जिसका पालन करके आप इनसे बच सकते हैं।

अपनी शारीरिक स्थिति को ध्यान में रखें: यदि आपको पाचन संबंधी समस्याएँ हैं तो आप ऐसे खाद्य पदार्थों के संयोजन से बचें जो आपकी स्थिति को और खराब कर सकते हैं।

रसायन द्रव्यों का सेवन

रसायन वे औषधियां हैं जो शरीर को पोषण प्रदान कर जीर्णोद्धार करने और दीर्घायु प्रदान करने में सहायता करती हैं। आचार्य चरक ने चरक संहिता के चिकित्सास्थान के प्रथम अध्याय के प्रथम पाद में श्लोक संख्या पाँच में कहा है

“स्वस्थ्यस्योर्जकर्म यत्तु तदवृष्यं ताद्रसायनम्”,

अर्थात् जो सामर्थ्य और रोग प्रतिरोधक क्षमता को उन्नत करता है उसे रसायन की श्रेणी में गिना जाता है। इसके अतिरिक्त आचार्य लिखते हैं कि

“लाभोपायो हि शस्तानं रसादिनां रसायनं”

अर्थात् रसायन के उत्कृष्ट रसों को प्राप्त करने का उपाय या तरीका रसायन है।

आयुर्वेद में विभिन्न प्रकार के रसायन, उनके बनाने की विधि, उपयोग करने का तरीका और उनसे होने वाले लाभों का सम्पूर्ण उल्लेख मिलता है जैसे ब्रह्मरसायन , आमलकी रसायन , च्यनप्राश , हरीतकी रसायन आदि जिनका उपयोग विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक विकारों और उत्तम स्वास्थ्य लाभ के लिए किया जाता है।

रोग विशेष में उपयोगी/लाभदायक रसायन

आयुर्वेद के अनुसार नीचे दी गई तालिका में उल्लेखित रसायन निम्न रोगों में विशेष लाभदायक होते हैं :-

रोग/विकार	उपयोगी रसायन
मधुमेह	शिलाजीत, हल्दी आदि
त्वचा रोग	हल्दी, बाकुची आदि
श्वास रोग	हल्दी , शिरीष आदि
हृदय रोग	पुष्करमूल , अर्जुन आदि
मूत्र विकार	पुनर्नवा, गोक्षुर आदि
गठिया	भल्लातक , एरंड , गुग्गु आदि
नसों के रोग	ब्राह्मी , अश्वगंधा आदि
स्मृतिक्षय	ब्राह्मी , शंखपुष्पी आदि
रोग प्रतिरोधक क्षमता की कमी	आंवला, गिलोय आदि
कैंसर	भल्लातक , आंवला आदि

इस प्रकार किसी आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह से उपरोक्त रसायनों का नियमित सेवन कर स्वास्थ्य लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

अधारणीय वेगों का धारण न करना

अधारणीय वेगों का धारण न करने का अर्थ है, प्राकृतिक इच्छाओं जैसे कि मल त्याग, मूत्र त्याग, उल्टी, छींक, खांसी, जम्हाई, आंसू, भूख प्यास, निद्रा, अपानवायु आदि को दबाने या रोकने से बचना। आयुर्वेद के अनुसार, ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। वेगों को दबाने से उदावर्त (वात का ऊपर की ओर घुमाव), कास में बढ़ोतरी, सांस फूलना, अरुचि, हृदय रोग, हिक्का (हिचकी) आदि रोग हो सकते हैं। इसके अलावा यदि आप वेगों को दबाते हैं तो यह आपके मन को भी प्रभावित कर सकता है और तनाव, चिंता, और अवसाद का कारण बन सकता है।

दैनिक आचरण का पालन

अपने दैनिक आचरण को निम्नानुसार संशोधित करके भी बिना किसी औषधि/रसायन के शरीर और मन पर औषधि/रसायन के सेवन से पड़ने वाले लाभदायक प्रभाव को प्राप्त किया जा सकता है।

- सत्य और प्रिय बोलना
- क्रोध न करना या क्रोध पर नियंत्रण
- मदिरापान या किसी भी मादक पदार्थ का सेवन न करना
- ब्रह्मचर्य का पालन
- किसी भी प्राणी के साथ हिंसा न करना
- परिश्रम और शारीरिक गतिविधियों में शामिल होना
- अपने मन पर संयम रखना

➤ नियमित रूप से अध्ययन करना

➤ ध्यान और योगासन को दैनिक जीवन में प्राथमिकता देना।

जैसा की आप सब जानते हैं कि “पहला सुख निरोगी काया” यह कहावत कितनी सत्य और प्रायोगिक है। अतः उपरोक्त नियमों या जीवनशैली और आहार-विहार का नियमित पालन करके आज के समय में होने वाली भारी भरकम बीमारियों से बचा जा सकता है और आज के परिप्रेक्ष्य में ये सब करना और आयुर्वेद के कवच को जीवन में वस्त्रों की भांति ओढ़ना और पहनना मनुष्य को विकारहीन और रोगमुक्त बना सकता है। आयुर्वेद ही नहीं आधुनिक विज्ञान भी आहार और जीवनशैली में बदलाव के द्वारा रोगोपचार का पुरजोर समर्थन करता है तो आधुनिक चिकित्सा या विज्ञान के तकनीकों, दवाइयों को लेने के साथ हमारे देश की प्राचीन और परंपरागत चिकित्सा प्रणालियों में से महत्वपूर्ण और वैज्ञानिक प्रणाली आयुर्वेद की उपेक्षा नहीं करें। आज से ही अभी से ही इसे अपनाने का संकल्प लें और शुरुआत करें। इस लेख में वर्णित एक छोटे परन्तु महत्वपूर्ण और जीवन की दिशा और दशा दोनों बदलने वाले कदम से।

आयुर्वेद विज्ञान का लक्ष्य सर्वदा,
आधि-व्याधि रहित आत्मानन्दित वसुधा।

हम सशक्त हैं

एन. इन्द्रजीत,
राजभाषा अधिकारी,
दक्षिण रेलवे, प्र.का

किसी प्रकार की दुर्बलता नहीं ;

हम सशक्त हैं ।

दुश्मनों को रणभूमि में

अस्त-व्यस्त करेंगे –

हम सशक्त हैं ।

नाकाम साधन यहां नहीं है –

हम सक्रिय हैं ।

कोने –कोने में हमारी ताकत –

हम सतर्क हैं ।

हमारी जासूसी का काम मायूस हैं –

हम सजग हैं ।

हम सबल हैं, हम सफल हैं ।

हम अडिग हैं, हम निडर हैं ।।

प्राकृतिक भाषा संसाधन और अनुवाद के बदलते आयाम

अश्विन आर एस

हिंदी अनुवादक

केन्द्रीय विद्यालय संगठन,

क्षेत्रीय कार्यालय

प्राकृतिक भाषा संसाधन

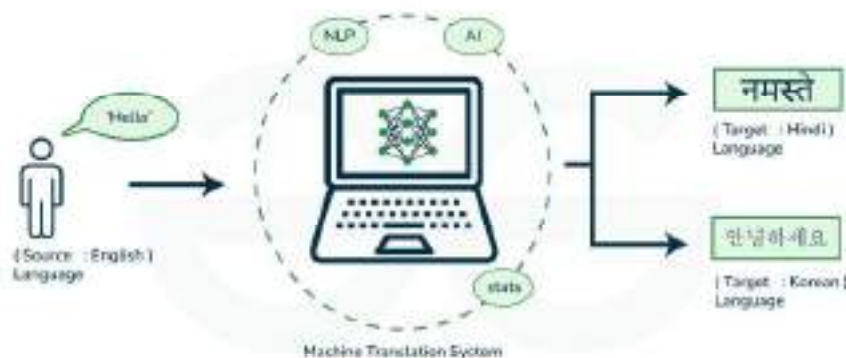
प्राकृतिक भाषा संसाधन (Natural Language Processing) कंप्यूटरीय भाषा-विज्ञान की वह शाखा है जो मनुष्यों की भाषा को संगणकीय ढंग से, यानि कि डिजिटल ढंग से समझने / संसाधित करने के लिए कंप्यूटर विज्ञान का उपयोग करता है। यहाँ 'प्राकृतिक भाषा' शब्द का मानवीय भाषा के लिए प्रयुक्त होना यादृच्छिक नहीं है, क्योंकि इससे संगणकीय(मशीनी) भाषा का व्यतिरेक परिलक्षित है जो कि बाइनरी '0' और '1' से बनी है।

यह मूल रूप से एक अभियांत्रिकी केन्द्रित क्षेत्र है, जिसकी विकास यात्रा बहुतेरे भाषिक प्रौद्योगिक अनुप्रयोगों के विकास से जुड़ी है। प्राकृतिक भाषा संसाधन को दो अतिव्यापी उपक्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है: प्राकृतिक भाषा समझ (NLU), जो अर्थ विश्लेषण या पाठ के इच्छित अर्थ को निर्धारित करने पर केंद्रित है, और प्राकृतिक भाषा निर्माण (NLG) जो मशीन के माध्यम से सामग्री निर्माण पर केंद्रित है। 'अमेज़न' का 'अलेक्सा' और 'एप्पल' की 'सीरी' जब उपयोगकर्ता के प्रश्नों को सुनते हैं और उत्तर मानव भाषा में ही देते हैं। यहाँ प्राकृतिक भाषा संसाधन और उससे सम्बंधित प्रणालियाँ ही किसी कंप्यूटर प्रणाली द्वारा मानव भाषा में प्रश्न सुनने और मानव भाषा में स्वचालित रूप से उत्तर देने की इस समूची प्रक्रिया के केंद्र में हैं।

अनुवाद और प्राकृतिक भाषा संसाधन

एक भाषा में कही या लिखी गयी भाषा को दूसरी भाषा में अनूदित करने की प्रक्रिया, सदियों पुरानी परंपरा है। बहुभाषी समाज में जी रहे कोई भी व्यक्ति स्वाभाविक रूप से अपने नित-जीवन के आदान-प्रदान में एक अनुवादक स्वतः बन जाता है, अनुवाद के विविध क्षेत्रों में प्राकृतिक भाषा संसाधन का उपयोग उतना ही स्वाभाविक है। पाठ संसाधन (प्राकृतिक भाषा को मशीन के लिए पठन योग्य प्रारूप में बदलना), भाषा पहचान (किसी पाठ की भाषा पहचानने की प्रक्रिया), शब्द-खंड पहचान (Part of Speech Tagging), सामान्य भाषा समझ (NLU-मशीन को भाषा का गहन अर्थ समझने की क्षमता प्रदान करना), भावना विश्लेषण (किसी पाठ के सकारात्मक, नकारात्मक या तटस्थ भाव को पहचानना), मशीनी अनुवाद, प्राकृतिक भाषा निर्माण या पाठ निर्माण (NLG/Text Generation-मशीन द्वारा स्वचालित रूप से भाषाई सामग्री उत्पन्न करना) आदि अनुवाद हेतु प्रयुक्त प्रक्रियाएँ हैं। कंप्यूटर युग से पूर्व जहाँ अनुवादक की भूमिका पाठ बोधन से अनूदित पाठ सामग्री निर्माण तक के सभी घटकों के लिए समान रूप से परिश्रमपूर्ण था, भाषा प्रौद्योगिकी और कृत्रिम बुद्धिमत्ता के इस दौर में अब वह भूमिका अधिकतर चालक या पुनरीक्षक की हो गयी है।

पाठ विश्लेषण औजार (Text Analysis tool), मशीनी अनुवाद (Machine Translation), वाक् अभिज्ञान (Speech Recognition), वाक् सहायक (Voice Assist), चैटबोट (Chatbot), सामग्री



स्रोत: <https://www.geeksforgeeks.org/>

इष्टतमन(Content optimisation), पाठ से वाक् और वाक् से पाठ औजार (Speech to text and Text to Speech tools), मनोभाव विश्लेषण औजार (Sentiment Analysis tool) आदि प्राकृतिक भाषा संसाधन के उपयोग करने वाले कुछ परिचित प्रणालियाँ हैं |

आगे की ओर – चुनौतियाँ और संभावनायें

प्राकृतिक भाषा संसाधन और मशीनी अनुवाद आधारित तकनीकें लगातार विकसित हो रही हैं, फिर भी भाषा के सांस्कृतिक और संदर्भात्मक पहलुओं का सही अनुवाद, व्याकरणिक त्रुटियों और शैलीगत विसंगतियाँ और बहुभाषी संवाद की स्वाभाविकता जैसी चुनौतियाँ विशेषकर भारतीय भाषाओं में अब भी विद्यमान हैं | यही चुनौतियाँ भविष्य के लिए असीम संभावनायें लेकर आती हैं जो उन्नत भाषिक अनुवाद प्रणालियों और औजारों के विकास के लिए प्रेरक बनें, जिससे देश की भाषिक, सांस्कृतिक और भूगोलिक सीमाएं इस नव-भाषा आन्दोलन से और विलीन हों जाएँ | वैश्विक परिदृश्य में अनुवाद के उभरते आयामों को दृष्टिगत रखते हुए अनुवादकों के लिए यह अत्यावश्यक हो गया है कि वे निरंतर अपनी भाषाई दक्षताओं एवं तकनीकी अभिरुचियों का अद्यतन करते रहें |

हम हँसते-हँसते आज यहाँ
प्राणों की बाज़ी हार चले!
हम भला-बुरा सब भूल चुके,
नत-मस्तक हो मुख मोड़ चुके।
अभिशाप उठाकर होंठों पर
वरदान दृगों से छोड़ चले।

अब अपना और पराया क्या?
आबाद रहें रुकनेवाले!
हम स्वयं बँधे और स्वयं
हम अपने बंधन तोड़ चले!
-----भगवतीचरण वर्मा

तनावपूर्ण जीवन का हल

पवन कुमार,

वरि.लेखा परीक्षक,

कार्यालय प्रधान महालेखाकार, (ले.प II),

धीरज नाम का एक लड़का था। वह पढ़ने में काफी अच्छा विद्यार्थी था। उसने देश के सबसे अच्छे इंजीनियरिंग कॉलेज से इंजीनियरिंग की थी। उसका प्लेसमेंट भी अच्छी कंपनी में हुआ। उसके आस पड़ोस के लोगों ने कहना शुरू किया कि चूंकि धीरज पढ़ने में बहुत ही अच्छा है, तो उसे आईएएस परीक्षा की तैयारी करनी चाहिए। माता-पिता का भी यही मन था। यह सब सुन- सुनकर धीरज अपने जीवन में दबाव महसूस करने लगा। एक दिन उसने सोचा कि मैं यह नौकरी छोड़कर आईएएस परीक्षा की तैयारी करता हूँ और उसने ऐसा ही किया।

कई वर्ष बीत गए, परंतु वह आईएएस परीक्षा में उत्तीर्ण नहीं हो पाया। अब उसके सारे प्रयास असफल हो चुके थे और अब वह इस परीक्षा में बैठने के लिए अयोग्य हो चुका था। क्योंकि, उसकी आयु 32 वर्ष हो चुकी थी। अब ना ही उसका मन किसी और सेवा की परीक्षा में या नौकरी में लग रहा था। वह बहुत ही तनावपूर्ण रहने लगा। अब बात बस इतनी सी नहीं थी कि उसने आईएएस परीक्षा में सफलता नहीं पाई। अब बातें बहुत सारी थीं, दूसरी नौकरी की सोच भी उसे परेशान करती थी। अपनी असफलता को वह स्वीकार नहीं कर पा रहा था।

जो लोग पहले यह कहते थे कि धीरज तुम पढ़ने में बड़े अच्छे हो तुम्हें प्रशासनिक सेवा की तैयारी करनी चाहिए आज वही कहते थे कि बाप के पैसों पर खाता है। पैसे नहीं कमाता, मां बाप का राशन खाता है। नौकरी नहीं लगी है, शादी भी नहीं हुई है। और अब इससे शादी भी कौन करेगा? शादी के लिए इसकी उम्र भी ज्यादा हो गई और जब नौकरी ही नहीं तो फिर शादी कैसी? माता-पिता भी उसकी असफलता से तनावपूर्ण रहने लगे थे। उनका व्यवहार भी अपने बेटे की तरफ अच्छा नहीं था। वे ऐसा जान बूझकर नहीं करते थे। समाज के लोग जो सुनाते थे, उससे वे लोग विचलित हो जाते थे। इसका असर उनके व्यवहार में दिखता था। इन सब से धीरज का जीवन के प्रति नजरिया बदलने लगा। उसका व्यवहार बदल गया, वह सदैव तनावपूर्ण रहने लगा। उसके अंदर हर प्रकार की असुरक्षा की भावना जन्म लेने लगी। फिर उसके दोस्तों ने समझाया कि “जो विकल्प अभी तुम्हारे पास है, उस पर ध्यान दो। जो समाप्त हो गया उसे जाने दो।” बहुत समझाने के बाद, धीरज फिर से दूसरी परीक्षाओं की तैयारी में जुट गया। एक साल के अंदर ही उसे सरकारी नौकरी भी मिल गई। परंतु, उसका व्यवहार न बदला, वह सदैव परेशान व तनाव में रहने लगा कि यह होगा कि वह होगा। ऐसा न हुआ, तब क्या होगा।

कुछ समय पश्चात उसकी शादी हो गई। उसकी धर्मपत्नी एक अच्छी महिला थी, जो कि शहर की किसी बड़ी कंपनी में काम करती थी। कुछ समय बाद उनके जुड़वा बच्चे हुए, एक लड़का और एक लड़की। बाहर से देखने में धीरज का जीवन पूर्ण लगता था। अच्छी खासी नौकरी, अच्छी पत्नी, प्यारे-प्यारे दो छोटे बच्चे और क्या चाहिए एक आदमी को जीवन में? परंतु इन सब के बीच धीरज सदैव तनावपूर्ण रहता था। जब भी बच्चे किसी बात पर झगड़ते या हल्ला करते तो उसे लगता ये कितने अशिष्ट है? उन्हें ज्ञान सिखाने के बजाय वह सदैव यह सोचता कि वे ऐसे क्यों हैं?

जब उसकी पत्नी उसे समझाती हुई कहती कि “बच्चे हैं झगड़ा, हल्ला तो करेंगे ही” तब उसे लगता कि उसकी पत्नी कितनी कामचोर है? वह बच्चों को संभालने के बजाए मुझे यह ज्ञान दे रही है। जब कभी

उसकी पत्नी अपने दफ्तर से देर से घर आती और कहती की “आज का खाना बाहर से मंगवा लेते हैं।” तो वह सोचता यह कैसी है? अपनी जिम्मेदारी नहीं उठाती है। बस बाहर घूमना इसे अच्छा लगता है। पर वह कभी नहीं सोचता कि उसकी पत्नी हर दिन अपने दफ्तर के साथ, घर का सारा काम, बूढ़े सास ससुर और बच्चों को भी संभालती है। अच्छी बातों को वह देख नहीं पाता था। बुरी बातों और समस्याओं से सदा वह तनाव में रहता था।

उसे सब में गलतियां दिखती थीं। वर्षा ऋतु के समय पानी की बूंदों से दुखी होता परन्तु हरियाली नहीं देख पाता था। ठंड के समय प्रकृति को ठंड के लिए कोसता। परन्तु मीठी धूप को नहीं सराहता। उसकी इस प्रवृत्ति के चलते उसे प्रकृति और नियति में भी कमियां दिखने लगीं।

सदैव तनावपूर्ण रहता हुआ, उसने एक दिन सोचा कि “मैं इन सब को छोड़ कर कहीं दूर चला जाऊँ, तभी मुझे तनाव से मुक्ति मिलेगी।” यही सब सोचता हुआ वह अपने दफ्तर से घर की ओर आने के लिए गाड़ी में बैठ गया। गाड़ी में बैठकर जाने लगा, तो उसने देखा कि शहर में एक बड़े से साधु बाबा आए हैं। उनका नाम उसने पहले भी सुना था और उनमें विश्वास भी रखता था। उसने ड्राइवर से कहा कि “ड्राइवर! यह गाड़ी तुम शिविर में ले चलो, मैं साधु बाबा से अभी मिलूंगा।” सरकारी नौकरी में उच्च पद पर पदस्थ धीरज बाबू के लिए, उनके शहर में आए साधु बाबा से मिलना कौन सी बड़ी बात थी? नाम तो उनका धीरज था पर बड़े ही अधीर थे। नियम-कानून, लाइन को तोड़ते हुए अपनी सरकारी शक्ति को दर्शाते हुए बाबा के पास पहुंच गए।

बाबा के पास पहुंच कर हाथ जोड़ कर बाबा से कहा “मैं बड़ी तकलीफ में हूँ। बहुत ही तनावपूर्ण है मेरा जीवन और मैं तनावपूर्ण जीवन का हल चाहता हूँ। मुझे अपनी शरण में ले लो। मैं अपने घर में नहीं रहना चाहता। आप कहो तो मैं नौकरी छोड़ दूंगा। मैं तनावपूर्ण जीवन से थक चुका हूँ। मुझे इस तनावपूर्ण जीवन से मुक्ति दे दो।” बाबा ने मुस्कराते हुए पूछा “सब छोड़ दोगे तो जाओगे कहां?” धीरज कहने लगा “बाबा आपका तो इतना बड़ा आश्रम है, मुझे रख लो वही पर।”

साधु बाबा ने फिर मुस्कराते हुए कहा, “वह सब तो ठीक है, परन्तु जिस चीज को तुम छोड़ कर जाना चाहते हो, उसे साथ लेकर नहीं आ सकते।” धीरज ने बाबा से कहा “मैं नहीं समझ पाया बाबा, आप क्या कह रहे हैं?” बाबा ने कहा “तुम तनाव को लेकर आश्रम नहीं आ सकते।” तभी धीरज तपाक से बोला “बाबा मैं जानबूझकर तनाव में थोड़ी रहता हूँ, मैं समस्या नहीं चाहता। मैं नहीं चाहता कि मुझे तकलीफ हो, कष्ट हो, मैं बार-बार इन बातों को सोचूँ। मैं नहीं चाहता कि मुझे तनाव हो। परन्तु अब ईश्वर ने मेरे जीवन में इतना तनाव लिख ही दिया है कि मैं इस से हार चुका हूँ। मुझे अब इस तनावपूर्ण जीवन का हल नहीं मिल रहा।

बाबा ने पूछा “बेटा, क्या केवल तुम्हारे जीवन में ही तनाव है?” फिर थोड़ा रुक कर उससे कहा “मैं तुम्हें एक कार्य देता हूँ। तुम घर जाने से पहले यह कार्य कर लो।” धीरज को बाबा में आस्था तो थी ही, तो उसने हाथ जोड़कर कहा, “जी बाबा बोलिए।” तो साधु बाबा ने कहा हैं, “सामने मेला लगा है, तुम उस मेले में जाओ। और, वहां से कुछ ऐसे लोगों को पकड़कर लाओ जिनके जीवन में तनाव नहीं है। और सुनो! कम से कम एक को जरूर लेकर आना। धीरज हामी में सिर हिलाते हुए बोला “जी ठीक है” और चला गया।

मेले में जाकर, उसने बहुत सारे लोगों से पूछा कि “उनके जीवन में तनाव है या नहीं है?” परन्तु, वह यह देख आश्चर्यचकित हुआ कि किसी ने भी नहीं कहा कि “मेरे जीवन में तनाव नहीं है।” सब अपनी तकलीफ को बढ़ा चढ़ा कर सुनाने लगे। तब उसने लोगों से पूछा, क्या कोई ऐसा नहीं जिसके पास कोई तनाव न हो। लोगों ने

कहा “है ना, पागल को तनाव नहीं होता है, शराबी को तनाव नहीं होता, बच्चों और बुढ़ों को तनाव नहीं होता है।

वहीं एक आदमी बैठकर शराब पी रहा था और नशे में धुत था। उसने बड़- बड़ाते हुए कहा “बात तो सही है, शराबी को तनाव नहीं होता। हमें क्या पड़ी है, कहां क्या हो रहा है? बस इतनी सी चिंता रहती है कि आज दारू का जुगाड़ कहां से होगा? कहां से पैसे मिलेंगे कि मैं बोतल खरीद पाऊंगा?” यह सुन धीरज को लगा कि इस शराबी के जीवन में भी तनाव है।

तभी वहां बैठा बुढ़ा हंसने लगा। और बोला “हां शराबी का जीवन अच्छा है। उसे तो सिर्फ इस बात की चिंता है कि दारू की बोतल कहां से मिलेगी? हम बुढ़ों से पूछो इस उम्र में हाथ पाव तो चलते नहीं है। खाना क्या खाएंगे उसकी भी चिंता रहती है। उसकी बात खत्म भी नहीं हुई थी कि वहां पर एक पागल हल्ला करता हुआ आया। लोगों ने उसे भगाने के लिए, उसे दौड़ाना शुरू कर दिया। और वह “मुझे मत मारो, मुझे मत मारो” बोलकर रोता हुआ दौड़ कर भाग गया। यह सब देख धीरज को लगा कि चाहे वह आम आदमी हो, शराबी हो, पागल हो या बुढ़ा हो तनाव तो सबके जीवन में है। वह दौड़ा भागा साधु बाबा के पास पहुंचता है और उनके चरणों में गिर पड़ा। बाबा ने पूछा “क्या हुआ बेटा तुम इतने दौड़ते भागते क्यों आए हो?” उसने कहा “आपने मेरी आंखें खोल दी। यदि आपने मुझे मेले में नहीं भेजा होता तो, मैं यह जान ही नहीं पाता कि मैं कितना मूर्ख हूं। मैं समझ गया कि जीवन ने केवल मुझे ही दुख नहीं दिए हैं। सबके जीवन में अपने हिस्से के सुख-दुख, अपने हिस्से की परेशानियां हैं। चाहे बुढ़ा हो, चाहे पागल हो, चाहे अपाहिज हो, चाहे सामर्थ्यवान हो, चाहे बच्चा हो या है जवान हो! धीरज ने बाबा से कहा, “परंतु, अभी भी एक प्रश्न मेरे मन में शेष है। बाबा जी! हम हर समस्या का निवारण तो नहीं कर सकते। तो क्या उस वजह से हमें तनाव नहीं होगा?” बाबा बोले “इतनी बात समझ गए हो तुम, तो यह भी समझ लो पुत्र कि समस्या केवल लंबित या अपूर्ण कार्य या मंशा ही नहीं होती। कभी कभी जब परिस्थिति और मन की स्थिति में भेद हो, तब वह भी समस्या है। कभी तो समाधान समस्या का निवारण है। और कभी कभी, मात्र स्थिति परिस्थिति को स्वीकार लेना भी अपने आप में निवारण है। बाबा की बातें सुन, जीवन में तनाव से मुक्ति का ज्ञान पाकर धीरज अपने घर चला गया।

आज उसने यह ज्ञान लिया कि, तनाव उसके अंदर है। तनाव कोई समस्या नहीं है। समस्या आने पर तनाव में नहीं आना चाहिए। अपितु उसका समाधान करना चाहिए। यह एक मनोस्थिति है। यदि मंशा के विरुद्ध कुछ घटित हो रहा है तब तनाव उत्पन्न होता है। इसलिए, मनुष्य को चाहिए कि अपनी समस्याओं का निवारण करें। और, विपरीत परिस्थिति में धैर्य रखते हुए परिस्थिति के अनुकूल चले। दुनिया में कोई भी ऐसा मनुष्य नहीं है जिसके जीवन में समस्याएं न हों। परंतु उन समस्याओं की वजह से तनाव में रहना है या नहीं रहना है यह मनुष्य का अपना चुनाव है। इस विषय पर अपने जीवन में सतर्कता से चुनाव करें।



"वासमल्ली - द रेड वॉरियर"

उदय राज आर.

सहायक प्रोफेसर, अक्सेसरी

डिज़ाइन विभाग

राष्ट्रीय फैशन प्रौद्योगिकी संस्थान,

हर सिलाई की एक कहानी कैसे हो सकती है?



यह चित्र मेरे द्वारा किया गया एक पेंटिंग है। आइए इस चित्र और चित्र में चित्रित महिला के बारे में जानेंगे।

ऊटी में टोडा समुदाय की सुश्री वासमल्ली की यह कहानी उनके जीवन और उनके समुदाय के बारे में बहुत कुछ बताती है। टोडा कढ़ाई तमिलनाडु की एक पारंपरिक कला है जिसका अब विभिन्न सरकारी और गैर-सरकारी संगठनों द्वारा पुनरुद्धार और संरक्षण कार्य चल रहा है।

मैं, एक कलाकार और शिक्षाविद के रूप में जब पहली बार वासमल्ली से मिला था, तो मैं एक मोनोक्रोमैटिक लाल डिजिटल पेंटिंग के माध्यम से अपना पुनरुद्धार और सम्मान की भावना प्रकट करना चाहता था। मैं ने टोडा जनजाति की संस्कृति के धीरे- धीरे लुप्त होने को दर्शाने के लिए रंगों और रंगों के परस्पर क्रिया का पता लगाया। यह कलाकृति ऊटी की 65 वर्षीय टोडा कढ़ाई कारीगर श्रीमती वासमल्ली से प्रेरित है। जब मैं उनसे मिला तो उन्होंने मुझे बताया कि उनकी कलात्मक यात्रा 12 साल की उम्र में शुरू हुई थी और अपने शिल्प और संस्कृति को संरक्षित करने के लिए उनका समर्पण कभी कम नहीं हुआ।

अपने गांव में उच्च शिक्षा प्राप्त करने वाली पहली महिला के रूप में, उनकी कहानी लचीलापन और शान्त क्रांति की कहानी है। उनका काम उन्हें चार महाद्वीपों में ले गया है, जहाँ उन्होंने शांति और अहिंसा की वकालत करते हुए टोडा लोगों के गौरव को साझा किया है। वे एक योद्धा हैं, हथियारों से नहीं बल्कि अपने लोगों के शिल्प के धागे और सुई से एक ऐसी दुनिया में परंपरा को जीवित रखने का प्रयास करती हैं जो अक्सर संरक्षण के ऐसे शांत कार्यों को अनदेखा करती है।



इस पेंटिंग में श्रीमती वासमल्ली का प्रतिनिधित्व करने वाली एक महिला को दिखाया गया है, जो अपनी कढ़ाई में लगी हुई है, जिसे "पुखूर" के नाम से जाना जाता है। टोडा कढ़ाई मुख्य रूप से जनजाति की महिलाओं द्वारा की जाती है, जिसमें तीन प्रमुख रंगों का उपयोग किया जाता है जो जीवन के विभिन्न चरणों का प्रतीक हैं: परिपक्वता के लिए लाल - (मेरी पेंटिंग में दर्शाया गया है), शैशवावस्था के लिए सफेद, और बुढ़ापे के लिए काला। कढ़ाई में रूपांकन टोडा भूमि की पहाड़ियों की ढलानों, भैंस के सींगों और छत्ते से प्रेरित हैं।

पेंटिंग में महिला एक पवित्र भैंस के ऊपर लेटी हुई है। वह एक ऐसा जानवर है जो टोडा लोगों के लिए बहुत सांस्कृतिक महत्व रखता है। भैंस न केवल पशुधन हैं बल्कि पूजनीय भी हैं, जो प्रकृति के साथ के उस जनजाति के गहरे संबंध का प्रतीक है। जिस परिदृश्य में वह काम करती है वह नीलगिरि पर्वत के विशाल, शांत परिवेश को दर्शाता है जहाँ उसकी कला और भावना पनपती है।

इस पेंटिंग के माध्यम से, मैं श्रीमती वासमल्ली के जीवन के सार को प्रस्तुत करना चाहता था - एक ऐसा जीवन जो अपनी संस्कृति, कला और उन्हें पोषित करने वाले पर्यावरण के संरक्षण के लिए समर्पित है। यह मेरे मन में उनका बिंब दृढ़ और मजबूत एक योद्धा जो हर सुई की नोक के साथ अतीत और भविष्य को एक साथ जोड़ती है।



यूनिकोड समर्थित हिंदी ई-टूल्स का प्रयोग

जितेन्द्र कुमार गुप्ता
प्रवर श्रेणी लिपिक
इंदिरा गांधी परमाणु अनुसंधान
केंद्र, कलपाक्कम

यूनिकोड मानक सार्विक कैरेक्टर इनकोडिंग मानक है जिसका प्रयोग कंप्यूटर प्रोसेसिंग में टेक्स्ट के निरूपण के लिए किया जाता है। कैरेक्टर इनकोडिंग के संदर्भ में कंप्यूटर पर एकरूपता के लिए एकमात्र विकल्प यूनिकोड है। यह कीबोर्ड से टाइप किये गये प्रत्येक अक्षर को एक विशेष कोड या नम्बर प्रदान करता है, इंटरनेट पर हिंदी में लिखे सारे लेख यूनिकोड भाषा में ही लिखे जाते हैं। इसका लाभ यह रहता है कि किसी भी सॉफ्टवेयर में या किसी भी भाषा में यूनिकोड का प्रयोग किया जा सकता है। यूनिकोड को दुनिया भर के कम्प्यूटरों में प्रयोग किया जा रहा है। यूनिकोड में टाइप किये गये पाठ या सामग्री को कहीं भी ले जाने पर उसका स्वरूप नहीं बदलता है, वह पूरी दुनिया में कहीं भी पढ़ी जा सकती है। इसके लिए किसी विशेष फॉन्ट की आवश्यकता नहीं होती है। विश्व की ज्यादातर भाषाएँ कंप्यूटर पर यूनिकोड में लिखी जा सकती हैं। भारतीय भाषाओं के यूनिकोड एनकोडिंग के लिए UTF-8 का प्रयोग होता है।

हिन्दी यूनिकोड का महत्व

आज से कुछ समय पूर्व कम्प्यूटर पर केवल अंग्रेजी जानने वालों का ही अधिकार माना जाता था, लेकिन हिन्दी यूनिकोड के आने से हिन्दी और भारतीय भाषाओं में कम्प्यूटिंग को एक नई दिशा मिली है। यूनिकोड के आने से हिन्दी टाइपिंग न जानने वाले भी हिन्दी में आसानी से टाइप कर सकते हैं। कुछ समय पूर्व यह समस्या थी कि किसी हिन्दी वेबसाइट को पढ़ने के लिये कम्प्यूटर में उस वेब साइट से सम्बन्धित फॉन्ट डाउनलोड करना होता था, तब हम उस वेब साइट को पढ़ पाते थे। फिर भी उसमें काफी कमियाँ होती थीं। लेकिन यूनिकोड के आने से आपको कोई फॉन्ट डाउनलोड करने की आवश्यकता नहीं होती है। आप किसी भी वेबसाइट को आराम से पढ़ सकते हैं।

भारत सरकार के राजभाषा विभाग ने अंतरराष्ट्रीय स्तर पर एनकोडिंग की एकरूपता को ध्यान में रखते हुए सभी केंद्रीय कार्यालयों को कंप्यूटरों में यूनिकोड एनकोडिंग प्रणाली अथवा यूनिकोड समर्थित ओपन टाइप फॉन्ट का ही प्रयोग करने का निदेश दिया है। परंतु, कंप्यूटर परिचालन से संबंधित छोटी छोटी जानकारी के अभाव में कई केंद्रीय कार्यालय इस निःशुल्क सुविधा की जगह विभिन्न प्रकार के फॉन्ट और बहुभाषी सॉफ्टवेयरों का प्रयोग कर रहे हैं, जिससे सूचना हस्तांतरण में तकनीकी कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। इस कारण हिंदी की फाइलों को, अंग्रेजी की तरह आसानी से एक कंप्यूटर से दूसरे कंप्यूटर पर, आदान-प्रदान (transfer) नहीं कर पाते हैं। हिंदी पाठ (text) को दूसरे सॉफ्टवेयर में जोड़ने (paste) में भी समस्या आती है। अतः सरकार ने निदेश दिए हैं कि सभी मंत्रालय एवं अधीनस्थ कार्यालय/उपक्रम/सरकारी बैंक केवल यूनिकोड समर्थित फॉन्ट एवं यूनिकोड एनकोडिंग के अनुरूप सॉफ्टवेयर का ही प्रयोग करें। यूनिकोड एनकोडिंग को install/use करना बहुत आसान है। विंडोज आधारित कंप्यूटरों में कंट्रोल पैनल के रीजनल एंड लैंग्वेज विकल्प के जरिए हिंदी भाषा तथा देवनागरी कीबोर्ड को आसानी से जोड़ा जा सकता है।

कंप्यूटरों में हिंदी में कार्य करने के लिए मुख्य रूप से 3 की-बोर्ड विकल्प हैं -

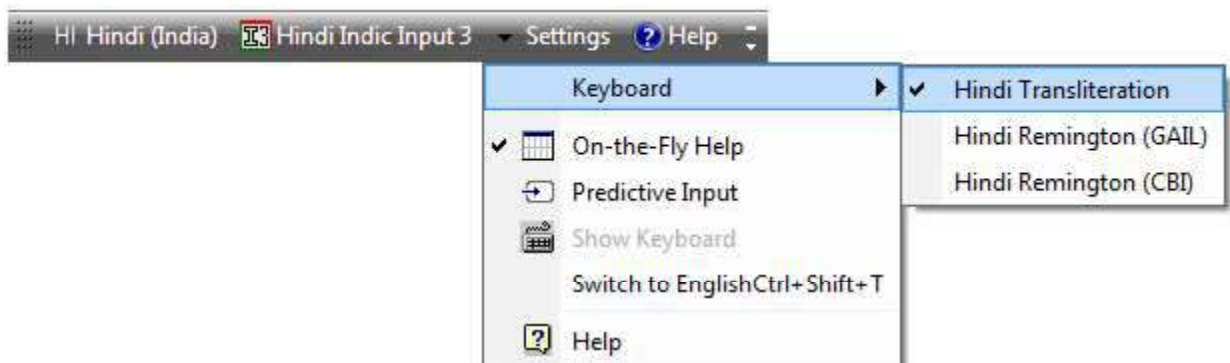
- इन्स्क्रिप्ट
- रेमिंगटन
- फोनेटिक कीबोर्ड

इन्स्क्रिप्ट (इण्डियन स्क्रिप्ट का लघुरूप) भारतीय भाषाई लिपियों का मानक कीबोर्ड है। यह कम्प्यूटर हेतु एक टच टाइपिंग कुंजीपटल खाका है। यह कुंजीपटल खाका भारत सरकार द्वारा भारतीय लिपियों के लिये मानक के रूप में स्वीकृत है। यह भारत की भाषायी सॉफ्टवेयर के लिये नामी कम्पनी सी-डैक द्वारा विकसित है। यह देवनागरी, बंगला, गुजराती, गुरुमुखी, कन्नड़, मलयालम, ओड़िया, तमिल तथा तेलुगू आदि सहित 12 भारतीय लिपियों का मानक कीबोर्ड है। कंप्यूटर पर यह कीबोर्ड डीफाल्ट रूप में उपलब्ध रहता है।

रेमिंगटन तथा फोनेटिक कीबोर्ड इस्तेमाल करने के लिए अलग से साफ्टवेयर इंस्टाल करना पड़ता है। इसके लिए www.bhashaindia.com के download सेक्शन में उपलब्ध कराए गए इंडिक इनपुट मेथड एडिटर (IME) टूल्स का उपयोग किया जा सकता है। download करने के पूर्व यूजर सर्वप्रथम अपने कंप्यूटर की Properties (This PC icon का उपयोग करते हुए) देखकर 32/64Bit के अनुसार download सेक्शन में उपलब्ध कराए गए इंडिक इनपुट मेथड एडिटर (IME) टूल्स को download कर



एक्टेनशन फाइल को रन कर यूनिकोड रेमिंगटन तथा फोनेटिक सुविधा का लाभ उठा सकते हैं।



फोनेटिक की-बोर्ड में, हिंदी टंकण से अनभिज्ञ व्यक्ति, रोमन स्क्रिप्ट का उपयोग करते हुए, हिंदी में आसानी से टंकण कर सकते हैं। यह स्वराधारित की-बोर्ड है। इस की-बोर्ड में रोमन स्क्रिप्ट में टाइप करना है। यह ट्रांसलिटरेशन पद्धति पर आधारित होकर हिंदी और अन्य भारतीय भाषाओं के लिए कंप्यूटर पर डाटा एंट्री को सुलभ कराता है। फोनेटिक की-बोर्ड की विशेषता निम्नानुसार है:

1. उपयोगकर्ता अपना संदेश रोमन लिपि मानक अंग्रेजी की –बोर्ड का उपयोग करते हुए लिख सकते हैं। यह संभाव्य शब्दों के साथ हिंदी में लिप्यांतरित करता है। यह फोनेटिक के आधार पर कार्य करता है और अधिक प्रभावी तब होता है जब उपयोगकर्ता उच्चारण के अनुरूप अंग्रेजी में लिखता है।

2. सामान्य अंग्रेजी की-बोर्ड का उपयोग करने पर भी हिन्दी शब्दों तथा उच्चारण तथा उन्हें अंग्रेजी में टाइप करने की जानकारी होना आवश्यक है।
3. टाइप करते समय बहुत सारे शब्द सुझाव के रूप में प्राप्त होने के कारण, उनमें से सही शब्द का चयन किया जा सकता है।

हिंदी में बोलकर टाइप करें : Google Voice Typing Tool

फिलहाल, यह सुविधा क्रोम ब्राउज़र में ही उपलब्ध है। यह फीचर गूगल doc के टूल्स मेन्यू में मिलेगा जहां आप सीधा बोलकर ही अपने कंप्यूटर या मोबाइल में टाइप कर सकते हैं। सबसे पहले यह सुनिश्चित करें कि आपके कंप्यूटर से एक माइक्रोफोन जुड़ा हुआ है और वह काम करता है तथा एक जी-मेल का यूजर आईडी-पासवर्ड होना जरूरी है।

1. Chrome ब्राउज़र में <http://docs.google.com> ओपन करें। जी-मेल आईडी से लॉगिन करें।
2. गूगल डॉक्स में एक नया दस्तावेज़ खोलें।
3. उपकरण (Tools) मेनू > वॉइस टाइपिंग (Voice Typing) पर क्लिक करें। पॉप-अप माइक्रोफोन बॉक्स से भाषा (हिंदी) का चयन करें।
4. आप पाठ में बोलने के लिए तैयार हैं, तो माइक्रोफोन बॉक्स पर क्लिक करें।
5. सामान्य गति और वोल्यूम से स्पष्ट रूप से अपना पाठ बोलें।
6. रोकने के लिए माइक्रोफोन पर पुनः क्लिक करें।

वॉयस टाइपिंग की गलतियों में सुधार- आवाज के साथ टाइप करते हुए अगर गलती हो जाए तो गलती पर कर्सर ले जाकर और माइक्रोफोन से पुनः बोल कर ठीक कर सकते हैं।

कठपुतली है या जीवन है जीते जाओ सोचो मत ।
 सोच से ही सारी उलझन है जीते जाओ सोचो मत ।।
 लिखा हुआ किरदार कहानी में ही चलता फिरता है ।
 कभी है दूरी कभी मिलन है जीते जाओ सोचो मत ।।
 नाच सको तो नाचो जब थक जाओ तो आराम करो ।
 टेढ़ा क्यूँ घर का आँगन है जीते जाओ सोचो मत ।।
 हर मजहब का एक ही कहना जैसा मालिक रखे रहना ।
 जब तक साँसों का बंधन है जीते जाओ सोचो मत ।।

---- निदा फ़ाजली

नौकरी और घर कशमकश-ए-जिंदगी

नवीन कुमार 'पटनी'
लेखा परीक्षक,
प्रधान निदेशक, वाणिज्यिक
लेखा परीक्षा कार्यालय

नई नौकरी लग गई
और, हम फेंक दिए गए
अपनी गली से, अपने घर से,
अपने चौक से, अपने शहर से
अपनों से, अपने मित्रों से,
गली की दीवार पर बने चित्रों से
नुक्कड़ की चाय की टपरी से,
अपने गांव जाने वाली रेल पटरी से,
पिता के सानिध्य से, मां के दामन से
अपने आंगन से, छत पर बरसते सावन से
हजारों मील दूर
निपट सुदूर.....
जहां न कोई सपना
न कोई सगा, न कोई अपना ।
जहां जीवन एक पल को बोझ लगा
जहां घर-वापसी मात्र एक संयोग लगा
अचानक, श्री राम की कथा पर विश्वास हो गया
यूं लगा कि जैसे वनवास हो गया
बस फ़र्क इतना कि –
यह कंक्रीटों का जंगल है
जीवन यहां खुद में दंगल है
मन दुखी भी है, केवल उदास नहीं है

न लक्ष्मण सा भाई, और सीता पास नहीं है
वैसे, स्वर्ण-मृग सी है तनखाह यहां
खुश यों का हरण होता धारा-प्रवाह यहां
यहां अंतस –पीड़ा से भीगा हर दामन है
यहां इंसा खुद ही जटायु, खुद ही रावण है
मन का विभीषण हर दिन द्रोह करता है
अपने राम से मिलने का छोह करता है
हर दिन मैं उस रावण की नाभि ढूंढता हूं
हर दिन मैं अपने घर जाने की चाभी ढूंढता हूं
खैर ! एक उम्मीद की किरण, एक भोर का तारा होगा
जब भी मनुज अकेला होगा, खुद का खुद ही सहारा होगा
मुझे पता नहीं कितना, मेरा प्रयास सफल होगा
क्या इस तप का फल मिलेगा , या सब निष्फल होगा
पर ये तो जीवन है, ऐसे थोड़े ही चलती है
लाख गहरी हो रात मगर, भोर फिर भी निकलता है
एक दिन वक्त बदलेगा, इस दिन आस खत्म होगा
एक दिन हम घर पहुंचेंगे, एक दिन वनवास खत्म होगा ।



केरल के 'नालम्बलम'

एन.चित्रा

वरि. हिंदी अनुवादक

प्रधान कार्यालय/दक्षिण रेलवे

केरल राज्य को 'ईश्वर का अपना देश' के नाम से जाना जाता है। यहाँ पर धार्मिक स्थल, सुरम्य समुद्र तट और हरी-भरी घाटियों का भरमार है। पुराण काल से ही केरल के मंदिरों का महत्व अद्वितीय रहा है। इस कड़ी में " नालम्बलम " केरल में चार हिंदू मंदिरों का एक समूह है। मलयालम में, नालु का अर्थ है "चार" और अम्बलम का अर्थ है "मंदिर"। ये राम और उनके भाइयों के मंदिर हैं। केरल में नालम्बलम के लगभग छह मंदिर हैं, उनमें से सबसे प्रसिद्ध तृशूर और एरणाकुलम जिलों में स्थित चार मंदिर हैं, जिनके नाम हैं तृप्प्रयार श्री राम मंदिर, कूडलमानिक्यम भरत मंदिर, मूळिककुलम लक्ष्मण मंदिर और पय्यम्मल शत्रुघ्न मंदिर।

नालम्बलम यात्रा तृप्प्रयार में राम मंदिर से शुरू होती है और पय्यम्मल में शत्रुघ्न मंदिर पर समाप्त होती है। चार मंदिरों में क्रमशः राम, भरत, लक्ष्मण और शत्रुघ्न के दर्शन करने की प्रथा है। माना जाता है कि पवित्र कर्कडगम महीने दौरान एक ही दिन में इन मंदिरों की तीर्थयात्रा करने से आशीर्वाद मिलता है और समृद्धि सुनिश्चित होती है। तृप्प्रयार से शुरू होकर कूडलमानिक्यम और मूळिककुलम से होते हुए पय्यम्मल पहुँचते हैं।

तृप्प्रयार श्री रामस्वामी मंदिर भारत के केरल राज्य के तृशूर जिले के तृप्प्रयार में स्थित एक हिंदू मंदिर है। इसके देवता भगवान राम हैं, जो विष्णु के सातवें अवतार हैं, जिनकी चार भुजाएँ हैं, जिनमें शंख, चक्र, धनुष और माला है। मंदिर 'थिरुपुरयार' के तट पर स्थित है, जिसका अर्थ है मंदिर के सामने पवित्र नदी। समय के साथ (दशकों या सदियों) थिरुपुरयार को 'तृप्प्रयार' के रूप में उच्चारित किया जाने लगा। यह नहर बाद में 18वीं शताब्दी के अंत में अंतर्देशीय जल मार्ग के रूप में विकसित हुई। कैनेली नहर, कोळिक्कोड और कोडुंगल्लूर को जोड़ती है। मंदिर के देवता आराट्टुपुळा पूरम के मुख्य देवता हैं। राम के साथ-साथ यहाँ दक्षिणामूर्ति, गणेश, शास्ता और कृष्ण के रूप में शिव के मंदिर भी हैं, और हनुमान, कार्तिकेय, और नाग देवताओं की भी पूजा की जाती है।

मंदिर की उद्भव के पीछे की कहानी

माना जाता है कि आस-पास के क्षेत्र के मछुआरों को समुद्र तट पर मछली पकड़ते समय एक मूर्ति मिली। वे मूर्ति को पास के एक जमींदार के पास ले गए, जिसने फिर एक मंदिर बनवाया। मछुआरों का एक समूह साल में एक बार मंदिर में अपने पूर्वजों के मंदिर से संबंध को याद करने के लिए आता है।

तृप्प्रयार श्रीराम मंदिर

यहाँ पर भगवान के लिए हर दिन वेद का पठन किया जाता है पूजा के बाद मंदिर के किनारे बहनेवाली नदी में मछलियों को भगवान का प्रसाद दिया जाता है। उसे मीनूट्टु कहा जाता है।

तृप्प्रयार गुरुवायूर - कोडुंगल्लूर मार्ग के मध्य में है। जो



लोग तृशूर के रास्ते आना चाहते हैं, उन्हें चेरपु पहुँचना चाहिए और मंदिर के पूर्वी छोर पहुँचने के लिए आगे बढ़ना चाहिए। यहाँ प्रसिद्ध राम मंदिर है। यह नालम्बलम तीर्थयात्रा के हिस्से के रूप में आने वाला पहला मंदिर है।

कूडलमाणिक्यम मंदिर, इरिन्जालक्कुडा

कूडलमाणिक्यम मंदिर भारत के उन दुर्लभ मंदिरों में से एक है जो राम के दूसरे भाई भरत के लिए समर्पित है। कूडलमाणिक्यम मंदिर में भगवान की 6 फीट ऊंची मूर्ति है, जो उग्र रूप में दिखाई देती है। भगवान पूर्व की ओर देखते हुए खड़े हैं और हस्त में शंख और चक्र का धारण करके दर्शन देते हैं। यह भरत के लिए एक ही मंदिर है। यह एक अनोखा वैष्णव मंदिर है। यह नालम्बलम में दूसरा मंदिर है। इरिन्जालक्कुडा तृप्प्रयार से लगभग 20 कि.मी. दूर है।



मंदिर में एक मुख्य संरचना, गढ़ों वाली दीवार वाला परिसर है और मुख्य संरचना के चारों ओर चार तालाब हैं, जिनमें से एक दीवारों के भीतर है। कूडलमाणिक्यम मंदिर भारत का एकमात्र प्राचीन मंदिर है जो भरत, राम की पूजा के लिए समर्पित है, हालाँकि मूर्ति भगवान विष्णु की है। "संगमेश्वर" ("संगम का भगवान") कूडलमाणिक्यम में देवता से जुड़ा एक और नाम है।

कूडलमाणिक्यम मंदिर का सबसे पहला ऐतिहासिक संदर्भ 854/55 ई. के चेरा पेरुमल राजा स्थानु रवि कुलशेखर को दिए गए एक पत्थर के शिलालेख पर मिलता है, जिसमें उनके द्वारा मंदिर के लिए बहुत बड़ी भूमि पट्टे पर दिए जाने की बात कही गई है। इसलिए, यह मान लेना उचित है कि मंदिर इस तिथि से काफी पहले से अस्तित्व में रहा होगा और तब भी केरल के मंदिरों में कूडलमाणिक्यम का एक महत्वपूर्ण स्थान था।

कूडलमाणिक्यम मंदिर इरिन्जालक्कुडा के इतिहास में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह मंदिर भक्तों और पर्यटकों को आकर्षित करता है।

मूळिक्कुळम श्री लक्ष्मण पेरुमाल मंदिर

तिरुमूळिक्कुळम श्री लक्ष्मण पेरुमाल मंदिर भारत के केरल राज्य के एरणाकुलम जिले के तिरुमूळिक्कुल (मूळिक्कुळम) में स्थित है। मंदिर का उल्लेख प्राचीन तमिल वेद (नालायिर दिव्य प्रबंधम) के कुछ छंदों में मिलता है, जिसे श्री वैष्णव आळवार, विशेष रूप से नम्माळवार और तिरुमंगै आळवार द्वारा गाया गया है और इसे दिव्य देशम के रूप में वर्गीकृत किया जाता है। यह 13 मलैनाडु दिव्य देशम में से एक है, जो केरल में स्थित है।



यह मंदिर रामायण की कथा से जुड़ा हुआ है और यहां राम के भाई लक्ष्मण ने अपने दूसरे भाई भरत के साथ यहां राम की पूजा की थी। यह मंदिर उन चार मंदिरों में से एक है जो नालम्बलम यात्रा का हिस्सा है। माना जाता है कि यह मंदिर बहुत प्राचीन है और शासकों साम्राज्यों ने अलग-अलग समय पर इनका निर्माण



कराया है। केरल शैली की वास्तुकला में निर्मित यह मंदिर ग्रेनाइट की दीवारों के भीतर स्थापित है। यह मंदिर उन कुछ मंदिरों में से एक है, जहाँ कुट्टियाट्टम नामक पारंपरिक नृत्य का अभ्यास किया जाता है। मंदिर में एक ऊंची मूर्ति है, जो तृप्प्रयार की मूर्ति के समान है, जिसमें भगवान शंख, सुदर्शन चक्र, गदा और कमल पकड़े हुए, पूर्व की ओर मुंह करके खड़ी मुद्रा में है।

लक्ष्मण को समर्पित मूळिककुलम मंदिर एरणाकुलम जिले में प्रसिद्ध अन्नामनादा महादेव मंदिर के पास है। जो इरिंजालक्कुडा मार्ग में वेल्लनकल्लोर के साथ कोडुंगल्लूर तक जाकर माला, अन्नामनादा और फिर मूळिककुलम पहुंचना है।

इस स्थान के नाम के पीछे की पौराणिक कथा हरिता महर्षि की कहानी से उत्पन्न होती है, जिन्होंने पूर्णा नदी (चालकुडी नदी) के तट पर तपस्या और ध्यान किया था। महर्षि के समर्पण से प्रभावित होकर भगवान विष्णु कलियुग की शुरुआत में उनके सामने प्रकट हुए। भगवान विष्णु ने हरिता महर्षि को कलियुग में कठिनाइयों को दूर करने के लिए कुछ सलाह दी और इन सलाहों को "तिरु मोळी" कहा जाता है जिसका अर्थ है 'पवित्र शब्द'। इसके बाद, इस स्थान का नाम "तिरुमोळी कळम" रखा गया - कळम का अर्थ है 'स्थान'। बाद में तिरुमोळिकळम का नाम तिरुमूळिककुळम हो गया।



मंदिर एरणाकुलम से लगभग 25 किमी दूर स्थित है। निकटतम रेलवे स्टेशन आलुवा और अंगमाली हैं। निकटतम हवाई अड्डे कोच्चिन अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डा और नेडुम्बाशेरी हवाई अड्डा हैं। मंदिर वास्तव में नेडुम्बाशेरी हवाई अड्डे से 12 किमी से भी कम दूरी पर स्थित है। यात्रा करने वाले तीर्थयात्रियों के लिए, सलाह दी जाती है कि वे अंगमाली या नेडुम्बाशेरी में रुकें और पेरुमाल दर्शन के लिए मंदिर में जाएं। यहाँ ठहरने के लिए सीमित सुविधाएँ हैं। सुरम्य परिवेश के साथ एक बड़े क्षेत्र में मंदिर परिसर में लक्ष्मण जी को समर्पित मुख्य गर्भगृह है।



पयम्मल श्री शत्रुघ्न स्वामी मंदिर

पयम्मल श्री शत्रुघ्न स्वामी मंदिर सबसे छोटा मंदिर है, जिसमें सबसे छोटी मूर्ति है, जो तृप्प्रयार की मूर्ति के समान है। यह इस यात्रा का अंतिम मंदिर है। महत्वपूर्ण रूप से सुदर्शन की पूजा के लिए समर्पित है।

नालम्बलम यात्रा तृप्प्रयार के राम मंदिर से शुरू होकर पयम्मल के शत्रुघ्न मंदिर पर समाप्त होती है। यहाँ क्रमशः राम, भरत, लक्ष्मण और शत्रुघ्न के चार मंदिरों के दर्शन करने की प्रथा है।



डॉल्फिन का संदेश

स्वस्तिका कुमारी,
लेखा परीक्षक,
महा निदेशक, लेखा परीक्षा
कार्यालय, द.रेलवे

गंगा नदी के किनारे बसा एक छोटा सा गाँव, जहाँ सूरज की किरणें गंगा के जल पर पड़ते ही सुनहरी लहरें उठती थीं। उसी गाँव में रहती थी मीरा, 12 साल की एक नटखट और जिज्ञासु लड़की, जिसे गंगा से बेहद लगाव था। वह रोज नदी किनारे पानी में अपने पैर डुबोकर बैठी रहती, लहरों को निहारती और घंटों बातें करती। वह मानती थी कि गंगा माँ उसकी हर बात सुनती है।

लेकिन इन दिनों गंगा कुछ उदास लगती है। जल की लहरों में पहले जैसी चंचलता नहीं थी, पक्षियों की चहचहाहट भी कम हो गई थी, और सबसे दुखद बात - गंगा की डॉल्फिन दिखना लगभग बंद सा हो गया था।

‘गंगा डॉल्फिन’ जिसे वैज्ञानिक भाषा में (Platanista Gangetica) कहा जाता है। यह भारत, नेपाल और बांग्लादेश में पाई जाने वाली मीठे पानी की एक दुर्लभ डॉल्फिन है। भारत में इसे राष्ट्रीय जलीय जीव का दर्जा मिला हुआ है।

एक समय था जब गंगा में 10,000 से ज्यादा डॉल्फिन तैरा करती थीं, लेकिन अब इनकी संख्या कम होकर केवल 3,500 के आसपास रह गई है।

ये डॉल्फिन अंधी होती हैं और पानी के कंपन (Echolocation) के सहारे रास्ता खोजती हैं।

यह केवल साफ पानी में जीवित रह सकती है, लेकिन बढ़ते प्रदूषण और बाँधों के कारण इनका जीवन संकट में है, यह प्रजाति लुप्तप्राय (Endangered) घोषित हो चुकी है।

एक दिन मीरा हमेशा की तरह नदी किनारे बैठी थी। उसकी आँखों में आँसू थे - कहाँ गई वो डॉल्फिन, जो कभी गंगा की शोभा हुआ करती थीं? तभी अचानक पानी में हलचल हुई। मीरा ने चौंककर देखा, कुछ दूरी पर, पानी की सतह पर एक गंगा डॉल्फिन उभरी ! वह चाँदी की तरह चमक रही थी और उसकी छोटी सी चोंच मीरा की ओर जैसे कुछ कह रही थी।

मीरा की खुशी का ठिकाना न रहा। उसने कभी सोचा भी नहीं था कि वह इस दुर्लभ जीव को फिर से देख पाएगी लेकिन यह खुशी ज्यादा देर नहीं टिकी। मीरा ने गौर किया कि डॉल्फिन की चमड़ी पर घाव थे और वह ठीक से तैर नहीं पा रही थी साथ ही पास में प्लास्टिक और गंदगी भी तैर रही थी।

डॉल्फिन कुछ ही सेकंड में पानी में गायब हो गई, लेकिन मीरा के मन में कई सवाल छोड़ गई।

उसी रात मीरा ने एक सपना देखा। उसने खुद को गंगा किनारे खड़े हुए पाया और अचानक चारों ओर तेज रोशनी फैल गई। रोशनी के बीच से एक विशाल आकृति प्रकट हुई - भगवान शिव ! उनकी जटाओं से गंगा प्रवाहित हो रही थी लेकिन धरती पर आने के बाद पानी साफ नहीं था वह काला और गंदा हो चुका था।

शिव ने मीरा की ओर देखा और कहा, “गंगा केवल जलधारा नहीं, यह जीवनदायिनी है। लेकिन मनुष्य इसे दूषित कर रहे हैं। गंगा की संतानें – डॉल्फिन, मछलियां, कछुए सब संकट में हैं। तुम्हें इनकी रक्षा करनी होगी, बेटी।”

मीरा घबराकर बोली, “पर मैं अकेले क्या कर सकती हूँ, प्रभु?”

शिव मुस्कुराए, “एक छोटी सी लहर भी समंदर में हलचल ला सकती है। शुरुआत तुम्हें ही करनी होगी।”

मीरा की आँखें खुल गईं। यह सिर्फ सपना नहीं था, यह एक संदेश था।

अगले दिन मीरा ने गाँव के बुजुर्गों से बात की। कुछ लोग हँस पड़े, कुछ ने कहा- “बेटी, यह बड़े लोगों का काम है, तुम क्यों चिंता कर रही हो?” लेकिन मीरा ने हार नहीं मानी। वह पास के शहर वाराणसी गई और वहाँ के कुछ पर्यावरणविदों से मिली। उन्होंने बताया कि गंगा में हर साल 15 लाख टन कचरा डाला जाता है जिसमें प्लास्टिक, सीवेज और फैक्ट्रियों का जहरीला पानी शामिल है।

मीरा को यह सुनकर धक्का लगा। वह सोचने लगी कि अगर यही हाल रहा तो एक दिन गंगा मर जाएगी और इसके साथ गंगा डॉल्फिन भी।

उसने ठान लिया कि वह गंगा को बचाने के लिए कुछ करेगी। मीरा ने गाँव के बच्चों को इकट्ठा किया और उन्हें गंगा की सफाई के बारे में बताया। धीरे-धीरे लोग समझने लगे कि गंगा सिर्फ नदी नहीं, बल्कि उनके जीवन का आधार भी है।

गांव के लोग कचरा फेंकने के बजाय उसे रिसाइकल करने लगे। किसानों ने रासायनिक खाद की बजाय जैविक खाद के उपयोग करना शुरू किया। शहर में जाकर मीरा ने स्कूलों में जागरूकता अभियान चलाया, जहाँ बच्चों ने अपने घरवालों को गंगा की सफाई के लिए प्रेरित किया। धीरे-धीरे बदलाव दिखने लगा। कुछ महीनों बाद, जब मीरा फिर से गंगा किनारे बैठी तो उसे दो डॉल्फिन पानी में उछलती हुई दिखाई दी, उसकी आँखों में खुशी के आँसू थे, शायद गंगा माँ मुस्कुरा रही थी।

कुछ सालों बाद, मीरा ने पर्यावरण विज्ञान की पढ़ाई की और गंगा संरक्षण के लिए काम करने लगी। सरकार ने भी “नमामि गंगे” जैसी योजनाएं शुरू की जिससे गंगा का पानी पहले से साफ होने लगा। मीरा आज भी जब गंगा किनारे जाती है और पानी में कोई डॉल्फिन उछलती है तो उसे लगता है कि यह वही डॉल्फिन है जो उसे बचपन में मिली थी। जैसे वह कह रही हो, “धन्यवाद, मीरा ! तुम्हारी मेहनत रंग लाई।”

गंगा सिर्फ एक नदी नहीं, बल्कि हमारी संस्कृति, परंपरा और जीवन का आधार है। यदि हम इसे प्रदूषित करते रहे, तो केवल गंगा डॉल्फिन ही नहीं, बल्कि हमारा भविष्य भी खतरे में पड़ जाएगा।

तो आइए, संकल्प लें - गंगा को स्वच्छ रखें,

जीवन को संरक्षित करें।

“हर बूंद कीमती है,

हर जीवन महत्वपूर्ण है।”

बेटी : पापा की दुनिया

रश्मि गंगवानी ,
लेखा परीक्षक,
प्रधान निदेशक, वाणिज्यिक
लेखा परीक्षा कार्यालय

सब यूँ ही कहते हैं कि
बच्चों ने मां से सबसे पहले रिश्ता जोड़ा है
लेकिन यह बात हम सब नहीं जानते कि
पिता ने हमारे दुनियां में आने से पहले ही
उम्र भर की ख्वाहिशों का हिसाब जोड़ लिया

यूँ तो डांटना उनकी मजबूरी है
पर हमें दुनियां से महफूज रखना भी जरूरी है

कभी गुस्से में प्यार तो कभी मुस्कराहट के पीछे डर
यूँ ही जिंदगी भी छुपाते रहते हैं
हमसे ज्यादा हमारी दिक्कतों का समाना
हंसते-हंसते पूरी उम्र भर करते रहते हैं

अपने बच्चों को सब कुछ देना ही
उस पिता ने अपनी जिंदगी का एक मात्र लक्ष्य ठाना है
अपनी पसंद-नापसंद सब पीछे छोड़ दी
हमसे अपनी जिंदगी की हर एक कड़ी जोड़ दी

जिस तरह सूरज की किरणों से पेड़-पौधे खिलखिलाते हैं,
उसी तरह हम पिता के आशीर्वाद से अपनी जिंदगी के
किताब के पन्ने लिखते हैं ।



पूंपुकार – जिसे समय ने भुला दिया

आर.उषानंदिनी

वरिष्ठ अनुवादक

लोको वर्क्स/पेरंबूर/दक्षिण रेलवे

तमिल साहित्य के संगम काल का नगर है कावेरीपूंपट्टिणम। इस शहर के रहस्य को उजागर करने के लिए की गई खुदाई के फलस्वरूप जिन विषयों का खुलासा हुआ है उनका उल्लेख संगम के कई ग्रंथों में विस्तृत रूप से मिलता है।

महाभारत में वर्णित नगरी द्वारका जो बाद में जलमग्न हो गई थी (संगम साहित्य में इसे तुवरई कहा गया है), की तरह कावेरीपट्टिणम का भी एक समृद्ध इतिहास है। कावेरीपट्टिणम नगर कावेरीपूंपट्टिणम या पूंपुकार के नाम से भी जाना जाता है। दुर्भाग्यवश, इस नगर के इतिहास को उजागर नहीं किया जा सका है, जिसका मुख्य कारण इस नगर के निवासियों की सामूहिक उदासीनता है।

"शहर, जो कभी था, अब एक स्वप्न है।"

उस शहर की यादें, हवा में भी गूंजती हैं।

सिलप्पदिकारम् महाकाव्य का केन्द्र-स्थान :

“सिलप्पदिकारम्” को तमिल का पहला महाकाव्य माना जाता है। इसकी रचना चेरा राजा सेंगुट्टुवन के भाई, इळंगोवडिगळ ने की है। यह कहानी सदियों से तमिलवासियों के दिल में छाई हुई है। इस महाकाव्य के नायक कोवलन और नायिका कण्णगी तथा दूसरी नायिका नर्तकी माधवी हैं और ये पूंपुकार के निवासी हैं। इस महाकाव्य की कहानी के आधार पर सन् 1964 में एक तमिल फिल्म बनी थी जिसका नाम है “पूंपुकार”.

प्रॉजेक्ट पूंपुकार स्टडी :

अप्रैल 2019 में प्रॉजेक्ट पूंपुकार स्टडी की शुरुआत की गई और मार्च 2024 तक इसकी अवधि बढ़ाई गई। ₹.8.5 करोड़ की लागत पर इस परियोजना को लागू किया गया। भारतीदासन विश्वविद्यालय (बीडीयू) के रिमोट सेंसिंग विभाग के शोधकर्ताओं ने कहा है कि तमिलनाडु के आज के मयिलाडुतुरै जिले में स्थित जलमग्न प्राचीन बंदरगाह नगर, पूंपुकार 15,000 वर्षों पहले अस्तित्व में रहा होगा, न कि 2500 वर्षों पहले जैसा कि पहले माना जाता था। किन्तु किसी भी नमूने को जमा या उसके समय का निर्धारण नहीं किया गया है।



अध्ययनों में यह स्थापित किया जा चुका है कि कावेरीपूंपट्टिनम के नाम से भी जाने जानेवाले पूंपुकार के, 1000 वर्षों पहले समुद्री नक्शों से विलुप्त होने के पहले दक्षिण पूर्वी एशिया और मिस्र देश के साथ उसके समुद्री व्यापार के संबंध थे। इस विश्वविद्यालय ने कहा है कि इससे पहले यह माना जाता था कि चोल साम्राज्य के दौरान जब चोल राजा-महाराजा दूरस्थ स्थानों को अपने वश में करने के लिए जहाज़ से निकल पड़ते थे तब यह एक महत्वपूर्ण स्थान माना जाता था और इसलिए यह बंदरगाह नगर लगभग 2,500 वर्षों पुराना है, परन्तु समुद्री अन्वेषण और समुद्री सतह की भूवैज्ञानिक विशेषताओं के आधार पर किए गए अद्यतन अध्ययन से यह नगर कम से कम 15,000 वर्षों पुराना प्रतीत होता है। संगम काल के तमिल साहित्य के महाकाव्यों जैसे “सिलप्पदिकारम्”, “अगनानूरु”, “पुरनानूरु”, “मणिमेखलै”, “पट्टिनप्पाळै” आदि में इस सुप्रसिद्ध नगर के विस्तृत उल्लेख मिलते हैं।



पट्टिनप्पाळै के अनुसार, पूंपुकार एक सुनियोजित नगर था, जिसमें भिन्न-भिन्न वास्तुकला की इमारतें थीं, जो विभिन्न संस्कृति और सभ्यता, सामाजिक समूहों और अंतर-महाद्वीपीय व्यापार संबंधों के कारण मिश्रित संस्कृति को दर्शाती थीं।

भारत का सबसे प्राचीन नगर :

यदि वैज्ञानिक काल-निर्धारण द्वारा इस प्राक्कलन की पुष्टि हो जाए तो पूंपुकार भारत का, और विवादित रूप से विश्व का सबसे प्राचीन नगर हो सकता है और यह सबसे पुरानी सभ्यताओं में से एक हो सकता है। वर्ष 2000 के बाद गुजरात के पास खम्बात की खाड़ी में किए गए इसी प्रकार के समुद्री अन्वेषण से एक खोए हुए नगर की खोज की गई जो प्राचीन द्वारका माना जाता है। इसका काल 7500 ई.पू. है और जो मोहनजोदड़ो से 4500 वर्षों पुराना है।

जलमग्न पूंपुकार का समुद्री अन्वेषण :

जब मार्च 2020 में राष्ट्रीय समुद्री प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईओटी) के अनुसंधान पोत, सागर तारा और सागर अन्वेषिका पर सवार होकर वैज्ञानिक तमिलनाडु के समुद्र-तट से समुद्र में जलमग्न पूंपुकार के पास गए तो वे भली-भान्ति जानते थे कि उनके पैरों तले इतिहास मौजूद है। वे सिर्फ ये नहीं जानते थे कि वह सभ्यता कितनी पुरानी है जिसके अवशेष उनके पैरों तले लगभग 100 मीटर की गहराई पर मौजूद हैं। भूमि और समुद्र दोनों पर विस्तृत पुरातात्विक अन्वेषण किए गए, जिनसे पता चला है कि पूंपुकार उत्तर में कडाइकाडु से दक्षिण में तट के किनारे तरंगमबाड़ी तक 20 किमी और समतल की ओर 3-4 किमी तक फैला हुआ था।



विज्ञान और प्रौद्योगिकी विभाग द्वारा प्रायोजित एवं राष्ट्रीय समुद्री प्रौद्योगिकी संस्थान (एनआईओटी) द्वारा तकनीकी सहायता प्राप्त कर रहे प्रॉजेक्ट पूंपुकार स्टडी के फलस्वरूप समुद्र-तट से लगभग 40 किमी की दूरी पर और 50 मी से 100 मी की गहराई पर कुछ ऐसी संरचनाएँ पाई गई हैं जो कभी बंदरगाह, जहाजों का बेड़ा, मनुष्य के आवास-स्थान और प्रकाश-स्तम्भ नहीं होंगी। इस अध्ययन में कम्पाउंड दीवारों सहित मनुष्य के आवास-स्थान, समुद्री सतह पर खोदे गए गड्ढों के भूवैज्ञानिक सबूत पाए गए। एक प्राचीन प्रकाश-स्तम्भ के अवशेष 50 मीटर की गहराई पर पाए गए जिस पर घुमावदार सीढ़ियाँ थीं और रास्ते के खम्भों पर मिस्र देश की क्लियोपेटरा लाइटहाउस की भाँति डिज़ाइन पाई गई।

पुरातात्विक अन्वेषणों से बड़ी संख्या में ऐसे साक्ष्य सामने आए हैं जो इस प्राचीन शहर के आंशिक रूप से जलमग्न होने का संकेत देते हैं। अंतरज्वारीय क्षेत्र में कुछ ईंट की संरचनाएँ पाई गई हैं तथा 5 मीटर पानी की गहराई में अन्वेषण से, लुढ़के हुए बर्तनों के साक्ष्य मिले हैं, जिनसे पता चलता है कि आवास का कुछ हिस्सा



जलमग्न था। टीम ने लगभग 6,000 वर्ग किमी क्षेत्र का अध्ययन किया और पाया कि अधिकांश अवशेष समुद्री सतह से 25 मीटर से 50 मीटर की गहराई पर हैं। 18वीं शताब्दी के उत्तरार्ध का एक जहाज का मलबा भी पूंपुकार से 19 मीटर पानी की गहराई में पाया गया है। इस जहाज के मलबे से बड़ी संख्या में सीसे की सिल्लियाँ मिली हैं। पूंपुकार से लगभग 15 किलोमीटर दक्षिण में स्थित तरंगम्बाडी नामक एक अन्य स्थल पर चोल, डच और डेनिश काल के अवशेष हैं। तरंगम्बाडी में डच बस्ती का एक किला है जो आंशिक रूप से समुद्र में डूबा हुआ है। यह पिछले 300 वर्षों के दौरान तटरेखा में हुए बदलावों का संकेत देता है।

इस अध्ययन में पूंपुकार तट के निकट किए गए समुद्री अन्वेषण निष्कर्षों की तुलना, जलवायु परिवर्तन का अंतर-सरकारी पैनल (आईपीसीसी) द्वारा निकाल गए समुद्र तल के आंकड़ों से की गई। अगले चरण में, एनआईओटी निष्कर्षों को पुष्ट करने के लिए समुद्र से नमूने एकत्र किए जाएँगे। टीम ने कहा कि समुद्र तल की भूगर्भीय विशेषताएं - एक बंदरगाह, जहाज-निर्माण बाड़ी, मानव बस्तियाँ और एक प्रकाश-स्तम्भ - 15,000 साल पहले मौजूद समुद्र तल की स्थितियों से मेल खाती हैं। शोध टीम ने कहा, "यह अध्ययन एक और वर्ष तक चलेगा और इसके निष्कर्ष, हिन्द महासागर में लुप्त हो चुके एक पौराणिक महाद्वीप कुमारिकण्डम की खोज के लिए इसी तरह के अध्ययन करने के लिए वैज्ञानिकों को प्रोत्साहित करेंगे।"

संगम काल के चोल राजाओं की राजधानी एवं बंदरगाह नगर :

पूम्पुकार का बंदरगाह 11 किलोमीटर लंबा और 3 किलोमीटर चौड़ा था, जिसमें माल को संभालने और संग्रहीत करने के लिए बाँधें और नहरें थीं। यह सुप्रसिद्ध प्राचीन बंदरगाह नगर जो चोल राजाओं की राजधानी भी थी, कावेरी नदी और बंगाल की खाड़ी के संगम पर स्थित है। चोल राजा-महाराजा अन्य देशों की यात्रा करके अपने क्षेत्राधिकार का विस्तार करने के लिए इसी बंदरगाह नगर से अपनी जहाज़यात्रा प्रारंभ करते थे। ऐसा माना जाता है कि प्राचीन शहर पूम्पुकार समुद्र में डूब गया था, जिसके विस्तृत वर्णन कई तमिल महाकाव्यों में भी मिल जाते हैं।

एक आदिम जहाज़-निर्माण बाड़ा के साक्ष्य भी मिले हैं जो एक समय में 70-80 जहाज़ों को संभाल सकता था।

आखिर यह नगर जलमग्न कैसे हो गया.....

यह क्षेत्र बाढ़, सुनामी तथा समुद्र स्तर में वृद्धि और चक्रवात जनित तूफानों के त्वरित प्रभाव से ग्रस्त था। वर्तमान स्थान पर बसने से पहले पूम्पुकार को कम से कम 6 बार स्थानांतरित किया गया था। इस परियोजना के समन्वयकर्ता ने बताया कि समुद्री अतिक्रमण के कारण समुद्र लगभग 6000 वर्ष पूर्व, वर्तमान के मयिलाडुतुरै की भूमि तक पहुंच गया होगा तथा बाद में पीछे चला गया होगा।

इस शहर की कहानी, एक अनकही कविता है।

यह शहर, इतिहास का एक खोया हुआ अध्याय है।

"धूप में धुंध, और धुंध में शहर, सब यादें हैं।

एक समय था जब उस शहर में जीवन था, अब सिर्फ छायाएं हैं।

टूटे हुए तारों से फूटे वासंती स्वर
पत्थर की छाती में उग आया नव अंकुर
झरे सब पीले पात, कोयल की कुहुक रात
प्राची में अरुणिमा की रेख देख पाता हूँ
गीत नया गाता हूँ

टूटे हुए सपनों की कौन सुने सिसकी
अंतर की चीर व्यथा पलकों पर ठिठकी
हार नहीं मानूँगा, रार नहीं ठानूँगा
काल के कपाल पे लिखता मिटाता हूँ
गीत नया गाता हूँ

-----अटल बिहारी वाजपेयी

खिड़की

एस.बालसुब्रमनियन
वरिष्ठ अनुवादक (सेवानिवृत्त)
दक्षिण रेलवे, मुख्यालय

भारतीय रेल देश के लोगों की सेवा कर रही है और यह परिवहन के साधनों में से एक है।

आप सभी रेलवे और उसके इतिहास, विकास, तकनीकी आदि विषयों के बारे में जानते ही होंगे। इस लेख में मैं कुछेक विषयों के बारे में आपको जानकारी देना चाहता हूँ जो आप पहले से ही जानते होंगे या यह आपके लिए नयी जानकारी हो सकती है।



हम रेलगाड़ी में एक यात्री के रूप में 1-ए.सी, 2-ए.सी, 3-ए.सी, शयनयान आदि श्रेणियों में यात्रा करते आ रहे हैं। हम में से कितने लोग रेलगाड़ी में सफर करते समय छोटे-छोटे विषयों पर ध्यान दे रहे हैं, मुझे पता नहीं है। इन विषयों को ध्यान में रखते हुए मैं कुछ बातें आपसे शेयर करना चाहता हूँ।

दरअसल रेलगाड़ी में बैठते ही हम में से कुछ लोग आपस में बात करते हैं, पुस्तक पढ़ते हैं, मोबाइल देखते हैं, या सोने लगते हैं।

निवेदन है कि इस लेख को पढ़ते समय कल्पना कीजिए कि आप एक रेलगाड़ी में यात्रा कर रहे हैं और 'खिड़की' से बाहर दृश्यों को देख रहे हैं। तभी आप महसूस कर सकते हैं कि इस लेख के जरिए मैं क्या कहना चाहता हूँ।

मैंने इस लेख का शीर्षक 'खिड़की' इसलिए रखा है ताकि आप दृश्यों का आनंद ले सके और इस संबंध में कुछ जानकारी भी प्राप्त कर सके।

'खिड़की' के बाहर दिखनेवाले दृश्यों का वर्णन.....

रेलगाड़ी गांव, शहर, पहाड़, मैदान, नदी, घाटी, झरना, समुद्र, सुरंग और कई जगहों से होकर गुजरती है।

कुछ रेल गाड़ियाँ जो दक्षिण के कन्याकुमारी से लेकर भारत के उत्तर के राज्यों जैसे असम, नागालैंड, पश्चिम बंगाल, बिहार, झारखंड, ओडिशा, आंध्र प्रदेश, केरल, तेलंगाना, महाराष्ट्र, मध्य प्रदेश, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, दिल्ली, हरियाणा, पंजाब और जम्मू व कश्मीर तक लंबी यात्रा करती हैं जिनमें हिमसागर एक्सप्रेस, विनेक एक्सप्रेस आदि का नाम उल्लेखनीय है। यह विविधता में एकता को दर्शाता है।

भारतीय रेल पर आप अलग-अलग तरह के लोग, भाषाएँ, खाना-पान आदि देख सकते हैं।

इसलिए भारत में हम रेलवे को **जीवन रेखा** मानते हैं जो देश के लगभग सभी जगहों को जोड़ती है और हमारे रिश्तों से भी। आइए देखेंगे ???.....



कुछ रेलवे स्टेशनों के नाम जिसे सुनते ही आपको अजीब और आश्चर्य लगेगा। आखिर इन स्टेशनों के नाम क्यों ऐसे रखे गए हैं और इनका तात्पर्य क्या है, इस सोच से थोड़ा दूर हटके हम इसकी वास्तविकता को देखेंगे।

- हिंदी भाषा में 'रानी' का अर्थ है 'Queen'.
- 'रानी' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर पश्चिम रेलवे के राजस्थान के पाली जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'रानी' स्टेशन कोड: RANI)
- एक हिंदी फीचर फिल्म में एक हास्य अभिनेता (Comedian) बाजार जाता है और एक फल उठाके खाने लगता है और चला जाता है। फलवाला उस पर चिल्लाता है और पैसे मांगता है और कहता है कि क्या तुम्हारा 'बाप' पैसा देगा।
- हिंदी भाषा में 'बाप' का अर्थ होता है - 'Father'.
- 'बाप' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर पश्चिम रेलवे के राजस्थान के जोधपुर जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'बाप' स्टेशन कोड: BAF)
- तेलुगु भाषा में माता के पिता को 'नाना' ('Grand Father') कहते हैं।
- 'नाना' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर पश्चिम रेलवे के राजस्थान के पाली जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'नाना' स्टेशन कोड: NANA)
- हिंदी भाषा में 'पत्नी की बहन' को 'साली' ('Sister-in-Law') कहते हैं।
- 'साली' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर पश्चिम रेलवे के राजस्थान के जयपुर जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'साली' स्टेशन कोड: SALI)
- हिंदी भाषा में 'पिता के भाई' को 'चाचा' ('Father's Brother') कहते हैं।
- "चाचा" शब्द जवाहर लाल नेहरू को संदर्भित करने के लिए भी किया जाता है। उन्हें प्यार से "चाचा नेहरू" के रूप में जाना जाता है।
- 'ओढिनिया चाचा' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर पश्चिम रेलवे के राजस्थान के जैसलमेर जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'ओढिनिया चाचा' स्टेशन कोड: OCH)
- हिंदी भाषा में 'सखी' को 'सहेली' ('A Female Friend or Companion') कहते हैं।
- 'सहेली' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो मध्य रेलवे के मध्य प्रदेश के नर्मदापुरम जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'सहेली' स्टेशन कोड: SAHL)

- मिलन 1967 में बनी हिन्दी फ़िल्म है और यह एक सुपरहिट तेलुगु फ़िल्म मूग मनसुलु (1963) की रीमेक है। इस फ़िल्म का एक मशहूर गाना है.....

मुबारक हो सबको समा ये सुहाना
मैं खुश हूँ मेरे आँसुओं पे ना जाना
मैं तो दिवाना दिवाना दिवाना
मैं तो दिवाना दिवाना दिवाना

हिंदी भाषा में 'दिवाना' का अर्थ होता है - 'Crazy'.

'दिवाना' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर रेलवे के हरियाणा के पानीपत जिले में है।

(स्टेशन का नाम: 'दिवाना' स्टेशन कोड: DWNA)

- सिंगापुर या अन्य देशों को जाने के लिए हमें पासपोर्ट और वीजा की आवश्यकता है। पूर्वी तट रेलवे के ओडिशा के रायगडा जिले में स्थित है 'सिंगापुर रोड' या सिंगापुरम रोड रेलवे स्टेशन जाने के लिए हमें पासपोर्ट और वीजा की आवश्यकता नहीं है बल्कि टिकट ही काफी है। (स्टेशन का नाम: 'सिंगापुर रोड' स्टेशन कोड: SPRD)

अब हम कुछ रोचक जानकारी की ओर बढ़ते हैं और देख सकते हैं कि कुछ स्टेशनों के लिए जानवरों के नाम भी रखे गए हैं और जैसा कि आप इसे पढ़कर आश्चर्यचकित होंगे कि यह है या नहीं, लेकिन यह मौजूद है।

- हिंदी भाषा में 'काला बकरा' का अर्थ है 'Black Goat'.
- 'काला बकरा' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर रेलवे के पंजाब के जालंधर जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'काला बकरा' स्टेशन कोड: KKL)
- हिंदी भाषा में 'भैंसा' का अर्थ है 'Buffalo'.
- 'भैंसा' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो उत्तर मध्य रेलवे के उत्तर प्रदेश के मथुरा जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'भैंसा' स्टेशन कोड: BSA)
- हिंदी भाषा में 'बिल्ली' का अर्थ है 'Cat'.
- 'बिल्ली' एक रेलवे स्टेशन का नाम है जो पूर्व मध्य रेलवे के उत्तर प्रदेश के सोनभद्र जिले में है। (स्टेशन का नाम: 'बिल्ली' स्टेशन कोड: BXLL)

हम यात्रा के दौरान 'खिड़की' के बाहर दिखनेवाले दृश्यों को देखकर इसका आनंद लेते आ रहे हैं और मैं अभी कुछ अन्य विषयों पर आपका ध्यान आकर्षित करना चाहता हूँ।

यात्रा करते समय हम देखते हैं कि किसी स्टेशन का नाम सेंट्रल या जंक्शन या रोड या छावनी (कैंटोनमेंट), फोर्ट, टर्मिनल लिखा हुआ है। इसके पीछे क्या कारण है?

- सेंट्रल: ये स्टेशन आम तौर पर शहर के सबसे व्यस्त, सबसे पुराने और सबसे महत्वपूर्ण स्टेशन होते हैं। (चेन्नै सेंट्रल रेलवे स्टेशन (पुरट्चि तलैवर डॉ. एम.जी. रामचन्द्रन सेंट्रल रेलवे स्टेशन), नागपुर सेंट्रल रेलवे स्टेशन, मंगलूरू सेंट्रल रेलवे स्टेशन, तिरुवनंतपुरम सेंट्रल रेलवे स्टेशन) आदि।

- **जंक्शन:** जहाँ कई रेलवे लाइनें मिलती या अलग होती हैं, जिससे रेलगाड़ी अलग-अलग दिशाओं में यात्रा कर सकती हैं। (अजमेर जंक्शन, चेंगलपट्टु जंक्शन, गुंतकल जंक्शन, लखनऊ जंक्शन, यशवंतपुर जंक्शन) आदि।
- **रोड:** रेलवे स्टेशन किसी शहर या गाँव के पास स्थित है, शहर के बाहरी इलाके या आस-पास के इलाके से होकर गुजरती है। (कोडैक्कानल रोड, खुर्दा रोड, मंत्रालयम रोड, नासिक रोड, भद्राचलम रोड) आदि।
- **कैंट (छावनी):** "कैंटोनमेंट" - रेलवे स्टेशन जो किसी सैन्य स्टेशन (छावनी) के पास स्थापित किए गए हैं। (आगरा कैंट., अहमदनगर कैंट., अंबाला कैंट., बंगलूरू कैंट., कानपुर कैंट.) आदि।
- **फोर्ट** - रेलवे स्टेशनों के नाम उनके स्थान और महत्व के आधार पर "फोर्ट" रखा गया है। (आगरा फोर्ट, तिरुच्चिरापल्लि फोर्ट) आदि।
- **टर्मिनस** - रेलवे लाइन के अंत में स्थित एक स्टेशन है जहाँ से रेलगाड़ी आगे नहीं जाती है यानी रेलगाड़ी केवल एक दिशा में स्टेशन में प्रवेश कर सकती है या स्टेशन से बाहर निकल सकती है। (छत्रपति शिवाजी महाराज टर्मिनस, राजेंद्र नगर टर्मिनल, भावनगर टर्मिनस, कोचीन हार्बर टर्मिनस, लोकमान्य तिलक टर्मिनस) आदि।

भारत में कुछ रेलवे स्टेशनों के नाम प्रसिद्ध मंदिरों के नाम पर रखे गए हैं।

- श्रीरंगम रेलवे स्टेशन (श्रीरंगम मंदिर), श्री माता वैष्णो देवी कटरा रेलवे स्टेशन (वैष्णो देवी), अयोध्या धाम जंक्शन (अयोध्या राम मंदिर), ओंकारेश्वर रोड रेलवे स्टेशन (ओंकारेश्वर मंदिर - ज्योतिर्लिंग), सोमनाथ रेलवे स्टेशन (सोमनाथ मंदिर) आदि।

भारतीय रेल अपने पड़ोसी देशों (बांग्लादेश, म्यांमार, नेपाल, पाकिस्तान व भूटान) के साथ मिलकर यात्री और माल सेवाएं संचालित करता है। कुछ रेलवे लाइनें और सेवाएं चालू हैं जबकि कुछ गैर-परिचालन या प्रस्ताव या योजना के चरण में हैं।



विश्वास हैं कि आपने इस लेख के माध्यम से रेलगाड़ी में बैठकर और खिड़की से देखकर आप प्रकृति की सुंदरता और रेलवे तथा उन जगहों के बारे में अन्य जानकारी हासिल की होगी। मैंने इस विषय के बारे में जागरूकता या रुचि पैदा करने के लिए यह लेख लिखा है।

**रेल की भाषा मेल की भाषा है
हमारे देश की राजभाषा हिंदी है**

जय हिंद



तमिलनाडु के पारंपरिक रंगोली का नमूना

