

## योग विशेषांक

राजभाषा प्रभाग, एमएमटीसी लिमिटेड,  
कारपोरेट कार्यालय, नई दिल्ली



## संरक्षक

श्री संजय चड्ढा  
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

## सलाहकार

श्री राजीव रंजन सिन्हा  
निदेशक (का.)  
श्री संजय कौल  
मुख्य महाप्रबंधक (का.)  
श्री आनंद गौड़  
महाप्रबंधक (का.)

## संपादक

श्री महेन्द्र सिंह  
मुख्य प्रबंधक

## सह-संपादक

श्री अर्जुन इंदवार  
वरिष्ठ प्रबंधक  
डॉ. सौरभ कुमार  
उप प्रबंधक  
सहयोग  
श्री गौरीशंकर  
सुश्री सुनीता कुकरेजा  
सुश्री सुदेश बत्रा  
सुश्री आशी रंगनाथन

प्रकाशन सहयोग- कारपोरेट कम्युनिकेशन प्रभाग

## विषय

	पृ.सं.
अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश	02
निदेशक (कार्मिक) का संदेश	03
मुख्य महाप्रबंधक (कार्मिक) का संदेश	04
संपादकीय	05
जीवन जीने की कला है योग	06
योग और हमारा जीवन	09
योग की संपूर्णता	11
मानसिक स्वास्थ्य में योग की भूमिका	12
आदियोगी शिव	15
हँसती रहे तू हँसती रहे	18
वर्तमान जीवन पद्धति में योग का महत्व	20
कोविड - 19 मानवता	21
आग्रही दिव्य चिंतन-युवाओं के लिए विषहरण	23
कविताएँ - अलक्स	25
कविता - भूपेन्द्र कौर	26
संवारे जीवन मनोविज्ञान	27
बिहार का प्रसिद्ध धार्मिक स्थल : गया	29
लैंगिक समानता एक अनवरत संघर्ष गाथा	32
विश्व हिंदी दिवस	38
गुरु तेग बहादुर - हिंद दी चादर	40
सामाजिक सांस्कृतिक परिदृश्य और कबीर	43
यादों की बरात	45
महाकवि विद्यापति	49
मैट्रो : दिल्ली की जीवन रेखा	51
ऐसा सोचा न था	52
पेंशन का जीवन में महत्व	53
भारतीय भाषाओं में वार्तालाप	54
आपके पत्र	59

आवरण पृष्ठ - सुश्री विनीता सोलोमन, प्रबंधक (कार्मिक) एमएमटीसी लिमिटेड, कारपोरेट कार्यालय, नई दिल्ली

पत्रिका में व्यक्त विचार लेखकों के निजी विचार हैं। यह आवश्यक नहीं कि एमएमटीसी लिमिटेड की उनसे सहमति हो, अतः पत्रिका में व्यक्त विचारों के लिए लेखक स्वयं उत्तरदायी हैं। सुझाव या प्रतिक्रिया निम्नलिखित ई-मेल आईडी या पता पर भेजे जा सकते हैं -

ई-मेल : [mahinders@mmtclimited.com](mailto:mahinders@mmtclimited.com), [arjunindwar@mmtclimited.com](mailto:arjunindwar@mmtclimited.com), [saurabh@mmtclimited.com](mailto:saurabh@mmtclimited.com)

पता : राजभाषा प्रभाग, कारपोरेट कार्यालय, एमएमटीसी लिमिटेड, कोर - 1, स्कोप कांप्लेक्स, 7, इंस्टीट्यूशनल एरिया, लोदी रोड, नई दिल्ली - 110003.



## अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक का संदेश

बड़े हर्ष की बात है एमएमटीसी का कारपोरेट कार्यालय हिंदी गृह-पत्रिका 'मणिकांचन' का 9वां ई-संस्करण 'योग विशेषांक' के रूप में प्रकाशित कर रहा है।

तनावभरे कोरोनाकाल के इस वातावरण में इस पत्रिका में योग के विभिन्न आयामों के संबंध में दी गई जानकारी हमारे लिए बहुत ही लाभकारी सिद्ध हो सकती है। निःसंदेह योग व ध्यान अपनाकर हम शारीरिक और मानसिक रूप से बेहतर स्वस्थ जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

मणिकांचन का नियमित प्रकाशन राजभाषा हिंदी को बढ़ावा देने का एक प्रयास है। किसी कार्यालय की पत्रिका उस कार्यालय के सृजनशील कार्मिकों की रचनात्मक क्षमता को प्रतिबिम्बित करती है और उनको साहित्यिक मंच उपलब्ध कराने का भी सशक्त भूमिका निभाती है। एमएमटीसी कार्मिक मणिकांचन के माध्यम से अपने मानोभावों के साथ कंपनी की गतिविधियों से संबंधित सूचना को भी साझा कर सकते हैं।

पत्रिका के माध्यम से एमएमटीसी परिवार में राजभाषा हिंदी के प्रति निरंतर रूचि बढ़ी है तथा राजभाषा हिंदी के प्रयोग में भी वृद्धि हो रही है। हमें सरकारी कार्य में हिंदी के प्रयोग को अपनाने में संकोच नहीं बल्कि गर्व करना चाहिए।

पत्रिका की सफलता के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

(संजय चड्ढा)

अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक

•



## निदेशक (कार्मिक) का संदेश

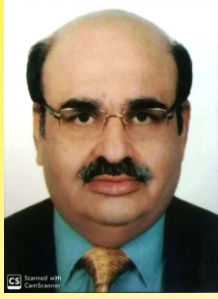
हमें यह जानकर अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है कि एमएमटीसी के कारपरेट कार्यालय का राजभाषा प्रभाग हिंदी पत्रिका 'मणिकांचन' के 'योग विशेषांक' का प्रकाशन कर रहा है।

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार में इस पत्रिका का एक सकारात्मक योगदान है। मणिकांचन पत्रिका कंपनी के संबंध में लोगों को जानकारी देने के साथ-साथ हिंदी के प्रचार-प्रसार का एक सशक्त माध्यम है और हमारे कार्मिकों की सृजनात्मकता को उजागर करने में भी विशेष भूमिका अदा करती है। इस 'योग विशेषांक' का आज के तनाव भरे वातावरण खासकर कोविड-19 काल में प्रासंगिकता और बढ़ जाती है। कोरोना के कारण लोगों में भय, अवसाद तथा अन्य मानसिक एवं स्वास्थ्य संबंधी विकार घर कर गए हैं। इस पत्रिका में योग, ध्यान पर दिये गये लेखों की सहायता से इन विकारों से छुटकारा पायी जा सकती है। निःसंदेह यह अंक संग्रहणीय है।

भाषा एक साधन है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने विचारों को दूसरों से अभिव्यक्त करता है। हिंदी को और अधिक व्यावहारिक बनाने के लिए हम सभी को अपना अधिक से अधिक काम हिंदी में करने की आवश्यकता है। इससे हम न केवल अपना वैधानिक दायित्व पूरा करने में सक्षम रहेंगे, अपितु कंपनी में राजभाषा नीति को भी लागू करने में समर्थ रहेंगे। मुझे विश्वास है कि यह अंक भी पिछले अंकों की तरह ही पाठकों को ज्ञानवर्धक व रोचक लगेगा और स्वास्थ्य संबंधी हितों के लिए मील का पत्थर साबित होगा।

मणिकांचन के सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

(राजीव रंजन सिन्हा)  
निदेशक(कार्मिक)



## मुख्य महाप्रबंधक (कार्मिक) का संदेश

हमें एमएमटीसी की गृह-पत्रिका 'मणिकांचन' का 9वां ई-संस्करण अंक 'योग विशेषांक' प्रकाशित करते हुए खुशी हो रही है। कंपनी की हिंदी पत्रिका मणिकांचन का निरंतर प्रकाशन राजभाषा हिंदी के विकास में अपेक्षित भूमिका निभा रहा है। वास्तव में मणिकांचन का विशेषांक एक संग्रहणीय दस्तावेज है जो कहीं न कहीं हमारे जीवन के विभिन्न चरणों में अवश्य मददगार रहेगा।

इसमें मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग की अच्छी सामग्रियाँ हैं। भारत जैसे बहुभाषा-भाषी देश में भावनात्मक एकता के लिए सशक्त संपर्क भाषा के रूप में केवल हिंदी ही एकमात्र भाषा है। निरंतर बढ़ रहे प्रतिस्पर्धी वातावरण में अपने ग्राहकों से सरल एवं सुगम संप्रेषण के लिए दैनिक कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का महत्वपूर्ण स्थान है। इस पत्रिका ने एमएमटीसी में राजभाषा कार्यान्वयन की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभायी है।

मैं मणिकांचन के संपादकीय टीम को उनके बेहतर संयोजन एवं संपादन के लिए बधाई देता हूँ।

(संजय कौल)

मुख्य महाप्रबंधक (कार्मिक)



## संपादकीय

मणिकांचन का 9 वां संस्करण 'योग विशेषांक' के रूप में आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है। कोविड-19 पर नियंत्रण के लिए सरकारी दिशा निर्देशों को ध्यान में रखते हुए इस बार भी पत्रिका का ई-संस्करण निकाला गया है। काफी समय से ऐसे अंक की जरूरत महसूस की जा रही थी जो हमारे मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सके। इसी को ध्यान में रखते हुए 'योग विशेषांक' निकालने का निश्चय किया गया।

विभिन्न विधाओं से सुसज्जित मणिकांचन का यह अंक आपके समक्ष प्रस्तुत है। चूंकि प्रस्तुत अंक योग विशेषांक है, अतः इसमें योग के विभिन्न आयामों पर बहुत से लेख हैं जो जीवन के लिए बहुत उपयोगी हैं। इसकी उपयोगिता के कारण ही यह अंक संग्रहणीय भी है। इन लेखों के रचयिताओं ने बहुत मेहनत करके इनको तैयार किया है। इस अंक में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के उपाय, ध्यान-चिंतन, मनोविज्ञान, लैंगिक समानता और हिंदी साहित्य के अलावा पर्यटन तथा जीवन के विविध क्षेत्रों से जुड़ी रचनाओं को शामिल किया गया है। पिछले अंक से शुरू किए गए, विधि स्तंभ और भारतीय भाषाओं में वार्तालाप के अतिरिक्त एक नया कॉलम "यादों के झरोखे से" समाहित किया है, जिसमें एमएमटीसी के अधिकारी द्वारा एमएमटीसी में बिताए गए खट्टे मीठे अनुभवों को साझा किया गया है।

मैं कंपनी के अधिकारियों और कर्मचारियों को बधाई देता हूँ जिन्होंने इस पत्रिका के लिए अपनी रचनाएं दी हैं तथा अन्य सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों से आह्वान करता हूँ कि वे भी इस पत्रिका के माध्यम से अपने विचारों तथा ज्ञान को साझा करें।

(महेन्द्र सिंह)  
संपादक एवं मुख्य प्रबंधक (राजभाषा)



# जीवन जीने की कला है योग

राजीव कुमार शर्मा

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में अनेक ऐसे पल हैं जो हमारी स्पीड पर ब्रेक लगा देते हैं। हमारे आसपास ऐसे अनेक कारण विद्यमान हैं जो तनाव, थकान तथा चिड़चिड़ाहट को जन्म देते हैं, जिससे हमारी जिंदगी अस्त-व्यस्त हो जाती है। ऐसे में जिंदगी को स्वस्थ तथा ऊर्जावान बनाये रखने के लिये योग एक ऐसी रामबाण दवा है जो मन को शीतल तथा शरीर को दुरूस्त रखता है। योग से जीवन की गति को एक संगीतमय रफ्तार मिल जाती है।

योग सिर्फ आसनों तक ही सीमित नहीं है बल्कि इससे कहीं अधिक है। सीधे-सादे शब्दों में कहा जाए तो यह अपने मन, शरीर और श्वास की देखभाल करना है।

समय के साथ-साथ योग विश्व प्रख्यात तो हुआ ही है साथ ही इसके महत्व को जानने के बाद आज योग लोगों की दिनचर्चा का अभिन्न अंग भी बन गया है। योग के प्रचार-प्रसार में विश्व प्रसिद्ध योगगुरुओं का भी योगदान रहा है, जिनमें से अयंगर योग के संस्थापक बी.के.एस.अयंगर, स्वामी शिवानंद और योगगुरु रामदेव का नाम अधिक प्रसिद्ध है।

योग हमारी भारतीय संस्कृति का प्राचीनतम अंग है - जो लगभग छह हजार साल पहले भारत में उत्पन्न हुआ था। संसार की प्रथम पुस्तक ऋग्वेद में कई स्थानों पर यौगिक क्रियाओं के विषय में उल्लेख मिलता है। भगवान शंकर के



बाद वैदिक ऋषि-मुनियों से ही योग का प्रारम्भ माना जाता है। बाद में कृष्ण, महावीर और बुद्ध ने इसे अपनी तरह से विस्तार दिया। इसके पश्चात पतंजली ने इसे सुव्यवस्थित रूप दिया।

पतंजलि योग दर्शन के अनुसार – **योगश्चित्तवृत्त निरोधः** अर्थात् **चित्त की वृत्तियों का निरोध ही योग है।** अनेक सकारात्मक ऊर्जा लिये योग का गीता में भी विशेष स्थान है। भगवद्गीता के अनुसार – **सिद्धसिद्धयो समोभूत्वा समत्वंयोग उच्चते** अर्थात् **दुःख-सुख, लाभ-अलाभ, शत्रु-मित्र, शीत और उष्ण आदि द्वन्दों में सर्वत्र समभाव रखना योग है।**

'योग एक पूर्ण चिकित्सा पद्धति है। एक पूर्ण मार्ग है, राजपथ है। दरअसल धर्म लोगों को खूँट से बाँधता है और योग सभी तरह के खूँटों से मुक्ति का मार्ग बताता है।' योग धर्म, आस्था और अंधविश्वास से परे एक सीधा विज्ञान है।

यह चेतना को आत्मा से और आत्मा को परमात्मा से जोड़ने का एक मूलमंत्र है, क्योंकि योग शब्द का अर्थ है 'जोड़' यानी योग को कोई बहुत सरल शब्दों में समझना चाहे तो हम यह कह सकते हैं कि योग सिर्फ जोड़ना सिखाता है। यह जोड़ है इन्सान का समाज से, समाज का समाज से और राष्ट्र का राष्ट्र से।

भारत ने दुनिया को योग से जोड़ा है। योग के गूढ़ रहस्यों से संसार को अवगत करवाया है। महान ऋषि-मुनियों की प्राचीन कला को न सिर्फ विश्व ने जाना, बल्कि अब उसे अपने अंदर आत्मसात भी किया जा रहा है।

योग की परंपरागत शैलियां : योग के ये भिन्न-भिन्न दर्शन, परंपराएं, वंशावली तथा गुरू-शिष्य परंपराएं योग की ये भिन्न-भिन्न परंपरागत शैलियों के उद्भव का मार्ग प्रशस्त करती हैं, उदाहरण के लिए ज्ञान योग, भक्ति योग, कर्म योग, ध्यान योग, पतंजलि योग, कुंडलिनी योग, हठ योग, मंत्र योग, लय योग, राजयोग, जैन योग, बुद्ध योग आदि। हर शैली के अपने स्वयं के सिद्धांत एवं पद्धतियां हैं जो योग के परम लक्ष्य एवं उद्देश्यों की ओर ले जाती हैं।

स्वास्थ्य एवं तंदरूस्ती के लिए योग की पद्धतियां : बड़े पैमाने पर की जानेवाली योग साधनाएं, इस प्रकार हैं : यम नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि/साम्यामा, बंध एवं मुद्राएं, षटकर्म, युक्त आहार, युक्त कर्म, मंत्र जप आदि। यम अंकुश है तथा नियम आचार है। इनको योग साधना के लिए पहली आवश्यकता के रूप में माना जाता है। आसन शरीर एवं मन की स्थिरता लाने में सक्षम 'कुर्यात् तद आसनं स्थैर्यम्..' के तहत काफी लंबी अवधि तक शरीर (मानसिक - शारीरिक) के विभिन्न शैलियों को अपनाना, शरीर की मुद्रा बनाए रखने की सामर्थ्य प्रदान करना (अपने संरचनात्मक अस्तित्व की स्थिर चेतना) शामिल है।

प्राणायाम के तहत अपने श्वसन की जागरूकता पैदा करना और अपने अस्तित्व के प्रकार्यात्मक या महत्वपूर्ण आधार के रूप में श्वसन को अपनी इच्छा से विनियमित करना शामिल है। यह अपने मन की चेतना को विकसित करने में मदद करता है तथा मन पर नियंत्रण रखने में भी मदद करता है। शुरूआती चरणों में यह नासिकाओं, मुंह तथा शरीर के अन्य द्वारों के द्वारा इसके आंतरिक एवं बाहरी मार्गों तथा गंतव्यों के माध्यम से श्वास - प्रश्वास की जागरूकता पैदा करके किया जाता है। आगे चलकर विनियमित, नियंत्रित एवं पर्यवेक्षित श्वास के माध्यम से इस परिदृश्य को संशोधित किया जाता है जिससे यह जागरूकता पैदा होती है कि शरीर के स्थान भर रहे हैं (पूरक), स्थान भरी हुई अवस्था में बने हुए हैं (कुंभक) और विनियमित, नियंत्रित एवं पर्यवेक्षित प्रश्वास के दौरान यह खाली हो रहा है (रेचक)।

प्रत्याहार ज्ञानेंद्रियों से अपनी चेतना को अलग करने का प्रतीक है, जो बाहरी वस्तुओं से जुड़े रहने में हमारी मदद करता है। धारणा ध्यान (शरीर एवं मन के अंदर) के विस्तृत क्षेत्र का द्योतक है, जिसे अक्सर संकेंद्रण के रूप में समझा जाता है। ध्यान शरीर एवं मन के अंदर अपने आप को



केंद्रित करना है और समाधिक - एकीकरण।

जब तक हम स्वयं से नहीं जुड़ते, समाधि तक पहुँचना कठिन होगा अर्थात् जीवन में सफलता की समाधि पर परचम लहराने के लिये तन, मन और आत्मा का स्वस्थ होना अति आवश्यक है और ये मार्ग और भी सुगम हो सकता है, यदि हम योग को अपने जीवन का हिस्सा बना लें। योग विश्वास करना नहीं सिखाता और न ही संदेह करना और विश्वास तथा संदेह के बीच की अवस्था संशय के तो योग बिल्कुल ही खिलाफ है। योग कहता है कि आपमें जानने की क्षमता है, इसका उपयोग करो।

बंध और मुद्राएं प्राणायाम से संबद्ध साधनाएं हैं। इनको योग की उच्चतर साधना के रूप में देखा जाता है, क्योंकि इनमें मुख्य रूप से श्वसन पर नियंत्रण के साथ शरीर (शारीरिक - मानसिक) की कतिपय पद्धतियों को अपनाना शामिल है। इससे मन पर नियंत्रण और सुगम हो जाता है तथा योग की उच्चतर सिद्धि का मार्ग प्रशस्त होता है। षटकर्म विषाक्तता दूर करने की प्रक्रियाएं हैं तथा शरीर में संचित विष को निकालने में मदद करते हैं और ये नैदानिक स्वरूप के हैं।

योग हमारे शरीर, मन, भावना एवं ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इसकी वजह से मोटे तौर पर योग को चार भागों में बांटा गया है : कर्मयोग, जहाँ हम अपने शरीर का उपयोग करते हैं। भक्तियोग, जहाँ हम अपनी भावनाओं का उपयोग करते हैं। ज्ञानयोग, जहाँ हम मन एवं बुद्धि का प्रयोग करते हैं और क्रियायोग, जहाँ हम अपनी ऊर्जा का उपयोग करते हैं।





वर्तमान समय में अपनी व्यस्त जीवन शैली के कारण लोग संतोष पाने के लिए योग करते हैं। योग से न केवल व्यक्ति का तनाव दूर होता है बल्कि मन और मस्तिष्क को भी शांति मिलती है। योग बहुत ही लाभकारी है। योग न केवल हमारे दिमाग, मस्तिष्क को ही ताकत पहुंचाता है बल्कि हमारी आत्मा को भी शुद्ध करता है। आज बहुत से लोग मोटापे से परेशान हैं, उनके लिए योग बहुत ही फायदेमंद है। योग के फायदे से आज सब ज्ञात हैं, जिस वजह से आज योग विदेशों में भी प्रसिद्ध है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस या विश्व योग दिवस (संयुक्त राष्ट्र महासभा द्वारा) भारत के सुझाव और दीक्षा के बाद 21 जून को मनाया जाता है। लेकिन क्या हम जानते हैं कि भारतीय योग की पताका सम्पूर्ण विश्व में फैलाने के लिए 21 जून की तारीख ही क्यों चुनी गई? यह महज एक इत्तेफाक है या फिर इसके पीछे कोई वैज्ञानिकता है? तो यह जानना दिलचस्प होगा कि 21 जून की तारीख चुनने के पीछे कई ठोस कारण हैं। यह तो हम सभी जानते हैं कि उत्तरी गोलार्ध पर यह पृथ्वी का सबसे बड़ा दिन होता है तथा इसी दिन से सूर्य अपनी स्थिति बदलकर दक्षिणायन होता है।

लेकिन सबसे महत्वपूर्ण बात, यह ही वो दिन था जब आदि गुरु भगवान शिव ने योग का ज्ञान सप्तऋषियों को दिया था। कहा जा सकता है कि इस दिन योग विद्या का धरती पर अवतरण हुआ था, और इसीलिए विश्व योग दिवस मनाने के लिए इससे बेहतर कोई और दिन हो भी नहीं सकता था।

योग आज के परिवेश में हमारे जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बना सकता है। आज के प्रदूषित वातावरण में योग ही एक ऐसी औषधि है जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है, बल्कि योग के अनेक आसन जैसे कि श्वासन – उच्च रक्त चाप को सामान्य करता है। कपालभाति प्रणायाम जीवन के लिए संजीवनी है। भ्रामरी प्राणायाम मन को शांत करता है। वक्रासन हमें अनेक बीमारियों से बचाता है। योग बहुत ही उपयोगी अभ्यास है जिसे आसानी से नियमित जीवन में उतारा जा सकता है और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से दूर रहा जा सकता है, जिसके कारण वर्तमान जीवनशैली में समस्याएँ होती हैं। आज दुनियाभर में योग का अभ्यास किया जा रहा है। दुनियाभर के लगभग दो अरब जनसंख्या योगाभ्यास करती है।

आज कंप्यूटर की दुनिया में दिनभर उसके सामने बैठ-बैठे काम करने से अनेक लोगों में कमर दर्द एवं गर्दन दर्द की शिकायत एक आम बात हो गई है। ऐसे में शलभासन तथा तडासन हमें दर्द निवारक दवा से मुक्ति दिलाता है। पवनमुक्तासन अपने नाम के अनुरूप पेट से गैस की

समस्या को दूर करता है।

योग का अभ्यास करने का एक मुख्य लाभ यह है कि यह तनाव को प्रबंधित करने में मदद करता है। तनाव इन दिनों आम है और एक के शरीर और दिमाग पर विनाशकारी प्रभाव पड़ने के लिए जाना जाता है। तनाव के कारण लोगों में अनिद्रा, गर्दन में दर्द, कमर दर्द, सिर दर्द, तेज हृदय गति, पसीने से तर हथेलियाँ, असंतोष, गुस्सा और ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता जैसी गंभीर समस्याएँ पैदा हो जाती हैं।

चूंकि कोविड - 19 का संक्रमण बदस्तूर जारी है और चिकित्सक इसके मुकम्मल इलाज की खोज कर रहे हैं। इसलिए मानव के पास उसके शरीर का मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र ही उसका एकमात्र हथियार है और इस मजबूत प्रतिरक्षा तंत्र को योग की सहायता से प्राप्त किया जा सकता है।

इस प्रकार, योग एक चमत्कार है और एक बार पालन करने पर, यह आपके पूरे जीवन का मार्गदर्शन करेगा। प्रतिदिन 20-30 मिनट योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के बीच संतुलन को बढ़ावा देकर लंबे समय में आपके जीवन को बदल सकता है।

किसी भी देश के लिए इससे बेहतर कोई सौगात नहीं हो सकती कि उसके बाल – युवा – प्रौढ़ स्वास्थ्य, स्फूर्ति, जोश



और उत्साह से भरे हों। तो आगे बढ़िए, योग को अपने जीवन में शामिल कीजिए और देश की तरक्की में अपना योगदान दीजिए।

वरिष्ठ कार्यालय प्रबंधक,  
कारपोरेट कार्यालय

ई-मेल : rajeevsharma@mmtclimited.com

# योग और हमारा



अनादि काल से, मानव सभी विज्ञानों का ध्यान बिन्दु रहा है। ओरिएंटल धर्मों ने माना है कि मानव प्रकृति, बाह्य और आंतरिक को नियंत्रित करके स्वयं परमात्मा तक पहुँच सकता है।

हमारे शरीर, इंद्रियों और मन को सुसंस्कृत करने का विज्ञान मन के तहों को समझने की कोशिश कर रहा है। दूसरी तरफ बाहरी प्रकृति को नियंत्रित करने और उपयोग करने का विज्ञान, विज्ञान की विभिन्न शाखाएं बन गई हैं। दोनों ने मानवता की बहुत मदद की है और मानव अस्तित्व की पहली के उत्तर प्रदान किए हैं। डॉ. एलेक्सिस कारेल, अपनी प्रसिद्ध पुस्तक, 'मैन, द अननोन में कहते हैं : 'मनुष्य अपनी संपूर्णता में वैज्ञानिक तकनीकों के अधिकार क्षेत्र में स्थित है ... मनुष्य को अपना ध्यान स्वयं पर केंद्रित करना चाहिए ... मनुष्य का विज्ञान अन्य सभी विज्ञानों का उपयोग करता है।'

'योग' शब्द संस्कृत के शब्द 'युज' से लिया गया है, जिसका अर्थ है 'एकजुट होना' या 'बांधने के लिए'। साहित्यिक अर्थ में, योग शब्द का अर्थ आध्यात्मिक आकांक्षी और ईश्वर का मिलन है। लेकिन श्री कृष्ण गीता में, इसे 'दुखसंयोगवियोग' के रूप में परिभाषित करके इसका व्यापक अर्थ बताते हैं। भगवद्गीता में अठारह अध्याय हैं और प्रत्येक को योग कहा जाता है। उदाहरण के लिए, पहले अध्याय का शीर्षक अर्जुन विशद योग है, 'अर्जुन के विश्वास का योग'। योग शास्त्र, जैसे भगवद्गीता, मानव व्यसन नकार कर, सामान्य मानव मन कैसे काम करता है, इसके बारे में व्यवस्थित रूप से बताता है। श्रीकृष्ण भगवद्गीता में कहते हैं : "योगी को शरीर, मन और आत्मा के संकायों को लगातार एकीकृत करना चाहिए ताकि व्यक्ति योगी को बांधने वाले सभी विकर्षणों से मुक्त हो सके।" गीता में, श्रीकृष्ण अपने शिष्य अर्जुन को समझाते हैं :

इन्द्रिय-वस्तुओं के बारे में सोचना  
तुम्हें इंद्रिय-वस्तुओं से जोड़ देगा ;  
संलग्न हो जाना, और आप आदी हो जाते हैं ;  
अपनी लत को त्यागें, यह गुस्से में बदल जाता है।  
क्रोध करने पर तुम अपने मन को भ्रमित करते हो;  
अपने मन को भ्रमित कर,  
आप अनुभव के सबक को भूल जाते हैं;  
अनुभव को भूल जाओ, तुम भेदभाव खो देते हो।  
विवेक खो देते हैं,  
और आप जीवन के एकमात्र उद्देश्य को खो देते

ईशावास्य उपनिषद में बताया गया है कि " सामान्य

# जीवन

आशुतोष कुमार

भौतिकवादी संसार दृश्य का त्याग और परित्याग की प्रक्रिया द्वारा एक दिव्य दृश्य उठाते हुए, 'ईश्वर के मुख के साथ, संसार को हिलते-डुलते देखना', भी योग है। 'ईश्वर की उपस्थिति का अभ्यास करना', जैसा कि लॉरेस ने भगवान की याद के माध्यम से किया था भी योग है। श्री चैतन्य महाप्रभु ने आध्यात्मिक ज्ञान के लिए भगवान के नाम का अनायास जप करने का आदेश दिया था। इस प्रकार, योग एक दिव्य व्यक्ति के पूरे अस्तित्व में आंतरिक परिवर्तन है, जो विश्वास करता है कि ज्ञान, भक्ति, या काम के मार्ग में आकांक्षी लोगों के लिए, उनके संघर्ष की मुख्यधारा को योग में स्थापित करना है। इसी कारण श्रीकृष्ण ने भगवद्गीता में कहा : हे अर्जुन ! अपने जीवन में हर समय योग में लयबद्ध रहें। 'इस शब्द का उपयोग सबसे व्यापक अर्थों में किया जाता है। योग का महत्व लगभग सभी आध्यात्मिक आचार्यों, बुद्ध, मसीह, आचार्य शंकराचार्य, रामानुजाचार्य, श्री रामकृष्ण, स्वामी विवेकानंद, श्री श्री परमहंस और कई अन्य लोगों की जीवन-कथाओं में पाया गया, जिन्होंने मानव जाति की भलाई के लिए योगिक शक्तियों का सहारा लिया था।

दर्शन की योग प्रणाली अद्वैत प्रणाली के बहुत पहले से मौजूद थी, बौद्ध दर्शन की व्यवस्था से भी पहले। यह बाद में महर्षि पतंजलि द्वारा योगों के माध्यम से व्यवस्थित किया गया था जिन्होंने योग दर्शन, योग सूत्र पर महान ग्रंथ लिखा था। सभी समस्याओं का कारण, उनके अनुसार, ऐसे विचार हैं जो मन में गड़बड़ी या लहर पैदा करते हैं। लेकिन, मन विचारों से अपने अस्तित्व को प्राप्त करता है। इसलिए विचारों के उन्मूलन का अर्थ है मन का उन्मूलन। इस प्रणाली ने समय के गलियारे में अपनी व्यावहारिक एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण के कारण अधिक लोकप्रियता के साथ प्रचार किया।

हम आम तौर पर योगों की संख्या चार मानते हैं : ज्ञान योग, ज्ञान का तरीका ; भक्ति योग, भक्ति का तरीका; कर्म योग, क्रिया का तरीका; और राज योग, ध्यान का तरीका जिसे कि योगों का राजा कहा जाता है। योग का अभ्यास किसी भी आवश्यकता से मुक्त एक सार्वभौमिक आध्यात्मिक अभ्यास है। इस मार्ग का अभ्यास करने के लिए किसी भी दर्शन या देवत्व में विश्वास करने की आवश्यकता नहीं है। यह मन प्रबंधन की सही तकनीक है। इस दर्शन की एक विशिष्ट विशेषता यह है कि इसमें किसी भी धर्म, जाति, पंथ या संप्रदाय की परिधि नहीं है और एक बड़ी बात यह कि इस प्रणाली की अपनी कोई हठधर्मिता या पूर्व-विरोध नहीं है। इसलिए यह आसानी से किसी भी प्रणाली में फिट हो सकती है। इसका चौथा विशिष्ट आयाम यह है कि भले ही यह एक आस्तिक दर्शन है, लेकिन ईश्वर को योग प्रणाली में अधिक महत्व नहीं दिया गया है। योग शरीर को प्रभावित करने वाली

बीमारियों को ठीक करने के साथ शुरू होता है। सीमा और बेचैनी के नियंत्रण और नियंत्रण के माध्यम से व्यवसनों को सीमाओं से मुक्त करना, निराशा और चिंता से मुक्त करना है। यम और नियम की प्रारंभिक अवस्था मन को सतर्क होने और शरीर के कामकाज के बारे में पूरी तरह से जागरूक करने और खुद का अध्ययन करने के लिए प्रशिक्षित करती है। इंद्रियों को नियंत्रित की ओर व्यक्ति की आंतरिक सुंदरता मानव प्रकृति के आध्यात्मिक मूलों पर केंद्रित होती है। इस मोड़ पर दृढ़ इच्छा शक्ति और दृढ़ विश्वास की आवश्यकता होती है। इसलिए, उपनिषद् घोषणा करता है कि योग का मार्ग कमजोर दिल वाले लोगों के लिए नहीं है। हमें नियंत्रण में उपलब्ध सभी शक्तियों का सदुपयोग करना चाहिए और उसके बाद ही अमरता का द्वार खोला जा सकता है। योग उसके या उसके तंत्र को ठीक करके महाप्राण तैयार करता है, ताकि व्यक्ति ऊर्जा के शक्तिशाली उछाल को तब प्राप्त कर सके, जब बोध के द्वार खुल जाते हैं। रेने डेकार्टेस ने कहा है, 'मुझे लगता है, इसलिए मैं हूँ',



इसलिए मैं हूँ', वास्तविकता काफी भिन्न प्रतीत होती है। मुझे लगता है, इसलिए मैं वह नहीं हूँ जो मैं खुद के लिए सोचता हूँ। योग का लक्ष्य ईश्वर की प्राप्ति नहीं है, बल्कि उच्च एकाग्रता, समाधि के

माध्यम से कैवल्य स्थिति में मूल स्व की प्राप्ति है। यह प्रणाली भगवान की पूजा को केवल एक साधन के रूप में घोषित करती है - अपरिहार्य - अपने लक्ष्य की प्राप्ति। योग का तात्पर्य यह है कि इंद्रिय वस्तुओं से खाली मन को हटाकर भीतर के दिव्य पर ध्यान केंद्रित किया जाए। भगवान ने इंद्रियों को बाहर करके और हमें मन के भीतर की ओर मोड़कर देवत्व का पता लगाने की पहली दी है। पतंजलि के योग सूत्र में कहा गया है: "लक्ष्य को ईश्वर या एक आदर्श व्यक्ति की अवधारणा को प्रस्तुत करके भी प्राप्त किया जा सकता है।" इस प्रकार, योग में, मन-इंद्रियों को नियंत्रित करने के लिए वैकल्पिक तरीके प्रदान किए जाते हैं जैसे कि ईश्वर की पूजा, रहस्यवादी शब्दांश 'ओम' की पुनरावृत्ति, शुद्ध आत्मा के हृदय पर ध्यान या किसी अन्य पसंद की वस्तु।

दुर्भाग्य से, गलत धारणा है कि योग जो कि, मानव के अभिन्न विकास का विज्ञान है, केवल एक शारीरिक अनुशासन या जिमनास्टिक का एक प्रकार है। लेकिन,

वास्तव में, यह हमारे व्यक्तित्व को प्रभावित करने वाले मन के संघर्षों को हल करने का तरीका है। अमृतबिन्दु उपनिषद् कहता है: "मन अकेले बंधन के साथ-साथ मनुष्य की मुक्ति का कारण भी है" इसके अलावा, योग व्यक्तिगत सद्भाव प्राप्त करने के लिए सभी मानव संकायों को व्यवस्थित कर शिखर बिन्दु की प्राप्ति सुनिश्चित करता है, जिसके परिणामस्वरूप लोगों की खुशी में वृद्धि होती है। शरीर, मन और आत्मा को एकीकृत करने पर सद्भाव प्राप्त होता है। केवल जब किसी को पता चलता है कि परिमित मानव के भीतर एक शाश्वत सिद्धांत है और यह आध्यात्मिक भाग प्रत्येक व्यक्ति में है तो वह योग के वास्तविक उद्देश्य को प्राप्त कर लेता है। जब कोई पूरी तरह से एकीकृत हो जाता है, वह सच्चा आध्यात्मिक जीवन या योगिक अवस्था है। उस अवस्था में पूर्ण सामंजस्य होता है। ऐसा योगी दूसरे के दिमाग में जाने और दूसरों की समस्याओं को हल करने और अभूतपूर्व तरीके से मानवता की मदद करने में सक्षम है। सच्चे योगी या आध्यात्मिक गुरु हमारे लिए सबसे बड़ा आशीर्वाद है जो वे हमारा स्तर को बढ़ाकर उनके कदमों का अनुसरण करने का आत्मविश्वास जगाते हैं।

बेशक, कई लोकप्रिय संस्थान या योग केंद्र और उनके योग शिक्षक भारत के तटों से परे निवास कर रहे हैं। योग, भारत का विश्व में योगदान है, इसमें कोई संदेह नहीं है, लेकिन यह पश्चिम में केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक अलग तरीके से लोकप्रिय है। योग के मामले में किसी को आध्यात्मिक का अनुभव होना चाहिए। जैसा कि स्वामी रंगनाथनंद कहते हैं, आध्यात्मिक प्रगति आंतरिक रूप से ध्यान और बाह्य रूप से मानवता की सेवा ईश्वर की उपासना की भावना से की जा सकती है। यह योग के लिए आधुनिक दृष्टिकोण है। हाल के दिनों में, लोगों की भीड़ योग पाठ्यक्रमों में प्रवेश ले रही है। विभिन्न समूहों द्वारा ध्यान के कई रूपों को किया जा रहा है। इन सभी प्रयासों का उद्देश्य पीड़ित, दुखद जीवन में शांति प्राप्त करना है। लेकिन एक बिंदु को इस संदर्भ में एक चेतावनी के रूप में उल्लेख करने की आवश्यकता है। जब तक नैतिकता और नैतिकता के बुनियादी मूल्यों का पालन नहीं किया जाता है, योग, आसन पूर्णतः कारगर नहीं होंगे।

हमारा पूरा जीवन योग से एकमेक होना चाहिए, जिसमें हम अपने भीतर के स्वामी हो सकें। योग एक ऐसा तरीका है जिसके माध्यम से हम अपने व्यक्तिगत विश्वासों और विश्वासों का अतिक्रमण किए बिना राष्ट्र और व्यक्तियों को एक साथ ला सकते हैं। शैक्षिक प्रणाली में योग के अद्भुत सिद्धांतों को आत्मसात करने की सख्त आवश्यकता है। हजारों सालों से समय की कसौटी पर खड़ा होने के पश्चात्, योग के सिद्धांत आज अधिक प्रासंगिक हैं।

वरिष्ठ प्रबंधक (विधि), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल : ashutosh.kumar@mmtclimited.com

# योग की संपूर्णता

रमेश खींची

योग का अर्थ है 'जुड़ना'। जब व्यक्ति आत्म-साक्षात्कार प्राप्त करके परमात्मा से जुड़ने का प्रयत्न करता है तो इस उद्देश्य-प्राप्ति के लिए अपनाए गए मार्ग को 'योग' कहते हैं। जैसे, ज्ञान योग, कर्म योग और भक्ति योग। आजकल प्रचलित शारीरिक योग परमात्मा से जुड़ने की यौगिक विधि में शरीर को इस मार्ग पर चलने में सक्षम बनाने में सहायक तो हो सकता है, परंतु आत्म-साक्षात्कार करने के

वह नष्ट हो जाएगा। उसी प्रकार जीव (अंश) को भी अंशी अर्थात् भगवान श्रीकृष्ण से जुड़ा रहना होगा। और उनसे जुड़े रहने की सर्वोत्तम विधि है - उनकी प्रेममयी सेवा। जिस प्रकार हाथ शरीर की सेवा करता है, भोजन को मुख में डालता है एवं इस प्रक्रिया द्वारा समस्त शरीर के साथ स्वयं हाथ भी हृष्ट-पुष्ट रहता है उसी प्रकार यदि हम भगवान् श्रीकृष्ण की प्रेममयी सेवा करते हैं तो हम भगवान् को व स्वयं को आनंदित कर सकते हैं। सेवाएँ अनेक प्रकार से हो सकती हैं परंतु शास्त्रों के अनुसार सर्वोत्तम

सेवा होती है जिह्वा से। जिह्वा से हमें भगवान् श्रीकृष्ण के पवित्र नामों का कीर्तन करना चाहिए:

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण  
कृष्ण हरे हरे।  
हरे राम हरे राम राम  
हरे हरे॥

इस महामंत्र के जप द्वारा हम भगवान् श्रीकृष्ण की प्रेममयी सेवा करते हैं और भगवान् को आनंदित करने के साथ-साथ स्वयं को भी आनंदित करते हैं।



लिए यह पर्याप्त नहीं है।

आत्म-साक्षात्कार की सम्पूर्ण विधि के रूप में एवं योग की पूर्णता के लिए मनुष्य को सर्वप्रथम स्वयं के विषय में जिज्ञासा होनी चाहिए कि मैं कौन हूँ? इसके लिए उसे शारीरिक उपाधियों से ऊपर उठकर चिंतन करना होगा। जैसे मैं एक चिकित्सक हूँ, मैं हिन्दू हूँ, मैं भारतीय हूँ आदि सभी शारीरिक उपाधियाँ हैं। यह हमारी पहचान नहीं है। वास्तविकता तो यह है कि हम आत्मा हैं और हमारे शास्त्र चाहे वे किसी भी धार्मिक प्रणाली से संबन्धित हों इसकी पुष्टि करते हैं। तत्पश्चात् प्रश्न उठता है कि 'मेरा स्रोत क्या है' अथवा साधारण शब्दों में 'मैं किसका अंश हूँ?' इसके उत्तर के रूप में हम श्रीमद् भगवद्गीता के अध्याय 15 के श्लोक संख्या 7 का यहाँ उल्लेख कर सकते हैं - "ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सनातनः" अर्थात् भगवान् श्रीकृष्ण अर्जुन से कहते हैं कि, "इस संसार में प्रत्येक जीव मेरा अंश है।" यहाँ यह स्पष्ट हो जाता है कि हम यानी आत्मा, परमात्मा यानी श्रीकृष्ण के अंश हैं और चूंकि हम भगवान् श्रीकृष्ण के अंश हैं अतः हमें उनसे जुड़ा रहना होगा। जिस प्रकार हमारा हाथ हमारे शरीर का एक अंश है अतः यदि वह शरीर से जुड़ा रहे तो वह हृष्ट-पुष्ट रह सकता है अन्यथा

कलियुग में भगवान् की सेवा करने का इससे अधिक कारगर उपाय नहीं है।

शरीर को स्वस्थ रखना ही योग का एकमात्र लक्ष्य नहीं है यह केवल इस प्रक्रिया का एक अंग है परंतु योग की प्रक्रिया तब सम्पूर्ण होती है जब आत्मा परमात्मा के साथ योग करती है अर्थात् जुड़ती है। यही योग का वास्तविक उद्देश्य है।

उपर्युक्त लेख श्री श्रीमद् कृष्ण कृपामूर्ति ए. सी. भक्तिवेदांत स्वामी प्रभुपाद की शिक्षाओं पर आधारित है।

प्रबंधक (वि व ले), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल : rckhinchi@mmtclimited.com



## मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में योग की भूमिका

विनीता सोलोमन

मानसिक स्वास्थ्य को कैसे परिभाषित कर सकते हैं?

विकीपीडिया के अनुसार, "मानसिक स्वास्थ्य मानसिक बीमारी की अनुपस्थिति का स्तर है।" मानसिक स्वास्थ्य अच्छा होने से आपको खुश और स्वस्थ जीवन जीने में मदद मिलती है। यह आपको जीवन की प्रतिकूलताओं का सामना करने में मदद करता है।

मानसिक स्वास्थ्य, स्वास्थ्य का एक अभिन्न और आवश्यक घटक है, और वास्तव में, मानसिक स्वास्थ्य के बिना पूर्णतः स्वस्थ नहीं कहा जा सकता।

विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है : "स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की अवस्था है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।" इस परिभाषा का एक महत्वपूर्ण निहितार्थ यह है कि मानसिक स्वास्थ्य केवल मानसिक विकारों या अक्षमताओं की अनुपस्थिति से अधिक है।

मानसिक विकारों के प्रकार क्या-क्या हैं?

**मानसिक विकार कई प्रकार के होते हैं। इनमें से कुछ प्रमुख निम्न हैं:**

- घबराहट विकार, जुनूनी-बाध्यकारी विकार और फोबिया सहित चिंता विकार
- अवसाद, द्विध्रुवी विकार और अन्य मनोदशा विकार
- भोजन विकार
- व्यक्तित्व विकार
- अभिघात के बाद का तनाव विकार
- मनोवैज्ञानिक विकार, सिज़ोफ्रेनिया सहित

लक्षण

मानसिक बीमारी के लक्षण परिस्थितियों और अन्य कारकों के आधार पर भिन्न हो सकते हैं। मानसिक बीमारी के लक्षण भावनाओं, विचारों और व्यवहारों को प्रभावित कर सकते हैं।

संकेतों और लक्षणों के उदाहरणों में शामिल हैं:

- उदास या निम्न महसूस करना
- भ्रमित सोच या ध्यान केंद्रित करने की क्षमता कम हो जाना
- अत्यधिक भय या चिंता, या अपराधबोध की चरम भावना
- मनोदशा में चरम उतार-चढ़ाव या चरम परिवर्तन
- मित्रों और गतिविधियों से दूर-दूर रहना
- थकान, ऊर्जाहीन या नींद की समस्या
- वास्तविकता से भ्रम, व्यामोह या मतिभ्रम
- दैनिक समस्याओं या तनाव से निपटने में असमर्थता
- स्थितियों और लोगों के लिए समझ में कमी और संबंधित समस्या
- शराब या नशीली दवाओं के उपयोग के साथ समस्याएं
- 



- खाने की आदतों में बड़ा बदलाव
- कामेच्छाओं में बदलाव
- अत्यधिक क्रोध, शत्रुता या हिंसा
- आत्मघाती सोच

### मानसिक स्वास्थ्य के निर्धारक

एकाधिक सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और जैविक कारक किसी भी समय किसी व्यक्ति के मानसिक स्वास्थ्य के स्तर को निर्धारित करते हैं। उदाहरण के लिए, हिंसा और लगातार सामाजिक-आर्थिक दबाव मानसिक स्वास्थ्य विचलन के प्रमुख कारण हैं।

खराब मानसिक स्वास्थ्य भी तेजी से सामाजिक परिवर्तन, काम की तनावपूर्ण स्थिति, लिंग भेदभाव, सामाजिक बहिष्कार, अस्वास्थ्यकर जीवन शैली, शारीरिक स्वास्थ्य और मानव अधिकारों के उल्लंघन से जुड़ा हुआ है।

विशिष्ट मनोवैज्ञानिक और व्यक्तित्व कारक हैं जो लोगों को मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के प्रति संवेदनशील बनाते हैं। जैविक जोखिमों में अनुवांशिक कारक शामिल हैं।

### मानसिक स्वास्थ्य क्यों महत्वपूर्ण है?

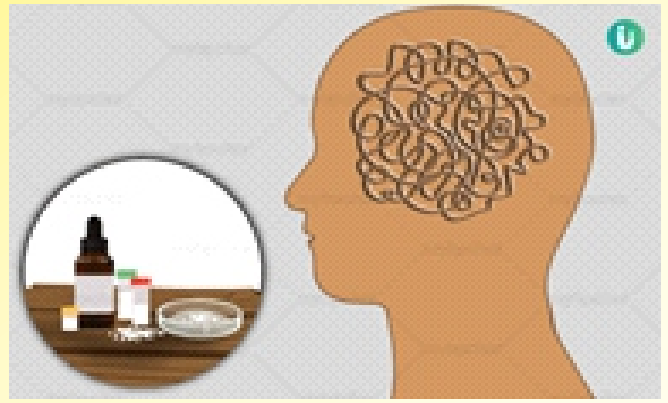
मानसिक बीमारियां 19% वयस्क आबादी, 46% किशोर और 13% बच्चों को हर साल प्रभावित करती हैं। मानसिक स्वास्थ्य से जुझ रहे लोग आपके परिवार में हो सकते हैं, अगल बगल के घरों में हो सकते हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, 2020 तक, अवसाद दुनिया भर में दूसरी सबसे बड़ी बीमारी के रूप में बौझ बनेगा। मानसिक स्वास्थ्य के विचलन का वैश्विक बौझ विकसित और विकासशील देशों की उपचार क्षमताओं से परे होगा।

अतः सामाजिक और आर्थिक लागत मानसिक स्वास्थ्य के विचलन की बढ़ती बौझ से जुड़ी है और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के साथ-साथ मानसिक बीमारी की रोकथाम और उपचार पर ध्यान देना चाहिए।

### मानसिक स्वास्थ्य पर COVID- 19 लॉकडाउन का मनोवैज्ञानिक प्रभाव

कोविड -19 महामारी ने दुनिया भर में महत्वपूर्ण संकट पैदा



किया है। संक्रमित मामलों में स्पष्ट शारीरिक लक्षणों के अलावा, इसने सार्वजनिक मानसिक स्वास्थ्य को गंभीर नुकसान पहुंचाया है। भारत ने, अन्य देशों की तरह, वायरस के संचरण को रोकने के लिए एक राष्ट्रव्यापी पूर्णबंदी लागू किया।

महामारी के समय में, लोग वायरस/बीमारी से संक्रमित होने के डर का अनुभव करते हैं, जिसके परिणामस्वरूप चिंता, तनाव और अवसाद आदि उत्पन्न होते हैं। तनाव को भावनात्मक और शारीरिक तनाव की भावना के रूप में समझाया जा सकता है जो किसी भी घटना से उत्पन्न होता है और हमारे लिए खतरा है। दूसरी ओर, अज्ञात के डर को चिंता कहा जाता है, यह तनाव के लिए शरीर की स्वाभाविक प्रतिक्रिया है। अवसाद को दैनिक गतिविधियों में अरुचि की स्थिति के रूप में देखा जाता है।

यह अनुमान लगाया जा रहा है कि आने वाले समय में बिना किसी टीकाकरण के, महामारी का सामना करने वाले लोग, अज्ञात के डर से और भी चिंतित, तनावग्रस्त और उदास हो जाएंगे।

### योग से मानसिक स्वास्थ्य लाभ

1970 के दशक से, ध्यान और योग अवसाद और चिंता के संभावित उपचार रहे हैं।

हालांकि, योग को, चिकित्सा साहित्य में अपेक्षाकृत कम महत्व मिला है, पर यह हाल के दिनों में तेजी से लोकप्रिय हुआ है।

यदि आप योग का अभ्यास करते हैं, तो आप अपेक्षाकृत अधिक "शांति" का अनुभव कर सकते हैं – ठीक उस तरह जैसे कि आप खुद अपने शरीर में शांत, जुड़े, स्पष्ट और केंद्रित हैं।

योग के समय, ऐसा प्रतीत होगा कि आप एक काले बादल का

पीछा कर रहे थे, जो अचानक गायब हो गया। या, आप एक नकारात्मक विचार, भावना या शारीरिक संवेदना पर सवार थे, जो चमत्कारिक रूप से कम हो गया। योगाभ्यास से कोई भी अवांछित अनुभव आपके शांत और शांति को दूर नहीं कर सकता है। यही कारण है कि योग को अक्सर मन और शरीर दोनों पर शांत और आराम देने वाले प्रभावों के लिए किया जाता है। शांत और आराम महसूस करने के अलावा, आप अपने मन और शरीर के बीच एक गहरा संबंध अनुभव करते हैं। साथ ही साथ अपने आंतरिक अनुभवों, उदाहरणों, विचारों, भावनाओं और शारीरिक संवेदनाओं के साथ अधिक घनिष्ठता अनुभव करते हैं। धीरे-धीरे योग की प्रक्रिया आनंद की स्थिति में तब्दील हो जाती है, और निश्चित रूप से हमारे जीवन में भावनात्मक स्वास्थ्य और कल्याण का संचार करती है।

इसलिए, मानसिक स्वास्थ्य के लिए योग ने योगियों और



वैज्ञानिकों दोनों का ध्यान आकर्षित किया है।

अतः मानसिक स्वास्थ्य विकास के लिए, मनोदशा और चिंता विकारों में सुधार और तनाव में कमी के लिये योग प्रभावकारी है।

### अवसाद और चिंता

योग, उद्देश्यपूर्ण गतिविधि पर जोर देता है और श्वास का उपयोग करते हुए अवसाद और चिंता को ठीक करने में

मदद करता है। योग, वर्तमान अनुभव और ध्यान के बारे में जागरूकता बढ़ाता है, और, परिणामस्वरूप, लोगों को नकारात्मकता के बारे में जागरूक होने में मदद कर सकता है जो अवसाद के लक्षण हैं।

इनके माध्यम से, व्यक्तियों को नकारात्मक सोच से मुक्त किया जा सकता है। पसीने से तर हथेलियों की अति सक्रियता या बेचैनी, सीने में जकड़न, जो चिंता से जुड़ी हैं, योग के माध्यम से ठीक हो जाती हैं। समय के साथ, एक असहज सनसनी या विचार निर्मूल हो जाती है और व्यक्ति, चिंता से मुक्त सहजता के साथ अपने जीवन को सार्थक तरीके से जी सकता है।

### आघात या ट्रॉमा

आघात के दर्दनाक अनुभव दिल को दहलाने वाले और डरावने होते हैं जो अक्सर भय की एक प्रतिक्रिया होती है जो मन और शरीर को दृढ़ रहने की अनुमति देती है। योग, एक मन-शरीर अभ्यास के रूप में, मस्तिष्क के अधिक आदिम भाग तक पहुंचने के लिए एक प्रवेश द्वार प्रदान करता है जो मानसिक रूप से स्वस्थ और सुरक्षित वातावरण में आंतरिक संसार को अनुभव करने की अनुमति देता है।

### तनाव में कमी

तनाव हमारे समाज में एक बड़ी महामारी है जो हमारे मन और शरीर में "हाइपविजिलेंस" पैदा कर सकता है। योग एक आत्म-सुखदायक तकनीक की तरह काम करता है जो तंत्रिका तंत्र को शांत करने में मदद करता है।

इस तरह, योग के मानसिक लाभ तनाव में कमी और हमारे शरीर में कोर्टिसोल के स्तर में कमी के माध्यम के रूप में देखे जाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव विविध है। योग एक अनोखा मन-शरीर अभ्यास है जो एक उद्देश्य और उद्देश्यपूर्ण तरीके से आसन के माध्यम से आगे बढ़ने पर जोर देता है।

योग सांस को एक केंद्र बिंदु के रूप में भी उपयोग करता है जो आपको निर्देशित करता है और आपको अपने शरीर को स्थिर रखता है, खासकर जब मन आपको विचलित करना चाहता है। इसलिए, योग के माध्यम से, आप आनंद की स्थिति में प्रवेश करते हैं, और भावनात्मक स्वास्थ्य के लाभ के अनुभव करते हैं।-

प्रबंधक (कार्मिक), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल : venita@mmtclimited.com



## आदि योगी शिव

एस. के. दत्ता

आदि का अर्थ है प्रारंभ। जगत में शिव को प्रथम योगी या आदियोगी माना जाता है। शिव ने सबसे पहले

अपने निवास स्थान कैलाश पर्वत पर अपने सात शिष्यों, जो कि सप्तऋषि हैं, को योगिक विज्ञान का ज्ञान प्रदान किया। ये सात शिष्य बृहस्पति, विशालाक्ष, शुक्र, सहस्राक्ष, महेन्द्र, प्राचेतस मनु, भरद्वाज हैं। इनके अलावा आठवें शिष्य गौरशिरस हैं। इन ऋषियों ने ही इस ज्ञान का प्रचार संपूर्ण धरती पर प्रचारित किया। यानी कि इस ज्ञान के प्रसार से मनुष्य ही नहीं, पशु, पक्षी भी समृद्ध हुए। शिव के इन्हीं शिष्यों से संपूर्ण धरती पर प्रचारित ज्ञान से भिन्न-भिन्न धर्म और संस्कृतियों की उत्पत्ति हुई। शिव की वेशभूषा में प्रत्येक धर्म के लोग उनमें अपने प्रतीक ढूंढ सकते हैं। जैसे - मुशरिक, यजीदी, साबिईन, सुबी, ईब्राहीमी धर्मों में शिव के होने की छाप स्पष्ट है। अर्थात् शिव दुनिया के सभी धर्मों के मूल हैं। शिव के शिष्यों से ऐसी परंपरा की शुरुआत हुई, जो आगे चलकर शैव, सिद्ध, नाथ, दिगंबर और सूफी संप्रदाय में विभक्त हो गई। इन सभी संप्रदायों में योगिक क्रियाओं का महत्वपूर्ण स्थान है। मछेंद्रनाथ, गुरु गोरखनाथ, जलंधर नाथ, महावीर आदि गुरुओं ने योग क्रियाओं को आगे बढ़ाया और जन-जन तक इसे ले जाने की कोशिश की।

योग का अर्थ 'मिलन' सामंजस्य के रूप में भी लिया जाता है। भारतीयता जो कि विभिन्न संस्कृतियों, धर्मों, भाषाओं, खान-पान, रहन-सहन से पहचानी जाती है, शिव उसका प्रतिनिधित्व करते हैं। भारत में विभिन्न धर्मों, रीति-रिवाजों, संस्कृतियाँ हैं, जिनमें सामंजस्य को शिव-परिवार दर्शाते हैं। शिव परिवार को देखें, शिव के गले में सर्प, गणेश की सवारी चूहा जबकि सर्प चूहा का दुश्मन होता है। कार्तिकेय की सवारी मयूर है जबकि मयूर साँप का दुश्मन है। वहीं दूसरी ओर शिव की सवारी नदी (साँढ़) है और उनकी अर्द्धांगिनी पार्वती की सवारी बाघ है। साँढ़ और बाघ में परंपरागत दुश्मनी है। शिव परिवार में विरोधाभास जाहिर है पर विरोधाभास होते हुए सभी एक परिवार के अंग हैं। स्पष्टतया शिव 'विरुद्धों के सामंजस्य' हैं, जो कि योग के व्यापक अर्थ को भी दर्शाता है। इस तरह योग केवल कुछ शारीरिक क्रियाएँ नहीं है, बल्कि योग सम-विषम, चल-अचल, स्थावर-जंगम समेटे हुए पूरे ब्रह्मांड को अभिव्यक्त कर रहा है।

शिव को बम भोले भी कहा जाता है। सावन के महीने में हजारों कवारियाँ बम भोले की धुन रमाये पवित्र नदी गंगा से जल लेकर कई मील की यात्रा कर शिव मंदिर में गंगा-जल चढ़ाते हैं। शिव स्वभाव से भोले हैं अर्थात् छल-कपट से दूर। सभी प्रकार के भोजन भांग, धतूरा इत्यादि सभी शिव को प्रिय है। शिव से जिसने जो मांगा, उसे दे दिया। सच्चा योगी को तत्वज्ञान होता है कि जो है इस प्रकृति का है तो वह लेने-देने वाले कौन हैं। जब शिव किसी पर खुश होते हैं तो सबकुछ दे देते हैं। यहाँ तक कि कुछ लोग इन्हीं से सामर्थ्य प्राप्त कर उनके जान के दुश्मन बन जाता है।

शिव मनुष्य को पशु कहते हैं। उनके अनुसार इस पशुता को समझना ही योग और तंत्र की शुरुआत है। शिव के ये तंत्र और योग के सूत्र 'विज्ञान भैरव तंत्र' में संकलित है। इसमें भगवान शिव द्वारा पार्वती को बताए गए 112 ध्यान विधियों का विकास एवं संकलन हैं। इसके अलावा 'शिव संहिता' में भी उनकी शिक्षा-दीक्षा समायी हुई है। भगवान शिव के योग को तंत्र या वामयोग कहा गया है। इसी की एक शाखा हठयोग भी है।

शिव को आदिदेव भी कहा जाता है क्योंकि वह स्वयंभू हैं। जब धरती पर कुछ भी नहीं था, तब वो ही थे, उन्हीं से धरती पर सबकुछ हुआ। वैज्ञानिकों ने भी कैलाश पर्वत को धरती की सबसे प्राचीन भूमि माना है। ईश फाउंडेशन के संस्थापक जग्गी वासुदेव का मानना है कि शिव ने अपने ज्ञान, अनुभव को इन पर्वतों में सुरक्षित रखा है। प्राचीन काल से ऋषि, मुनि, तीर्थंकर इसे प्राप्त करने कैलाश की यात्रा करते रहे हैं। जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर ऋषभनाथ ने लंबे समय तक यहाँ निवास किया और शिव के अक्षय ज्ञान का अनुभव और अर्जित किया। माना जाता है कि शिव के बाद मूलतः उन्हीं से एक ऐसी परम्परा का प्रारंभ हुआ जो आगे चलकर शैव, सिद्ध, नाथ, दिगम्बर और सूफी संप्रदाय में विभक्त हो गया। एक मान्यता के अनुसार कैलाश पर्वत के नीचे पाताल लोक है, जहाँ भगवान विष्णु क्षीर सागर में प्रवास करते हैं।

शिव की उपासना के लिए उनके प्रतीक अथवा चिह्न सबके लिए सरल व सुलभ हैं। वनवासी से लेकर सभी व्यक्ति जिस चिह्न की पूजा कर सकें। जैसे रूद्राक्ष, त्रिशूल, डमरू, त्रिपुंड, कमंडल, कुंडल आदि भी शिव हैं। हालाँकि ज्यादातर लोग शिवलिंग अर्थात् शिव की ज्योति का पूजन करते हैं। इस तरह आदियोगी शिव अपने असंख्य रूपों में विद्यमान हैं। इस संदर्भ में सद्गुरु बताते हैं कि "उनके असंख्य रूप और असंख्य अभिव्यक्तियाँ हैं लेकिन मौलिक रूप से, हम इन्हें सात श्रेणियों में वर्गीकृत कर सकते हैं। वे दूर के देवता हैं जिन्हें हम ईश्वर कहते हैं; वे एक



उदार व्यक्तिगत देवता हैं जिसे हम शंभो कहते हैं; वे एक सीधे तपस्वी अर्थात् भो हैं, और एक भोले रूप वाले संबलेश्वर हैं; वे वेदों के वेद हैं जिन्हें हम दक्षिणामूर्ति भी कहते हैं; वे सभी कला के मूल हैं।

जिन्हें हम नटेश कहते हैं; वे दुष्टों का नाश करने वाले हैं, जिन्हें हम कालभैरव या महाकाल कहते हैं; वे प्रेमियों में सबसे बड़े प्रेमी हैं, जिन्हें हम सोमसुंदर कहते हैं, जिसका अर्थ है चंद्रमा से अधिक सुंदर। ये सात मूल रूप हैं जिनमें से लाखों अभिव्यक्तियों को प्राप्त किया जा सकता है।" योग की वृहत् परंपरा में शिव के 1008 नाम हैं, जो उनके अलग-अलग कोटियों, श्रेणियों से प्रचलित हुए हैं। इन 1008 नामों में शिव के 108 नाम संपूर्ण ब्रह्मांड में व्याप्त हैं।

नाम	अर्थ
आशुतोष -	जो सभी इच्छाओं को तुरंत पूरा करते हैं
आदिगुरु	प्रथम गुरु
आदिनाथ	प्रथम भगवान
आदियोगी	प्रथम योगी
अजा	अजन्मा
अक्षयगुणा	असीम गुणों वाला
अनघा	दोषरहित
अनंत दृष्टी	अनंत दृष्टि का
औघड	वे जो हर समय मस्त रहते हैं
अव्ययप्रभू	अविनाशी
भैरव	भय का नाश करनेवाला
भालनेत्र	जिसके माथे में आंख है
भोलेनाथ	सरल
भूतेश्वर	वे जो तत्वों में निपुणता रखते

भूदेव	धरती के भगवान
भूतपाल	अशरीरी प्राणियों के रक्षक
चंद्रपाल	चन्द्रमा के देव
चंद्रप्रकाश	वे जिनके सिर पर चन्द्रमा शोभित है
दयालु	दया करने वाला
देवाधिदेव	देवों के देव
धनदीप	धन के देवता
ध्यानदीप	ध्यान के प्रकाश

ध्युतिधर	तेज के भगवान
दिगंबर	वे जो आकाश को अपने वस्त्र के रूप में धारण करते हैं
दुर्जनीय	जिन्हें जानना कठिन है
दुर्जय	जिन्हें जीता नहीं जा सकता
गंगाधर	गंगा नदी के भगवान
गिरीजापति	गिरिजा के वर
गुणग्राही	गुणों को स्वीकार करनेवाला
गुरुदेव	महान गुरु
हर	पापों का निवारण करने वाले
जगदीश	ब्रह्मांड के अधिपति
जराधीशमन	कष्टों से मुक्ति देने वाले
जतिन	उलझे हुए बालों वाला
कैलास	जो शान्ति प्रदान करते हैं
कैलाशाधिपति	कैलाश पर्वत के भगवान
कैलाशनाथ	कैलाश पर्वत के स्वामी
कमलाक्षण	कमल-नेत्र स्वामी
कांथा	हमेशा-उज्ज्वल
कपालिन	वे जो कपाल का हार पहनते हैं
कोचादाइयां	लंबे बालों वाले भगवान
कुण्डलिन	वह जो बालियाँ पहनता हो
ललाटाक्ष	जिनके माथे में आंख है
लिंगाध्यक्ष	लिंगों के स्वामी
लोकांकर	तीनों लोकों का निर्माता
लोकपाल	जो दुनिया की देखभाल करता है
महाबुद्धि	चरम बुद्धि
महादेव	सबसे महान भगवान
महाकाल	समय के स्वामी
महामाया	महान माया के स्वामी
महामृत्युंजय	मृत्यु के महान विजेता

महानिधि	महान भंडार
महाशक्तिमाय	वे जिनकी ऊर्जाएं असीम हैं
महायोगी	महान योगी
महेश	सर्वोच्च स्वामी
महेश्वर	देवों के देव
नागभूषण	जिनके पास आभूषणों के रूप में नाग हैं
नटराज	नाचने की कला का राजा
नीलकंठ	जिनका गला नीला है
नित्यसुन्दर	हमेशा सुंदर
नृत्यप्रिय	नृत्य के प्रेमी
ओमकारा	ॐ के निर्माता
पालनहार	जो सबकी रक्षा करे
पंचात्शरण	जोरदार
परमेश्वर	सभी देवताओं में सबसे पहले
परमज्योति	महानतम वैभव
पशुपति	सभी जीवों के भगवान
पिनाकिन	जिनके हाथ में धनुष है
प्रणव	ॐ के मौलिक ध्वनि के मूल
प्रियभक्त	भक्तों का पसंदीदा

प्रियदर्शन	प्रेममयी दृष्टि वाले
पुष्कर	वे जो पोषण देता हैं
पुष्पलोचन	जिनके पास फूल जैसी आंखें हैं
रविलोचन	जिनकी आँखें सूर्य जैसी हों
रुद्र	गरजनेवाला
सदाशिव	जो श्रेष्ठ हो
सनातन	अनन्त भगवान
सर्वाचार्य	सर्वोच्च शिक्षक
सर्वशिव	अनन्त भगवान
सर्वत्पन	सभी के शिक्षक
सर्वयोनी	हमेशा शुद्ध
सर्वेश्वर	सभी के भगवान



शम्भो	शुभ के दाता
शंकर	सभी भगवानों के भगवान
शान्तः	स्कंद के उपदेशक
शूलिन	आनंद देने वाला
श्रेष्ठ	चंद्रमा के देवता
श्रीकांत	हमेशा शुद्ध
श्रुतिप्रकाश	वे जिनके पास त्रिशूल हो
स्कंदगुरु	वेदों के रचयिता
सोमेश्वर	वे जिनके पास शुद्ध शरीर हो
सुखद	आनंद देने वाला
स्वयंभू	जिन्होंने स्वयं को बनाया है
तेजस्विनी	जो रोशनी फैलाता है
त्रिलोचन	तीन नेत्र वाले भगवान

त्रिलोकपति	तीनों लोकों के स्वामी
त्रिपुरारी	“त्रिपुर” का विनाश (असुरों द्वारा निर्मित 3 ग्रह)
त्रिशूलिन	जिनके हाथ में त्रिशूल है
उमापति	उमा के वर
वाचस्पति	भाषण के भगवान
वज्रहस्त	जिनके हाथ में वज्र है
वरदा	वरदानों का भंडार
वेदकर्ता	वेदों के मूल
वीरभद्र	पाताल लोक के सर्वोच्च भगवान
विशालाक्ष	चौड़ी आंखों वाला भगवान
विशेषवर	ब्रह्मांड के भगवान

मुख्य प्रबंधक  
कारपोरेट कार्यालय  
skdutta@mmtclimited.com

# हँसती रहे, तू खिलती रहे

(एक योग चिकित्सा)

डॉ. सौरभ कुमार

साथिया फिल्म का यह गाना आपने सुना होगा –

**हँसती रहे तू हँसती रहे, हया की लाली खिलती रहे  
जुल्फों के नीचे गर्दन पे, सुबह-ओ-शाम मिलती रहे  
सौंधी सी हँसी तेरी, खिलती रहे, मिलती रहे**

वास्तव में हँसते हुए चेहरे पर सारी कायानात मेहरबान हो जाती है और पूरे माहौल को खुशनुमा कर देती है। कारण कि हँसने से मन और तन की सारी ग्रंथियाँ खुल जाती हैं। मन के मैल दूर हो जाते हैं, अहंकार मिट जाता है, क्रोध छू-मंतर हो जाता है। इसलिए योग में 'हास्य – योग चिकित्सा' को महत्वपूर्ण माना गया है। परंतु प्रतीत होता है कि आज अधिकांश लोग हँसना भूल गए हैं, जबकि नियमित हँसना उतना ही जरूरी है जितना नियमित भोजन। दैनिक जीवन में कई अन्य गलतफहमियों की तरह ही लोग हँसी को लेकर गलतफहमियाँ पाले बैठे होते हैं। कई धीर-गंभीर व्यक्ति तो केवल इसलिए नहीं हँसते हैं कि कहीं कोई उन्हें 'हल्के में न लेने लगे'। कई उच्च-पदाधिकारी तो इसलिए गंभीरता की चादर ओढ़े रहते हैं कि उनसे नीचे तबके के कर्मचारी कहीं उन्हें अपने स्तर का न समझ लें। कई धनवान व्यक्ति अपने से कम हैसियत वालों के साथ हँसना अपना तौहीनी समझते हैं। वास्तव में ये सारी बातें फिजूल हैं।

हालाँकि दूसरी तरफ भारतीय समाज में हँसी को लेकर कई लोगों में विकृत धारणा भी पसरी रहती है। खासकर महिलाओं के मामले में, कई लोग भ्रम पाल बैठते हैं कि – 'हँसी तो फँसी'। यह वाहियात सोच है। हृद तो तब हो जाती है जब इसकी कीमत महिलाओं को चुकानी पड़ती है और उन्हें अपनी खिलखिलाती हँसी में कटौती करनी पड़ती है। कई घरों में बड़ी होती लड़कियों की खिलखिलाती हँसी उनके माता-पिता सहित उनके रिश्तेदारों को चुभ जाती जाती है और वे टोक बैठते हैं – 'इतना मत हँसो', 'बत्तीसी न दिखाओ', 'सूर्पनखा मत बनो', जिस वज़ह से कई बार भारतीय समाज की किशोरियाँ हँसना कम कर देती हैं और उम्र भर खिलखिलाना भूल जाती हैं। अक्सर भारतीय राष्ट्रीय राजमार्ग पर ट्रकों, पैसेंजर गाड़ियों, ऑटो पर लिखा दिख जाता है – 'हँस मत पगली, प्यार हो जाएगा।' हालाँकि यह

वाक्य रोमांटिक लगता है। किसी को इसमें रोमांस का अहसास हो सकता है। किसी को अतिरिक्त लगाव भी महसूस हो सकता है। कोई इसमें दिव्य-दर्शन भी कर सकते हैं। लेकिन यह अंततः महिलाओं के संदर्भ में विद्रुप मानसिकता को ही दिखाता है और यह मर्दों का महिलाओं के लिए रोमांटिक चेतावनी ही कहा जाएगा, जो उनकी खुली हँसी पर बंदिश की भोली कोशिश है। लेकिन आधुनिक पढ़ी-लिखी महिलाएँ इस विकृत-सोच को अंगूठा दिखाते हुए हँस रही हैं, खिलखिला रही हैं। उनकी हँसी से आशमाँ गूँज रहा है। चिड़ियाँ उनकी हँसी में अपना सूर मिला रही हैं। भौरै उनकी हँसी को एक जगह से दूसरे जगह ले जा रहे हैं।

योग-चिकित्सा भी कहता है कि हँसने से एक साथ कई प्रकार की बातें घटित होती हैं। पूरा माहौल बदल जाता है। पूरा वातावरण निर्मल मन की सुगंध से सुवासित हो जाता



है। हर व्यक्ति के चेहरे पर चमनैया मुस्कान छा जाती है। पूरे शरीर में एक प्रकार का कंपन होता है जिससे पूरा पेट प्रभावित होता है और पाचन-प्रणाली की समस्त क्रियाएँ सुचारू रूप से काम करने लगती हैं। श्वास की गति नियंत्रित होती है जिससे निम्न रक्तचाप एवं उच्च रक्तचाप वालों को लाभ मिलता है। फेफड़ों में हवा के प्रवेश द्वारा अंदर का वातावरण निर्मल होता है। रक्त का संचार तेज़ होने से हृदय और उसके आसपास की कार्यप्रणाली सुसंचारित होती है। पूरी 72,000 नाड़ियाँ खुल जाती हैं। हँसने से कई प्रकार के व्यायाम के लाभ अपने आप मिल जाते हैं। यदि कोई हँसता है तो आसपास वाला व्यक्ति भी हँसता है। यदि कोई मुस्कराता है तो आसपास वाला व्यक्ति भी मुस्कराता है। कोई व्यक्ति चाहे कितना ही

क्रोधित क्यों न हो, सामने वाले के मुस्कुराहट से वह प्रसन्नचित हो जाता है। कई मुश्किल से मुश्किल काम आसान हो जाता है। इसलिए खुलकर जी भरकर हँसें – इससे जीवन में तनावों एवं परेशानियों से छुटकारा मिलती है। भीतर ऊर्जा का प्रवाह होता है। हँसी एक योग चिकित्सा है, जो अंदर की मनहूसियत एवं नकारात्मकता को मुफ्त में दूर फेंक देती है।

हास्य क्रिया बांटने से बढ़ती है। यह रिश्तेदारी, सामाजिक परिवेश को मजबूत करती है। अकेले तो अकेले, समूह में हँसने पर आपको अहसास होता है कि आप अकेले नहीं हैं। आपके चेहरे पर हमेशा मुस्कुराहट रहता है तो मुश्किलें आसान हो जाती हैं। माहौल खुशुमा हो जाता है। हँसने से क्रोध तो समाप्त होता ही है, अहंकार भी स्वतः दूर हो जाता है। लोभ, ईर्ष्या, मोह

का लोप हो जाता है। करूणा जाग उठती है। आप बुद्धत्व की ओर स्वतः बढ़ जाते हैं। क्षमा, त्याग, तप, संयम, अनुशासन अपने अंदर स्वतः विकसित होने लगते हैं।

आएँ, हम सब हँसने और हँसाने को जीवन का हिस्सा बनाएँ और अपने तन, मन तथा पास-पड़ोस, समाज, देश और पूरी दुनिया को आनंद एवं प्रसन्नता से भर दें।

हा.....हा.....हा.....हा.....हो.....हो.....हो.....हो.....ही.....ही.....ही.....

उप प्रबंधक (राजभाषा),

एमएमटीसी लिमिटेड, कारपोरेट कार्यालय

## भारतीय अंकों का अंतर्राष्ट्रीय रूप

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 (1) के अनुसार संघ के राजकीय प्रयोजनों के लिए प्रयुक्त होने वाले अंकों का रूप भारतीय अंकों का अंतर्राष्ट्रीय रूप होगा।

दरअसल अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर प्रयोग होनेवाले अंक 1,2,3,4,5,6,7,8,9,0 मूल में देवनागरी अंक ही हैं जिसे

थोड़े-बहुत बदलाव के साथ कई देशों ने अपनाया है और इसे 'भारतीय अंकों का अंतर्राष्ट्रीय रूप' कहा जाता है।

आएं हम एक से सौ तक की भारतीय अंतर्राष्ट्रीय अंकों को स्मरण में लाएं – प्रस्तुति - डॉ. सौरभ कुमार

### संख्यावाचक शब्दों का मानक रूप

1. एक	2.दो	3.तीन	4.चार	5.पांच	6. छह	7.सात
8.आठ	9.नौ	10.दस	11.ग्यारह	12.बारह	13.तेरह	14.चौदह
15.पंद्रह	16.सोलह	17.सत्रह	18.अठारह	19.उन्नीस	20.बीस	21.इक्कीस
22.बाईस	23.तेईस	24.चौबीस	25.पच्चीस	26.छब्बीस	27.सत्ताईस	28.अट्ठाईस
29.उनतीस	30.तीस	31.इकतीस	32.बत्तीस	33.तैंतीस	34.चौंतीस	35.पैंतीस
36.छत्तीस	37.सैंतीस	38.अड़तीस	39.उनतालीस	40.चालीस	41.एकतालीस	
42.बयालीस	43.तैंतालीस	44.चवालीस	45.पैंतालीस	46.छियालीस	47.सैंतालीस	
48. अड़तालीस	49.उनचास	50.पचास	51. इक्यावन	52.बावन	53.तिरपन	
54.चौवन	55.पचपन	56. छपन	57.सतावन	58.अठावन	59.उनसठ	
60.साठ	61.इकसठ	62.बसठ	63.तिरसठ	64.चौंसठ	65.पैसठ	
66.छियासठ	67.सड़सठ	68.अड़सठ	69. उनहत्तर	70. सत्तर	71. इकहत्तर	
72. बहत्तर	73. तिहत्तर	74.चौहत्तर	75. पचहत्तर	76. छिहत्तर	77. सतहत्तर	
78. अठहत्तर	79. उनासी	80. अस्सी	81. इक्यासी	82. बयासी		
83.तिरासी	84.चौरासी	85.पचासी	86. छियासी	87. सतासी		
88. अठासी	89. नवासी	90. नब्बे	91. इक्यानवे	92. बानवे		
93. तिरानवे	94. चौरानवे	95. पचानवे	96. छियानवे	97. सतानवे		
98. अठानवे	99. निन्यानवे	100. सौ				
1,000 हजार	1,00,000 लाख	100,00,000करोड़	0 शून्य			

## वर्तमान जीवन पद्धति में योग / ध्यान का महत्व

राजेंद्र ठाकुर

योग हमारे ऋषि-मुनियों की धरोहर है यह एक प्राचीन भारतीय जीवन-पद्धति है। योग पद्धति का सूत्रधार महर्षि/मुनियों को माना जाता है। सर्वप्रथम महर्षि पंतजली ने ही योग के सूत्रों का संकलन किया। वर्तमान युग में बाबा रामदेव योग का प्रचार-प्रसार कर रहे हैं। यह एक ऐसी पद्धति है जिसके माध्यम से शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित किया जाता है। यह हमें मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखने का एक स्वाभाविक तरीका है। योग करने से हम दिनभर स्वस्थ रहते हैं। योग के जरिए बीमारियों का निदान किया जाता है। एक नई ऊर्जा का संचार भी किया जाता है। शरीर को सही सुंदर बनाने का एक कारगर तरीका है।

योग अभ्यास पर आधारित पद्धति है। ध्यान और समाधि भी इसके ही अंग हैं परंतु वर्तमान में केवल आसन, व्यायाम और अनुलोम-विलोम तक ही योग को प्राथमिकता दी जाती है। इसकी सहायता से मन पर काबू पाया जा सकता है और मानसिक तनाव को कम किया जा सकता है।

योग के लाभ : वर्तमान युग में चल रहे महामारी से बचने के लिए रोज प्रातः उठकर योगाभ्यास करने से बीमारियों से बचा जा सकता है। मानव प्राणी को तो योग जरूर करना चाहिए क्योंकि इससे यदाश्त और एकाग्रता में वृद्धि होती है। इसके अभ्यास से मन निर्मल रहता है। योग का नियमित अभ्यास शारीरिक और मानसिक स्तर पर कई बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है। योगासन या आसन से हम अपने शरीर को लचीला बना सकते हैं। यही कारण है कि आज जितने भी खिलाड़ी या ओलंपिक में भाग लेने वाले जिमनास्ट हैं, योग का प्रशिक्षण भी लेते रहते हैं। यह वृद्धावस्था को दूर रखने एवं कमजोरी को दूर भगाने में सहायक है। जो लोग रोजाना योगाभ्यास करते हैं, उन्हें, उच्च या निम्न रक्तचाप की समस्या नहीं होती है एवं व्यक्तित्व का सही रूप से विकास होता है।

योग व्यावहारिक एवं नियमित अभ्यास से हमारे भीतर आत्म-अनुशासन और आत्म-जागरूकता विकसित करता है। योग किसी भी उम्र में किसी के भी द्वारा अभ्यास

किया जा सकता है, क्योंकि यह उम्र, धर्म या स्वास्थ्य परिस्थितियों से बहुत ही ऊपर है। योग के लिए अनुशासन और दृढ़ संकल्प आवश्यक शर्तें हैं। साथ ही यह जीवन में परिवर्तन, शारीरिक और मानसिक समस्याओं के बिना स्वस्थ जीवन प्रदान करता है।

योग के अनगिनत लाभ हैं। हम केवल यह कह सकते हैं कि योग भगवान द्वारा मानव सभ्यता को दिया गया वरदान है। यह किसी चमत्कार से कम नहीं है कि जिन बीमारियों का वर्तमान चिकित्सा पद्धति में कोई इलाज नहीं है, आज योग के माध्यम से लोग उन पर विजय पा रहे हैं। यह शारीरिक और मानसिक लाभ तो देता ही है, साथ ही हमें आत्मज्ञान भी मिलता है।

कनिष्ठ सहायक (का.), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल: rajendrat65@gmail.com

### मुंबई कार्यालय को पुरस्कार

हिंदुस्तान पेट्रोलियम कारपोरेशन लिमिटेड द्वारा आयोजित <sup>६९वाँ</sup> मुंबई (उपक्रम) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक दिनांक 30 जुलाई 2020 को वेबेक्स के माध्यम से संपन्न हुई। इस कार्यक्रम में कुछ 65 सदस्य कार्यालयों के 100 से अधिक सदस्यों ने हिस्सा लिया। बैठक की अध्यक्षता हिंदुस्तान पेट्रोलियम कारपोरेशन लिमिटेड के अध्यक्ष एवं प्रबंध निदेशक श्री मुकेश कुमार सुराना जी ने की। साथ ही बैठक में डॉ. सुमित जैरथ, सचिव, राजभाषा, गृहमंत्रालय, भारत सरकार की विशेष उपस्थिति रही। मुंबई (उपक्रम) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की ओर से एमएमटीसी लिमिटेड, क्षे.का.त मुंबई को 300 से कम कर्मचारी के श्रेणी में वर्ष 2019-20 के लिए हिंदी में उल्लेखनीय कार्य करने पर प्रोत्साहन पुरस्कार प्रदान किया गया। पुरस्कार समारोह में क्षेत्रीय कार्यालय, मुंबई की से ओर से महाप्रबंधक (प्रभारी), श्री सुरेंद्र काल्वे, अपर महाप्रबंधक (विपणन/राजभाषा) एवं संजय रामराजे, मुख्य प्रबंधक (प्रशासन/राजभाषा) उपस्थित थे। यह पुरस्कार क्षे.का. - मुंबई के कर्मचारियों के प्रयासों का प्रतिफल है। प्रभारी महोदय ने सभी कर्मचारियों को बधाई देते हुए भविष्य में हिंदी में कार्य को बढ़ावा देने की अपील की।

संजय रामराजे, मुख्य प्रबंधक, मुंबई

## कोविड - 19 व मानवता

भूपिन्द्र कौर

शहर के उद्यान में नववर्ष की चहल-पहल देखते ही बन रही थी। ऐसा लग रहा था मानो सारे संसार की खुशियाँ इस पार्क में आ गई हों। क्या बच्चे क्या बड़े सभी नववर्ष का जी भरकर आनंद ले रहे थे। लेकिन इसी पार्क के एक कोने में महेश उदास बैठा था। जिन्दगी से बिल्कुल निराश एवं हताश, वह बिना अपने घर वालों को बताए सुबह से ही पार्क में बैठा था। वह अपनी जिंदगी से बहुत परेशान व निराशा में डूबा था, उसे कुछ भी समझ नहीं आ रहा था कि वो किस तरह से अपनी परेशानी के बारे में सबको समझाए कि इस साल को सब अलविदा कह रहे हैं और इस साल, नये साल के आने का शायद कोई स्वागत नहीं कर रहा बल्कि इस वर्ष 2020 के जाने का सब जश्न मना रहे हैं, क्योंकि यह साल सबकी जिंदगियों को हिला कर चला गया है और महेश को तो इस साल ने पूरी तरह से तोड़ कर रख दिया है।

शाहीन जिससे वो बेइंतहा मोहब्बत करता था और अलग-अलग धर्मों के होने के बाद भी जहां सारा समाज उनका दुश्मन बन गया था उसके घरवाले जो कि एक हिन्दू लड़के से अपनी बेटी को नहीं ब्याहना चाहते थे, तो महेश के घरवाले भी कहां कम थे वो उसे स्वीकार नहीं कर रहे थे फिर भी उनकी मोहब्बत इस कदर मजबूत थी कि सब रुकावटों के बाद भी उन्होंने समाज के आगे घुटने नहीं टेके और सबसे दुश्मनी कर वो एक हो गए। पर प्रकृति को तो कुछ और ही मंजूर था जो कि इनके भाग्य पर एक काले साये की तरह मंडरा रहा था। अभी दो साल पहले ही उन्होंने विवाह किया था और एक बहुत प्यारी-सी बच्ची इन्दारा इन दोनों के प्रेम

की निशानी थी, आज उस पर भी दुखों का पहाड़ टूट पड़ा था।

साल 2020 उसके दुर्भाग्य का साल था, जहां कोविड-19 ने दस्तक दी थी, जो काफी लोगों के लिए पूरी दुनिया में एक काली स्याह व भयावह रात लेकर आया था, वही महेश के साथ भी हुआ था, क्योंकि शाहीन जो एक अस्पताल में नर्स के पद पर थी और कोविड के मरीजों की देखभाल के लिए उसे कोविड वार्ड में लगाया गया था, खुद उसकी बच्ची एक साल की थी पर वो अपने कार्य के प्रति बहुत कर्तव्यनिष्ठ थी व मरीजों की सेवा करना ही उसका ध्येय था। वहीं वह दो-दो, तीन-तीन दिन रहकर उनकी देखभाल करती व महेश इन्दारा को घर में रखकर उसका ध्यान रखता, पर नियति हाय ये सब मेरे साथ ही होना था, सोचने पर मजबूर कर देती है, वही हुआ जिसका सबको भय था, एक रात शाहीन को तेज बुखार हुआ व उसे अस्पताल में उसी वार्ड में दाखिल करवाया गया, जहां से वह कई मरीजों को अपनी सेवाभाव से ठीक कर उनके घरवालों को सौंप चुकी थी पर उसके भाग्य में शायद अपने महेश व अपनी बेटी से मिलन नहीं था। बहुत कोशिशों के बाद भी उसे बचाया नहीं जा सका और इस प्रेम कहानी जो कि समाज से लड़कर रची गई थी उसका अंत इस कोविड-19 ने कर दिया।

यह साल उन सबके लिए बहुत दुखद रहा, चाहें हेल्थ वर्कर्स हों या पुलिस वाले। जिन्होंने लोगों की सेवा में रात दिन एक कर दिया, उन्हें बहुत कुरबानियां देनी पड़ी। घर के घर उजड़ गए। इस कोविड-19 ने पूरी दुनिया को हिला कर रख दिया था।

महेश भी इसी साल का मारा हुआ अपने दुर्भाग्य को रो रहा था। वह शाहीन को भूला नहीं पा रहा था। उसकी यादों के सिवाय अब कुछ भी नहीं था उसके पास। बच्ची इन्दारा की वजह से मर भी नहीं सकता था, क्योंकि शाहीन ने उससे वचन लिया था कि वो धर्म के ठेकेदारों की वजह से उस बच्ची से मुँह नहीं मोड़ेगा।

महेश आज पार्क में उदास और बहुत चिंता में सबको खुश व उल्लास में डूबे हुए देख बहुत निराश था। इस साल ने उसका सबकुछ छीन लिया था अब वो इन्दारा को





कैसे संभालेगा जहाँ उसके ही घर वाले पता नहीं उसका साथ देंगे या नहीं, शाहीन तो उसे बीच मझधार में छोड़ कोविड की वजह से उसे किस कठिन परीक्षा में डाल चली गई थी। अब वो कैसे इस समाज से हिन्दू-मुस्लिम के बीच की दीवार को हटा इस बच्ची को एक इज्जतदार जिन्दगी दे सकेगा, इसी उधेड़बुन में वह घरवालों से दूर इस पार्क में बैठा बहुत उदास था।

पर अचानक यह क्या हुआ, जिसे देख उसकी आँखों में खुशी की लहर दौड़ गई, जब उसने देखा कि उसके घरवाले उसकी बच्ची जो कि उसकी मौसी के पास थी, उसे लेकर पार्क की तरफ खुशी से आ रहे थे, वहाँ आकर उसे उदास व दुखी देख सब उसे सांत्वना दे रहे थे

और जो उन्होंने खो दिया था उसे याद कर रहे थे और शाहीन जिसने लोगों की सेवा में यह नहीं देखा कि वे हिन्दू, मुस्लिम, सिख या किसी भी धर्म के थे, उसने जी-जान से उनकी सेवा की व अपना कर्तव्य निभाते हुए देश की सेवा की।

अब महेश पूरी तरह से आश्वस्त था क्योंकि सब कह रहे थे कि इन्दारा को धर्म निरपेक्ष होकर भारत की बेटी बनाकर दोनों परिवार मिलकर उसकी परवरिश करेंगे व उसको एक अच्छा भविष्य देंगे। वे समाज के सामने एक उदाहरण पेश करेंगे कि धर्म, जाति से सबसे ऊपर ऊठकर एक प्रेम की भाषा भी होती है जो उन्हें बच्ची इन्दारा के रूप में सबको दिखाना है।

अब महेश भी आने वाले वर्ष 2021 का स्वागत बहुत खुशी व उत्साह से कर रहा था व अपनी बच्ची का स्वागत नये साल के साथ कर रहा था।

मुख्य कार्यालय प्रबंधक, का.का.

ई-मेल : bkaur@mmtclimited.com

## ई-पत्रिका के लिए चेन्नै कार्यालय को पुरस्कार

नराकास उपक्रम चेन्नै द्वारा वर्ष 2019-20 के लिए राजभाषा ई-पत्रिका की श्रेणी में एमएमटीसी क्षेत्रीय कार्यालय द्वारा संपादित/प्रसारित की जाने वाली हिन्दी ई - पत्रिका "एमएमटीसी किरण" को उत्कृष्ट रूप से पुरस्कृत किया गया है। शीर्ष मार्गदर्शन के नेतृत्व में क्षेत्रीय कार्यालय चेन्नै द्वारा राजभाषा के विकास और उपयोग में उत्तरोत्तर वृद्धि की जा रही

है और इसी तारतम्य में वर्ष 2019 से ही 'एमएमटीसी किरण' ई-पत्रिका की शुरुआत की गई है। पिछली बार नराकास की बैठक में हमारे द्वारा ई-पत्रिका को भी शामिल करने हेतु सुझाव दिया गया था, जिसे नराकास समिति ने स्वीकार किया और इस वर्ष ई-पत्रिका को उत्तम पत्रिका के लिए दिये जाने वाले पुरस्कार में शामिल किया है। तकनीकी इस्तेमाल हमें और सक्षम तथा शशक्त बनाता है तथा वर्तमान परिदृश्य में, जहाँ सब कुछ तकनीक के मंच पर ही संभव हो रहा है, हमने स्वयं को ढालने का प्रयास किया है। तकनीक के महत्व को ही देखते हुए संभवतः चेन्नै कार्यालय ने 2019 में समस्त कार्यालयों के मध्य सर्वप्रथम ई-पत्रिका के प्रकाशन का प्रारम्भ किया था। इससे पूर्व भी एमएमटीसी क्षे.का. चेन्नै को वर्ष 2018-19 हेतु राजभाषा विभाग में उत्कृष्ट कार्य करने पर प्रथम पुरस्कार से सम्मानित किया गया था।

चेन्नै प्रशांत कुमार दुबे, प्रबंधक,



## आग्रही दिव्य चिंतन - युवाओं के लिए विषहरण

वीएसएन राव

स्वस्थ समाज या राष्ट्रों का विकास काफी हद तक अपनी युवा पीढ़ी की शक्तिशाली ऊर्जाओं के मर्मस्पर्शी झुकाव पर निर्भर है। जबकि आज की दुनिया में दुष्ट कार्यों के अनपेक्षित हिंसक अनुपात देखे जा रहे हैं, चाहे वह पारिस्थितिक विनाश, जैविक युद्ध, महामारी, अतिवाद, घृणा, नैतिक पतन, भ्रष्टाचार, व्यापक दुख-दर्द का कारण बनते हों और गंभीर रूप से मानव जाति के अस्तित्व के लिए खतरा हो। अनिश्चित शैतानी दुनिया के विनाशकारी प्रभावों का सामना करने के लिए भविष्य की पीढ़ियों को प्रभावित करके उन्हें तैयार करने के लिए समय आ गया है। युवा और आने वाली पीढ़ियां नकारात्मकता को त्यागने के निरंतर चिंतन द्वारा अपनी मानसिक और भावनात्मक ताकत को दृढ़ करें और अस्तित्व को बचाए रखने के लिए अपनी ऊर्जा को स्थायी आध्यात्मिक चेतना के प्रति समर्पित करके दिव्य अनुग्रह तक पहुँचने के लिए प्रयास करें।

पदार्थ चालित भौतिक दुनिया की बुरी शक्तियों के दबदबे से प्रेरित नकारात्मकता का निरंतर विषहरण आज की सहस्राब्दी या आने वाली पीढ़ी को चुनौती देने वाली अपरिहार्य निश्चितता है। युवाओं का बहुत अधिक उत्साह समझ में आता है, लेकिन कृत्रिम और आभासी डिजिटल वास्तविकताओं के हाथों में खेलना जीवन में अनुचित तनाव पैदा करता है और इससे कई शानदार युवा-दिमाग जीवन में बहुत जल्दी मुरझा जाता है। सहस्राब्दी और अगली पीढ़ी को अपनी विचार प्रक्रियाओं को साफ करने के लिए लगातार प्रयास करना चाहिए और सकारात्मक परिणामों के लिए ईश्वरीय शक्तियों का पोषण करने का अभ्यास करना चाहिए। आत्मनिरीक्षण द्वारा शुद्ध चेतना का आह्वान करके सार्थक जीवन जीने के लिए रास्ते निर्धारित करने के लिए युवा-उम्र उपयुक्त है। यह उन्हें प्यार, करुणा बढ़ाने के लिए सशक्त करेगा। इस प्रकार लंबे समय में युवा भाग्यशाली वर्ग समाज के लिए सेवा प्रदान करने के लिए खुद को सुसज्जित करें।

इस दशा में, युवाओं को मानव जीवन का उद्देश्य और इस भौतिक दुनिया में पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने की प्रक्रिया प्राप्त हो सकती है। युवाओं के लिए एक सामान्य जीवन जीने के लिए मन और बुद्धि की वृद्धि पर्याप्त हो सकती है, जहाँ भौतिक शरीर की ऊर्जाएँ खत्म हो जाती हैं। इसलिए यह



विकासशील पीढ़ियों के लिए सन्निकट है कि वे पदार्थ अर्जन और राक्षसी ताकतों से मुक्त अपनी विचार प्रक्रियाओं पर नियंत्रण करने के लिए आएँ, दैव कृपा का उपयोग करने और सुंदर दिल वाले व्यक्तियों का निर्माण करने के लिए दृढ़ता से कार्यशील मजबूत मानसिकता की खेती करें। भगवत् गीता में भगवान कृष्ण (अध्याय -6-6.35) ने कहा कि "आसन्यहं महा-बाहो मनो दुर्निग्रहं चलम्य अभयसेन तु कौन्तेय वैराग्ये च गोह्यते।" वास्तव में सर्वशक्तिमान प्रभु ने अर्जुन से कहा, मन बेचैन है और संयम करना मुश्किल है इसे केवल अभ्यास और अनासक्ति द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।"

निकटतम समाज की मदद करने के लिए युवा पीढ़ी को अपने हृदय में व्याप्त देवत्व को व्यक्त करते हुए आगे आना चाहिए। स्वामी विवेकानंद कहते हैं, "शारीरिक, बौद्धिक और आध्यात्मिक रूप से जो कुछ भी कमजोरी होती है, उसे यह विष के रूप में अस्वीकार कर देते हैं।"

कृपालु हृदयी व्यक्ति में एक युवा मन एक फलदार पेड़ की तरह है, जिसे दुनिया से कोई अपेक्षा नहीं होता है, किन्तु वह हमेशा दूसरों के लिए फल देता रहता है। इन विरोधाभासी समय में एक सार्थक जीवन के लिए एक रास्ता खोजना जटिल है।

आज की विचित्र दुनिया में हमें भावनात्मक रूप से अधिक मजबूत व्यक्तियों की आवश्यकता है, जो जीवन में अंतर ला सकते हैं। पदार्थ प्राप्ति की लालसा ऊर्जा को सोख लेती



है और इसके परिणामस्वरूप प्रतिस्पर्धा शुरू होती है और अंततः नकारात्मकता आध्यात्मिक शक्ति को महसूस करने से युवा मन को दूर करती है।

आधुनिक दुनिया के आधार-स्तंभ, शासन, विधायिका, कार्यपालिका, देश के कानून, शैक्षिक नीतियां और शिक्षाविदों की संस्थाएं युवाओं की ऊर्जा के चैनलाइजेशन को न केवल उनके मन और बुद्धि को संवारने के लिए रोजगारपरक शिक्षा के लिए सुनिश्चित करें, बल्कि एक बच्चे या युवा को अपने भावनात्मक कल्याण की निरंतरता और



दिव्य खोज में वृद्धि पर निरंतर चिंतन करने के लिए एक व्यापक रूपरेखा तैयार करे। इसे उनकी प्रारंभिक वर्षों से ही शुरू होना चाहिए, न कि जब वे अपने वयस्कता में बढ़ चले हों तब, जिस समय शुद्ध चेतना (चैतन्य) का पोषण करने के लिए समय मुश्किल होता है।

आध्यात्मिक जागरूकता, भावनात्मक बुद्धिमत्ता की फसल की समृद्धि के लिए पद्धतियों के द्वारा नई पीढ़ी पर लगातार अंकुश लगाते रहना चाहिए। युवाओं को निस्वार्थ कार्य, हृदय, धैर्य, प्रेम, और करुणा जैसे सद्गुणों के साथ अपने मन की स्थिति को निर्देशित करने के लिए मार्गदर्शन दिया जाना चाहिए।

जैसा कि स्वामी विवेकानंद ने कहा था "हृदय की पवित्रता, धैर्य और दृढ़ता जीवन में सफलता के लिए आवश्यक है और हमारा प्रेम सबसे ऊपर है।" निस्वार्थ सेवा से बनाए गए चरित्र और मूल्य, सभी के लिए प्यार, सकारात्मकता, अपेक्षाओं की कमी, एक स्वस्थ दिमाग और शरीर को बनाए रखती है और युवाओं को अपने जीवन की यात्रा को खत्म करने वाली अंतहीन विकृतियों का मुकाबला करने में सक्षम बनाती है। यह कहा गया है कि मन और बुद्धि असत्य हैं क्योंकि वे आत्मा के शरीर छोड़ देने पर नष्ट हो जाते हैं। जो

स्थायी है वह है आत्मा की छाया और उसकी खोज के लिए अमूर्त आत्मन अर्थात् परम ज्ञान तक पहुँचना। इस तेज गति की पैशाचिक दुनिया में अथक दबाव झेलने के लिए, व्यक्ति को नकारात्मकता को त्यागने, प्रेम को बढ़ाने और आध्यात्मिक रूप से विकसित होने का प्रयास करना चाहिए। वेदों ने कहा कि मनुष्य का पहला उद्देश्य जीवन जीना है और उसे "लोक समष्टि सुखिनो भवन्तु" जीने देना चाहिए। स्वार्थ को दूर करके, दलितों की सेवा करके और सार्वभौमिक कल्याण की दिशा में काम करके आध्यात्मिक चेतना में निरंतर प्रयासों से वृद्धि करनी चाहिए। दिल की पवित्रता बढ़ाने पर ध्यान केंद्रित करने के लिए सभी युवाओं को चिंतन करना चाहिए जो ज्ञान के उच्चतम रूप को प्राप्त करने के लिए एक अभ्यास है। व्यक्ति के दिमाग से अहंकारी कार्यों के त्याग का कठोर अभ्यास युवा प्रतिरक्षा, उच्च विचारों और लक्ष्यों का अभ्यास करने की शक्ति को बढ़ाएगा। आज के समाज को सुंदर आत्माओं वाले अधिक से अधिक व्यक्तियों की आवश्यकता है ताकि वे स्वस्थता बनाए रख सकें और स्वस्थ समाज के अस्तित्व के लिए सख्त जरूरत के बारे में सोच सकें।

सुपोषित हृदय और अनुशासित मन जीवन में एक ताकत है और नकारात्मकतमय कमजोरी मृत्यु।

भौतिक वस्तु संचालित भावनाओं पर आधारित प्रयास ऐसे व्यक्तित्व के चरित्र का निर्माण नहीं कर सकती हैं जो तत्काल समाज के लिए सेवा प्रदान करने के लिए सक्षम हो। आध्यात्मिक चरित्र की प्राप्ति के लिए एक नैतिक चरित्र, पोषित मन, दयालु हृदय और साधना के लिए युवाओं की ऊर्जा की अभिव्यक्ति से संभव हो सकता है। इसलिए दैवीय रूप से जागरूक सज्जन, युवाओं को निरंतर यह महसूस कराएँ कि ब्रह्मांड ईश्वरीय शक्ति की अभिव्यक्ति है और जीवन को परेशानियों, दुखों और पीड़ा से मुक्त करने के लिए ईश्वरीय अनुग्रह प्राप्त करना ही प्राथमिक उद्देश्य होना चाहिए। यह हमें वेदों और उपनिषदों के प्रसिद्ध मंत्र 'ओम सर्व भवन्तु सुखिना, सर्व संतह निरामयः' की याद दिलाता है 'सर्व भद्रानि पश्यन्तु, मां कश्चिद-दुःख-भाग-भवेत्' ओम शांति शांति शांति', सभी खुश रहें, सभी बीमारी से मुक्त हों।

महाप्रबंधक (का.), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल - vsnrao@mmtclimited.com  
मूल अंग्रेजी से हिंदी अनुवाद. 'नेह' अर्जुन इंदवार

# दो कविताएँ

## एक दिन और

एक दिन और रुक जाते ...  
हमेशा घर से विदाई में  
दिल अटक जाती है,  
जैसे फिराक में  
इश्क़ तड़प जाते हैं -- गृह नगर की याद में...

## मनुष्य की पतझड़

पतझड़ से बेहाल पेड़ आज फिर से जल्दी सो गए।  
पेड़ों के नीचे खड़े कवि से फिर से नज़्म नहीं  
निकली।  
हाल - बेहाल : सूखे पेड़, सूखे पत्ते और सूखी  
अलफ़ाज़ !

(पत्तों / मनुष्य) कोई बीमारी से सड़ के मर रहे हैं  
कोई हवा से लड़ के मर रहा है और कोई प्यासा-  
प्यासा मर रहा है।  
कहीं लाल खून बह रहा है तो कहीं पीला खून बह  
रहा है

सूखी पेड़ के नीचे खड़े कवि से चाँद ने हँस के कहा  
बेहाल पेड़ों के लिए तो ऊपर वाला वसंत भेज रहा है  
बेहाल तो (मनुष्य के ) निर्बल मन और मैली स्वरूप  
है।

- अलक्स प्रबाकरन  
प्रबंधक (खुदरा व्यापार)  
दिल्ली क्षेत्रीय कार्यालय

ई-मेल : alex@mmtclimited.com

# नाक की पगड़ी = मास्क

कई सदियों से नाक और सिर में  
यह तकरार थी तगड़ी,  
कहती थी नाक, जब मुझ से है इज्जत,  
तो फिर सिर के पास ही क्यों पगड़ी !!

नाक का कहना था,  
कि सभी मुहावरों में मेरा है फसाना,  
चाहे वो नाक कटना हो,  
नाक नीची होना,

या हो फिर, नाकों चने चबाना !  
क्यों फिर सर को ही है केवल,  
पगड़ी और टोपी का अधिकार,  
जबकि इंसान की इज्जत का,  
मुझसे सीधा सरोकार!

कहा विधाता ने नक्कू जी,  
दिन तेरा भी एक दिन आएगा,  
सिर की पगड़ी भूल के इंसान,  
बस तुझको ही ढकता जाएगा

फला विधाता का वरदान,  
देखो नाक की बदली शान,  
अब नाक की टोपी सेवोपरि है,  
बिन इसके खतरे में जान !

इस युग में नाक तू सबसे ऊपर,  
तुझ से जीवन के आयाम,  
भांति भांति के आवरण(मास्क) तेरे,  
सुबह शाम के प्रयां

इस पगड़ी-टोपी के झंझट में,  
हुआ हम सब का काम तमाम,  
अब नाक बचाने को केवल,  
नाक ढके घूम रहा इंसान !

भूपेन्द्र कौर

मुख्य कार्यालय प्रबंधक, का.का.  
ई-मेल : bkaur@mmtclimited.com



# सुंदरे जीवन मनोविज्ञान

‘नेह’ अर्जुन इंदवार

आमतौर से यह माना जाता है कि मनोविज्ञान विशेषज्ञों का विषय है। हालांकि पेशेवर रूप से इसे सार्वजनिक प्रैक्टिस करने के लिए क्वालिफाईड विशेषज्ञों को ही अनुमति दी जाती है। लेकिन आम लोग भी मनोविज्ञान का सामान्य अध्ययन करके इसे अपने जीवन में रोजमर्रा के कार्यों में प्रयोग कर सकते हैं। यह वास्तविकता है कि मनोविज्ञान विषय के अध्ययन-अध्यापन के युगों पहले से ही दैनिक व्यवहार में इसे प्रयोग में लाया जाता रहा है।

मनोविज्ञान की जानकारी जीवन को खुश-नुमा बनाने, समस्याओं को हल करने, अपनी सोच और व्यवहार में बदलाव लाने, कठिन परिस्थितियों को संभालने, अपरिचित लोगों से स्थायी संबंध बनाने के पूर्व उनकी मानसिकता, सोच और जीवन दृष्टि को समझने आदि हजारों कार्य के लिए बहुत काम के सिद्ध होते हैं। मनोविज्ञान की जानकारी व्यक्ति के नज़रिए, सोच, कार्य, लक्ष्य, आदत आदि को बहुत प्रभावित करती है।

यह गलतियाँ करने से व्यक्ति को बचाती है और लोगों को सुधारने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। यह सोच, व्यवहार के स्तर पर हजारों तरह के कार्य अपरोक्ष या परोक्ष करती है। मनोविज्ञान की सामान्य जानकारी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के काम

में भी बखूबी काम आती है। जीवन के लिए तय उच्च लक्ष्यों की प्राप्ति में मनोविज्ञान की जानकारी बहुत सहायक होती है।

मनोविज्ञान में दक्ष व्यक्ति इसका प्रयोग करते हुए अपनी बातों में परिस्थितियों के अनुसार प्रभाव उत्पन्न करने में सक्षम होते हैं। उनकी बातों में गुंथे हुए शब्दों और वाक्यों में चमत्कार होते हैं। वे किसी व्यक्ति के दिमाग के अंदरूनी हिस्से में पहुँच कर सोच और आदत को बदलने की शक्ति से युक्त भाषा और वाक्य बोलने में दक्ष होते हैं और व्यक्ति को लक्षित करके खास उद्देश्यों के लिए बोले गए शब्द अपने काम कर जाते हैं। यह व्यक्ति के खोए हुए आत्मविश्वास को लौटा सकता है, उनमें नयी जोश और ऊर्जा का संचार कर सकता है तथा व्यक्ति के सहज सोच और चिंतन धारा और स्वास्थ्य को बदल सकता है। सटीक तरीके से कहे गए प्रशंसा के बोल अक्सर जादुई असर करते हैं।

गुरू शिष्य परंपरा में गुरू के द्वारा सैकड़ों शिष्यों में से चुने गए खास शिष्य को विशिष्ट मुद्रा और अवसर में यह कहना कि “आप ईश्वर के चुने हुए खास साहसी और आध्यात्मिक व्यक्ति हैं”, नये शिष्य को हृदय के अंदर तक प्रभावित करता है। ये शब्द शिष्य को खासम-खास होने के एहसास कराते हैं। उसे खास लक्षित विचार-खांचे में ढालने

के लिए काफी होते हैं। किसी नये रंगरूट को सेना के बड़े अधिकारी जब यह कहते हैं कि “रंगरूट तुम्हें हमने नहीं चुना, बल्कि चार हजार लोगों के बीच से तुम्हारी योग्यता ने ही तुम्हें चुना है।” “तुम्हें ईश्वर ने सेना में अपनी मातृभूमि के लिए बलिदान देने के लिए चुना है, तुम्हारा जन्म ही देश की सेवा करने के लिए हुआ है।” इतना सुनने के बाद नये रंग-रूट की आत्मा सेना के प्रति नतमस्तक और समर्पित हो





मान्यता व्यक्ति के गुणों को बढ़ाने में अधिकतर मामले में सफल होते हैं। गुणों को पुरस्कृत करने का सबसे बड़ा लक्ष्य यही होता है। किसी संगठन के युवाओं को प्रशिक्षित करने के क्रम में यह एक अनिवार्य तत्व के रूप में कार्य करता है।

जाती है। व्यक्ति के दिल-दिमाग को लक्ष्य के प्रति पूर्ण रूप से समर्पित कराने में मनोविज्ञान युगों से सफल रहा है।

" तुम्हें हजारों में चुना गया है" या "तुम खुद ईश्वर के द्वारा चुने गए हो" आदि वाक्य विशेष योजना और उद्देश्य के तहत बोला जाता है। नये रंगरूट यह सुन कर कुप्पा हो जाता है कि "उन्हें ही यहाँ प्रवेश करने की इजाजत मिली है," "दूसरे दो हजार अयोग्य लोगों को नहीं।" यह वाक्य किसी को विशेष व्यक्ति या विशेष होने के मान-सम्मान का एहसास कराने के लिए काफी होता है। किसी समूह के सामान्य सदस्यों में से किसी विशेष सदस्य को बड़ी ज़िम्मेदारी देने या पदोन्नति देने के लिए भी ऐसे ही वाक्यों से व्यक्ति को प्रेरित किया जाता है। ऐसे शब्दों में बड़ी जादुई शक्ति होती है। ये व्यक्ति के दिमाग में जादू की फूलझड़ी बन कर आतीशबाजी करते हैं। ऐसे शब्द किसी नये बंदे के दिमाग से अवांछित चिंतन या सोच-शंका को बाहर निकालने और संगठन या संस्थान के प्रति नये समर्पित चिंतन या सोच को सिंचित करने का एक नयाब तरीका है।

यह सब मनोविज्ञान के तहत व्यक्ति में परिवर्तन करने के लिए प्रयोग किया जाता है। किसी की योग्यता, क्षमता, विशेषता को नये तुले शब्दों में विशेष परिस्थिति और अंदाज में व्यक्त करने से व्यक्ति की कार्य-क्षमता, योग्यता का न सिर्फ सम्मान होता है, बल्कि इससे उसके वैयक्तिक गुणों को मान्यता भी मिलती है। सम्मान और

अक्सर नयी कमसीन दुल्हन को घर की अंतरंग और विश्वासी सदस्या बनाने के लिए भी ऐसे शब्दों का प्रयोग किया जाता है। जब घर के अंदरूनी और महत्वपूर्ण प्रबंधन ढाँचे में नयी दुल्हन को शामिल करना होता है तो, घर के बड़े बुजुर्ग द्वारा उन्हें घर की चाबी के गुच्छे थमाया जाता है और उन्हें घर की मालकिन का पद दिया जाता है, ताकि वह समर्पित, उत्तरदायी, समझदार, विश्वासी बने और खुद को घर का अभिन्न हिस्सा समझे और तदनुसार उत्तरदायित्व का निर्वहन करे।

चाबी के गुच्छे किसी अल्हड़ कमसीन युवती को घर के अभिभावक बनने का एहसास कराता है और उनके असावधानी भरे बिनब्याही व्यवहार से उन्हें भावनात्मक रूप से अलग कर देता है। ज़िम्मेदारी की ऐसी भावना को द्विगुण करने के लिए दामाद को ससुराल में घनिष्ठ सदस्य बनाने के लिए भी इसी तरीके का इस्तेमाल किया जाता है। दामाद का ससुराल के साथ मानसिक और भावनात्मक संबंध बनाकर लड़की के घर वाले बेटी की दाम्पत्य भविष्य को अधिक सुदृढ़ करते हैं। मनोविज्ञान का यह पहलू युगों से समाज में प्रयोग में लाया जाता रहा है।

दुनिया के अनेक समाजों, संगठनों या सिक्रेट सोसायटियों, गुप्त वैज्ञानिक अनुसंधान, माफिया, जिहादी, गुप्त संगठनों में बाहरी सदस्यों को अंदरूनी सदस्य बनाने के लिए खास तरीके से पेय दिया जाता है या खास तरीके से

खाना खिलाया जाता है या फिर उन्हें घर-संगठन के महत्वपूर्ण कागज़ात या संदूक या आभूषण या चाबी या पद थमाया जाता है या फिर घर के कनिष्ठों की देखभाल और कल्याण की ज़िम्मेदारी उन्हें सौंपी जाती है। नई जिम्मेदारियाँ देते हुए मनोविज्ञान से रंजित वाक्यों का व्यवहार किया जाता है। इसमें भय और लोभ दोनों सम्मिलित हो सकते हैं। ये सारे व्यवहार मनोविज्ञान के सिद्ध चाशनी से सने हुए होते हैं।

धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक या प्रशासनिक रूप से स्वीकृत ऐसे सैकड़ों संस्कार या परंपराएँ होती हैं, जो सदियों से कामयाब और उपयोगी सिद्ध हो चुकी रहती हैं। लेकिन ख्याल रखें हर संस्कार और परंपराएँ हमेशा उपयोगी नहीं होते हैं। नवीन दर्शन और लोकप्रिय संस्कृति (Popular culture) संस्कार और परंपराओं को गहराई तक प्रभावित करते हैं। धार्मिक रूप से स्वीकृत परंपरा और विश्वास मनोवैज्ञानिक रूप से बहुत प्रभावी होते हैं। बचपन में डाली गई धार्मिक आदतें व्यक्ति के जीवन से चाह कर भी सहज रूप से जुदा नहीं होते हैं। जिन्हें धार्मिक रूप से अहले सुबह उठकर स्नान करने की आदत लगी होती है, वह आदत कालांतर में दिमाग के अंदरूनी भाग का अभिन्न हिस्सा बन जाती है और व्यक्ति किसी कारणवश कभी अहले सुबह जाग कर स्नान नहीं कर पाता है, तो उनके दिमाग में इसके लिए पश्चाताप की भावना तक घर कर जाती है। जातवादी, धार्मिक, ऊँच-नीच आदि की भावनाएँ भी बचपन से डाली गई भावनाएँ होती हैं, जिन्हें व्यक्ति सहज में अपने दिल दिमाग से निकाल नहीं पाता है।

यदि कोई बचपन से मंगलवार को किसी मंदिर विशेष में जाता है और किसी मंगलवार को वह उस मंदिर-विशेष में नहीं जा पाता है और उन्हें उन्हीं देवता के किसी दूसरे मंदिर में जाना पड़ता है, तो भी उनके दिमाग में गहरे रूप से अंकित अपनी आदत के पूर्ण नहीं होने के लिए उनकी भावनाएँ कचोटती रहती हैं। पश्चाताप और कचोटने की भावना दिमाग के स्वास्थ्य कार्यप्रणाली में बसकर दिमाग को नकारात्मक रूप से प्रभावित करने लगता है। पाप-पुण्य के विचार भी इसी तरह दिमाग को प्रभावित करते हैं।

आमतौर से आदत को लोग बहुत सामान्य ढंग से लेते हैं। लेकिन आदत जीवन की डोर को किसी खास

लहज़े में बाँध कर उन्हें उन लहज़ों का गुलाम बना देती है, इन बातों से वे अनजान होते हैं। कई लोग आदत की वजह से सभी व्यक्ति के सामने एक ही तरह से पेश आते हैं और सभी परिस्थितियों में भी एक ही तरीके से बात और व्यवहार करते हैं। जबकि हर परिस्थिति और स्थान किसी खास तरह की बातचीत और व्यवहार की प्रत्याशा करते हैं। घर और कार्यालय के बातचीत, बोलने के ढंग, भाषा, व्यवहार, उठने, बैठने, प्रत्युत्तर देने, कार्य करने के ढंग कभी एक तरह से नहीं हो सकते हैं। मनोविज्ञान का ज्ञान इन मामलों में बहुत मददगार साबित होता है। आदत हर आदमी को किसी खास तरीके से एक अलग व्यक्ति बनाती है। हर व्यक्ति खास होता है। हर व्यक्ति की सोच, आदत बोलने के ढंग और व्यवहार किसी खास सांचे में ढली हुई होती हैं। कोई आदत व्यक्ति को फायदा पहुँचाती है, वहीं कोई आदत आदमी के लिए मुश्किलें भी लाती है। जल्दी उठना, जल्दी सोना, देर से जागना, देर से सोना हर बार फ़ायदेमंद नहीं होते हैं। किसी क्रिया की प्रतिक्रिया प्रकट करना भी खास सतर्कता और कॉमन सेंस की मांग करती है, लेकिन आदतवश व्यक्ति यह भूल जाता है।

हर व्यक्ति, संस्थान या संगठन जीवन में आगे बढ़ना चाहता है। प्रगति की आकांक्षा जीवन-सोच का मूल आधार है। प्रगति, विकास और सुख की वृद्धि ही सारे संसार के कार्य-व्यवहार के लक्ष्य होते हैं। इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए कुछ खास प्रकार की दक्षता, क्षमता, गुणों के साथ इन्हें प्राप्त करने लायक कार्यकारी योजना की जरूरत होती है। वांछित क्षमताओं, लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए मनोवैज्ञानिक ज्ञान के सहारे खास तरह की आदत विकसित की जा सकती है, या प्लांट की जा सकती है, जो लम्बे काल में कार्य सिद्धि के लिए फ़ायदेमंद होते हैं। मनोविज्ञान ऐसी आदतों को त्यागने में सहायक होते हैं जो लाभदायक नहीं होते हैं।

पूरी जिंदगी व्यक्ति अपने मन के सहारे जीता है। यदि मन के विज्ञान से वह वाकिफ़ हो जाए, तो तन, मन और जीवन-धन सभी का सम्यक, सुचारु और कारगर प्रबंधन किया जा सकता है।

वरि. प्रबंधक, का,का

-मेल – arjunindwar@mmtclimited.com

# बिहार का प्रसिद्ध धार्मिक स्थल : गया

रविन्द्र कुमार

गया मध्य बिहार का एक महत्वपूर्ण तीर्थस्थान है, जो फल्गु नदी (छोटा नागपुर पठार के उत्तरी भाग से निकलती है) के तट पर बसा है। यह पांच पहाड़ियों मुरली, कटारी, रामशिला, अबगिला एवं ब्रह्मयोनी पहाड़ से घिरा है। इस शहर को तालाबों का शहर, विष्णु की नगरी और मोक्ष की भूमि भी कहा जाता है। मुक्तिधाम के रूप में प्रसिद्ध होने के कारण इस शहर को आदरपूर्वक 'गया जी' भी कहा जाता है।

पहले यह शहर मगध महाजनपद का एक हिस्सा था। गया के विषय में सबसे महत्वपूर्ण ग्रन्थ 'गयामाहात्म्य' है। गया का उल्लेख महाकाव्य रामायण में भी मिलता है। यह मौर्य काल में एक महत्वपूर्ण नगर था। यहाँ खुदाई के दौरान सम्राट अशोक से सम्बंधित आदेश पत्र पाया गया है। मध्यकाल में बिहार मुगल सम्राटों के अधीन था। मुगलकाल के पतन के उपरांत गया पर अंग्रेजों ने राज किया। मेगास्थनीज की इंडिका, फाह्यान तथा ह्वेनसांग के यात्रा वर्णन में 'गया' का एक समृद्ध धर्म क्षेत्र के रूप में वर्णन है। गरुड़ पुराण में वर्णित है कि 21 पीढ़ियों में किसी भी एक व्यक्ति का पैर फल्गु में पड़ जाए तो उसके समस्त कुल का उद्धार हो जाता है।

कहते हैं कि 'गयासुर' ने अपने कठोर तप से ब्रह्माजी को प्रसन्न कर वर मांगा कि उसकी देह देवताओं की भांति पवित्र हो जाए और उसके दर्शन से लोग यमलोक न जाकर सीधे विष्णुलोक जायें। लोग पाप करने लगे और 'गयासुर' के दर्शन से मुक्त हो जाते। स्वर्ग में जनसंख्या बढ़ने लगी और 'गया' मोक्ष क्षेत्र बन गया। तब देवताओं ने 'गयासुर' से यज्ञ करने के लिए जमीन की मांग की, परन्तु उसने, उन्हें अपना शरीर यज्ञ के लिये दे दिया। उसका शरीर पाँच कोस जमीन पर फैल गया। भगवान विष्णु ने उसे वरदान दिया जिस स्थान पर यज्ञ हुआ है, वह 'गया' के नाम से जाना जायेगा। पिंडदान और श्राद्ध करने से मृत आत्मों को मुक्ति मिल जाएगी और उन्हें भटकना नहीं पड़ेगा। 'गयासुर' का पूरा शरीर ही आज गया तीर्थ है। दूसरी तरफ मान्यता है कि 'गयासुर' देवी-देवताओं को परेशान करता था तब भगवान विष्णु अपना दायँ पैर उसके सर पर रखकर उसे धरती के अन्दर धकेल दिए।

भगवान विष्णु का पदचिह्न के निशान आज भी मौजूद है। यह भी कहा जाता है कि राजऋषि गय के नाम पर 'गया' का नामाकरण हुआ है।

विष्णुपद मंदिर स्थापत्य कला के कारण भी पर्यटकों के बीच लोकप्रिय है। पुराणों के अनुसार भगवान विष्णु के पाँव के निशान पर इस मंदिर का निर्माण कराया गया था। जो तीस मीटर ऊँचा है। जिसमें आठ खम्भे हैं, जिसपर चाँदी की परतें चढ़ाई हुई हैं। यह आर्य और द्रविड़



शैली का मिलाजुला रूप है। मंदिर के गर्भगृह में भगवान विष्णु के 40 सेंटीमीटर लम्बे पाँव के निशान (धर्मशिला) हैं। हिन्दू धर्म में इस मंदिर को अहम् स्थान प्राप्त है। कहा जाता है कि 'गयासुर' नामक दैत्य का वध करते समय भगवान विष्णु के पदचिह्न यहाँ पड़े थे, जो विष्णुपद मंदिर में देखा जा सकता है। मंदिर के अन्दर एक अक्षय वट वृक्ष (बरगद वृक्ष) है। जिसके नीचे मृत व्यक्ति की अंतिम रस्में की जाती हैं।

होलकर वंश (बुंदेलखंड की) की साम्राज्ञी महारानी अहिल्याबाई ने 1787 ई. में विष्णुपद मंदिर का पुर्ननिर्माण कराया था, गया के पास स्थित पाथेरकट्टी से लायी गई ग्रेनाइट की चट्टानों से राजस्थान से बुलाये गये 1200 शिल्पकारों के द्वारा 12 वर्षों में निर्माण किया गया था। कहा जाता है कि चोर मंदिर के ऊपर सोने की छतरी (50 किलो सोने का ध्वज कलश) चुराने के लिए चढ़ा था। वह ऊपर से गिरा और पत्थर बन गया। उस स्थल पर एक काला पत्थर लगा दिया गया है।

सीता ने अपने ससुर के लिए पिंडदान किया।

मान्यता के अनुसार पिंडदान मोक्ष प्राप्ति का एक सहज और सरल मार्ग है। मनुष्य पर देव ऋण, गुरु ऋण और पितृ ऋण होते हैं। कहा जाता है कि पितृपक्ष (आश्विन माह के कृष्ण पक्ष प्रतिपदा से अमावस्या तक 15 दिनों तक) के समय यहाँ फल्गु नदी के तट पर पिंडदान और तर्पण करने से मृत व्यक्ति को बैकुंठ की प्राप्ति और पितृ ऋण से मुक्ति मिलती है। महाभारत के 64 वें अध्याय में कहा गया है कि 'गया' जाने से अश्वमेघ का फल और कुल का उद्धार होता है। यहाँ पहले विभिन्न नामों की 360 वेदियां थीं, जहाँ पिंडदान किया जाता था जिसमें अब 48 ही बची हैं। इन वेदियों में विष्णुपद मंदिर, फल्गु नदी के किनारे और अक्षयवट पर पिंडदान करना श्रेष्ठ माना जाता है। कहा जाता है कि गया में भगवान विष्णु स्वयं पितृ देवता के रूप में उपस्थित रहते हैं। इसलिए इसे पितृ तीर्थ भी कहते हैं।

सीताकुंड फल्गु नदी के दूसरे किनारे पर स्थित है। राम और लक्ष्मण जब पिंडदान के लिए सामग्री लेने गये थे तो पिंडदान का समय निकला जा रहा था, तभी राजा दशरथ की आत्मा ने पिंडदान की मांग कर दी तब माता

राम-लक्ष्मण के द्वारा सबूत मांगे जाने पर गवाह बनने से फल्गु नदी, तुलसी वृक्ष और गाय ने इंकार कर दिया तब सीता ने फल्गु को श्राप दिया कि उसमें सदा पानी कम रहेगा और पानी जमीन के नीचे से बहेगा। इसलिए इसे 'अंतः सलिला' भी कहते हैं। तुलसी को श्राप मिला कि वह कभी पल्लवित नहीं हो पायेगी। गाय को जूठा खाने और उसके केवल पिछले हिस्से की पूजा की बात कही गई, जबकि वटवृक्ष जो पिंडदान का गवाह बना को सदा हरा-भरा रहने और सुहागिन उसकी पूजा करेगी का आशीर्वाद मिला। यहाँ एक मंदिर में एक हाथ रखा है, जिसके बारे में कहा जाता है कि यह हाथ अयोध्या के राजा दशरथ का है।

मंगलागौरी मंदिर भस्मकूट पर्वत पर स्थित माँ शक्ति को समर्पित है, जो 18 महाशक्तिपीठों में से एक है। कलिका पुराण के अनुसार सती का स्तन मंडल इस पर्वत पर गिरकर दो पत्थर बन गये थे, जिसमें मंगलागौरी माँ नित्य निवास करती हैं। इस शक्तिपीठ की विशेषता यह है कि मनुष्य अपने जीवनकाल में ही अपना श्राद्ध-कर्म यहाँ





सम्पादित कर सकता है।

ब्रह्मयोनि पर्वत, जिसकी चोटी पर चढ़ने के लिए 440 सीढ़ियों को पार करना होता है। इसके उपरी भाग में लम्बी प्राकृतिक दरार है, जिसे योनि की संज्ञा दी जाती है, जो मातृयोनि और पितृयोनि के नाम से प्रसिद्ध है। इस योनि से होकर गुजरने से मनुष्य पुनर्जन्म के भय से मुक्त हो जाता है, जहाँ एक विशाल बरगद के पेड़ के नीचे शिव मंदिर है। जहाँ पिंडदान भी किया जाता है। दन्त कथाओं पर विश्वास किया जाए तो पहले फल्गु नदी इस पहाड़ी के ऊपर से बहती थी, लेकिन देवी सीता के श्राप के प्रभाव से अब यह नदी पहाड़ी के नीचे से बहती है। यहाँ सम्राट अशोक ने महात्मा बुद्ध की स्मृति में अशोक स्तूप का निर्माण करवाया था।

गया मौसमी मिठाइयों के लिए मशहूर रही है। बरसात में 'अनरसा', गर्मी में 'खोबिया लाई' और जाड़े में 'तिलकुट' जो गया के रमना रोड, टिकारी रोड, कोयारीबारी और डंगरा में मिलता है।

गया से 17 किलोमीटर की दूरी पर बोधगया (बुद्ध गया) स्थित है, जो बौद्ध धर्म की राजधानी है। करीब 500 ई. पू. में गौतम बुद्ध (नेपाल के कपिलवस्तु शाक्य वंश के राजा शुद्धोधन के पुत्र) फल्गु नदी के तट पर पहुंचे थे। वे ज्ञान की खोज में निरंजना नदी (फल्गु की सहायक नदी) के तट पर बसे एक छोटे से गाँव उरुबेला, उरला या उरुविल्ला आ गये। एक पीपल के पेड़ के नीचे ध्यान साधना करने लगे। एक दिन वह ध्यान में लीन थे कि गाँव की ही एक लड़की सुजाता उनके लिए एक कटोरा खीर तथा शहद लेकर आई। छह दिन और रात की तपस्या के बाद उन्हें ज्ञान की प्राप्ति हुई थी, जिसके बाद उनका नाम सिद्धार्थ गौतम से 'बुद्ध' पड़ा। ईसा पूर्व 6 वीं शताब्दी में गौतम बुद्ध द्वारा बौद्ध धर्म की स्थापना हुई है।

जिस पीपल वृक्ष (बोधि वृक्ष) के नीचे भगवान बुद्ध (35 वर्ष की आयु में) को वैशाख महीने में पूर्णिमा के दिन ज्ञान प्राप्त हुआ था वो बोधिवृक्ष बौद्ध आस्था का केंद्र है। महाबोधि मंदिर का निर्माण सम्राट अशोक ने 7 वीं शताब्दी ईस्वी में मूल बोधि वृक्ष के चारों ओर किया था, जो 170 फुट ऊँचा आर्य और द्रविड़ शैली का मिलाजुला रूप है। यात्री इस मंदिर के चारों ओर परिक्रमा करते हैं। श्रद्धालु पवित्र बोधि वृक्ष के नीचे चिंतन (मैडिटेशन) करने बैठते हैं और मोमबत्ती और घी के दीपक जलाते हैं।

वर्तमान में जो बोधि वृक्ष है, वह उस बोधि वृक्ष की पांचवीं

पीढ़ी है। पहले बोधिवृक्ष की टहनियाँ सम्राट अशोक के बेटे महेंद्र और बेटी संघमित्रा ने श्रीलंका के अनुराधापुरम ले गये थे जो आज भी वहाँ मौजूद है। भगवान बुद्ध, यहाँ बर्मा के दो व्यापारियों से मिले थे, जिन्होंने बुद्ध से आश्रय की प्रार्थना 'बुद्धम शरणम् गच्छामि' (मैं अपने को भगवन बुद्ध को सौंपता हूँ) का उच्चारण से किया। इसी के बाद से यह प्रार्थना प्रसिद्ध हो गई। यहाँ से बुद्ध सारनाथ गये, जहाँ से लौटने के बाद अपने पांच मित्रों और उनके अनुयायियों को दीक्षा देने के बाद राजगीर चले गये, जहाँ से उरुवेला (बोधगया) वापस आने का कोई प्रमाण नहीं मिलता है। यूनेस्को द्वारा वर्ष 2002 में इसे विश्व विरासत स्थल घोषित किया गया है।

पालिभाषा में लिखित 'त्रिपिटक' (विनयपिटक, सुत्तपिटक एवं अभिधम्मपिटक) बुद्ध धर्म का मुख्य ग्रन्थ है, जिसमें बुद्ध के उपदेशों को सूत्रबद्ध किया गया है। बौद्ध धर्म में प्रमुख संप्रदाय हैं : हीनयान, थेरवाद, महायान, वज्रयान और नवयान। भगवान बुद्ध की मृत्यु 80 वर्ष के उम्र में कुशीनगर में हुई थी।

डून्गेश्वरी मंदिर जहाँ भगवान बुद्ध ने बोधगया जाने से पहले 6 साल तक ध्यान किया था। थाई मोनास्ट्री बोधगया का सबसे पुराना विदेशी मठ है, जो रीगल थाई स्थापत्य शैली में निर्मित है।

बोधगया का 200 क्विंटल लोहे से बना धर्मचक्र पर्यटकों में चर्चा का विषय रहा है। कहा जाता है कि इस चक्र को घूमने पर पापों से मुक्ति मिल जाती है।

महान बुद्ध की 80 फीट ऊंची और 51 फुट चौड़ी प्रतिमा देश की सबसे ऊँची बुद्ध मूर्तियों में से एक जो 1989 ई. में दलाई लामा द्वारा स्थापित की गई थी। इस मूर्ति के पेट में एक गैलरी है जिसमें छोटी-छोटी मूर्तियों को सजाकर रखा गया है।

कनिष्ठ सहायक (सतर्कता), माईका,  
कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल rabindrasrivastava.srivastava@gmail.com

# लैंगिक समानता : एक अनवरत संघर्ष गाथा

आशुतोष कुमार,

“इतिहास कुछ विलक्षण मानव मस्तिष्कों से वंचित रह गया क्योंकि वे महिलाएँ थीं”

... मेलिंडा गेट्स

मानव सभ्यता के इतिहास में लैंगिक समानता प्राप्त करना एक महत्वपूर्ण लक्ष्य रहा है जो कि अभी तक अधूरा है। वैदिक काल की शुरुआत में, महिलाओं को समान अधिकार प्राप्त था। लेकिन बाद (लगभग ५०० ई.पू.) में महिलाओं की दशा बिगड़नी शुरू हो गई। कर्माबंध, महिलाओं को बंधन और प्रतिबंधनों का सामना करना पड़ा।

महिलाएँ समाज की वास्तविक शक्ति हैं। सभ्यता की शुरुआत से ही समाज में महिलाओं के महत्व रेखांकित किए गए हैं।

**यत्र नार्यस्तु पूजयन्ते रमन्ते तत्र देवता  
यत्र तस्तु न पूजयन्ते सर्वस्वफला क्रियाह**

(जहां महिलाओं की पूजा की जाती है, वहां देवता रमते हैं; परन्तु जहां महिलाओं की पूजा नहीं होती है, वहां पूजा-अधिष्ठान का फल प्राप्त नहीं होता है।)

पुनः **अतुलं तत्र तत्तेजः सर्वदेवशरीरजम्।**

**एकस्थं तदभून्नारी व्याप्तलोकत्रयं त्विषाम्।।**

(पतियों, भाइयों, पिताओं, सगे-संबंधियों, ससुराल के पक्षों और अन्य नजदीकी रिश्तेदारों के समान महिलाओं का सम्मान किया जाना चाहिए और सम्मानित करते समय, आभूषणों, वस्त्रों आदि सम्मान के प्रतीक के रूप में दिए जाने चाहिए।)

आगे, निम्न पंक्तियों में भी विलक्षणता झलकती है:

**भृतृभ्रातृपितृज्ञातिश्वश्रूश्चशुरदेवैः**

**बन्धुविश्व स्त्रियः पूज्याः भूषणाच्छादनाशनैः।।**

सभी देवताओं से अनुस्यूत अनुपम साहस (प्रभा) विकिरणों के माध्यम से तीनों लोकों में फैला और एक साथ मिलकर स्त्री का रूप धारण किया।

राल्फ वेलडो इमरसन कहते हैं कि, किसी भी “सभ्यता के मूल्यांकन में ‘अच्छी स्त्रियों के प्रभाव दृष्टिगोचर होता है’ एलेक्सा डे टोकवेली अमेरिका में लोकतंत्र के बारे में लिखते हैं कि “यदि मुझसे पूछा जाए कि .....उन लोगों (अमेरिकन) की समृद्धि और उभरती हुई शक्ति के कौन से एक बड़े कारक हैं, तो मेरा जवाब उनकी महिलाओं की



उच्चता होगी।” एक महान जर्मन ने कहा कि : “संपूर्ण स्त्री-सशक्तिकरण हमें ऊंचा उठाता है।” महात्मा गाँधी ने कहा है कि महिला पुरुष के साथी हैं, जो कि उपहार स्वरूप समान मानसिक क्षमता से युक्त हैं। सुब्रह्मण्य भारती ने भी कहा है कि : “नये जमाने की महिलाएँ बौद्धिक रूप से संपन्न होंगी। वे कई वैज्ञानिक खोज करेंगी जो मानव जीवन को सुगम करेगा। वे समाज में व्याप्त सभी तरह के अंधविश्वासों को समाप्त करने में सहायक होंगी।” मार्गट थटचे का मानना था कि यदि आप कुछ कहना चाहते हैं तो एक आदमी को कहें; यदि आप कुछ कार्य चाहते हैं तो एक स्त्री को कहें। हैरिट बीचर स्टोवे ने एक बार उद्धृत किया कि स्त्री समाज की वास्तविक वास्तुकार हैं। चार्ल्स मलिक ने जोर देकर कहा है कि समाज को तेजी से बदलाव के लिए दुनियाभर की महिलाओं को लामबंद करना बेहतर तरीका है।

अपनी किताब “ड्यू प्रोसेस ऑफ लॉ” में लॉर्ड डेनिंग का कथन है कि महिलाएँ पुरुषों की तरह उत्सुक होती हैं, स्पष्ट चिंतन करती हैं। वह अपने परिवेश में पुरुषों की तरह उपयोगी कार्य करती हैं। वह अपने व्यक्तित्व विकास के लिए पुरुषों के समान ही स्वतंत्रता के अधिकार रखती हैं। जब वह शादी करती हैं, तो वह पति का नौकर नहीं बनती हैं बल्कि उसके बराबर की भागीदार बनती हैं। यदि उसके (पति) के कार्य समुदाय में ज्यादा महत्व रखते हैं तो उसके (पत्नी) के कार्य परिवार के जीवन में अधिक महत्व रखते हैं। एक-दूसरे के बिना कोई भी कार्य नहीं कर सकते हैं। कोई भी एक-दूसरे से ऊपर-नीचे नहीं हैं। दोनों बराबर हैं।

समाज में महिलाओं के महत्व को स्वीकार करने के बावजूद, महिलाएँ समय की शुरुआत से ही निम्न सामाजिक स्थिति और भेदभाव से ग्रसित रही हैं। मनु ने उद्धृत किया है कि एक महिला स्वतंत्रता के हकदार नहीं है, बचपन में उसके पिता उसकी रक्षा करते हैं, जवानी में पति उसकी रक्षा करता है तथा बुढ़ापे में उसके पुत्र उसकी रक्षा करता है। बौद्धयाना महिला की असमर्थता से संबंधित पूर्वाग्रही सिद्धांत को पोषित करता है कि महिलाओं में

साहस या क्षमता की कमी होती है। केवल विशेष ग्रंथों में रेखांकित है कि कुछ स्त्रियाँ ही सीमित उत्तराधिकार की हकदार थीं। उनकी सामाजिक स्थिति, अधिक दयनीय थी। तैत्रिया ब्राह्मण कहता है कि : "पत्नी वास्तव में दोस्त है, दुख (या तिरस्कार) में पुत्री है, पर पुत्र स्वर्ग में प्रकाश है।"

पुरुष ने स्त्रियों के साथ कभी बराबरी का व्यवहार नहीं किया है। इसका एक सबसे बड़ा उदाहरण अमेरिका की स्वतंत्रता घोषणा, 1776 है जो घोषणा करता है कि : "हम स्वतः इस सच्चाई को अपनाते हैं कि सभी पुरुष जन्मना समान हैं, वे जन्मना निश्चित मूलभूत जीवन, स्वतंत्रता और खुशी के अधिकारों के हकदार हैं।" दुर्भाग्य से, इसमें केवल सभी पुरुषों की बराबरी का जिक्र है जबकि सभी पुरुष और महिलाएँ बराबर हैं, जो कि लैंगिक भेदभाव को दर्शाता है।

महिलाओं के साथ भेदभाव और दुर्व्यवहार के खिलाफ कई आवाजें मुखर हुई हैं। इतिहास में महिलाओं के अधिकारों के पक्ष में आवाजों की खोज कर पाना कठिन हो सकता है, परंतु महिला के अधिकारों और बराबरी के हक की लड़ाई के लिए कई आवाजों को उद्घृत किया जा सकता है। मोहम्मद पैगंबर ने सबसे पहले कन्या शिशुहत्या के खिलाफ काम किया, जो कि पूरी दुनिया में प्रचलित थी। उन्होंने महिलाओं को शिक्षा, संपत्ति और विवाह के लिए अपने साथी के चुनाव का हक दिया। शुरूआत में, पश्चिम में मताधिकार प्राप्त करने के लिए संघर्ष जारी थे और इस संबंध में वाद-विवाद अप्रभावी थे। इस संबंध में बहुत पहले चार्ल्स फुरियर उद्घृत करते हैं कि "महिलाओं के अधिकार में वृद्धि सामाजिक प्रगति का मूल सिद्धांत है।" इंग्लैंड में, सन् 1792 में मैरी वोल्स्टनक्राफ्ट ने "ए विंडीकेशन ऑफ राइट्स ऑफ वुमेन" में "सताई हुई आधी आबाधी" के लिए बराबरी के दावा की आत्मीय याचिका पेश किया। सन् 1869 में, जॉन स्टुअर्ट मिल "सब्जेक्शन ऑफ वुमेन" में लिखते हैं कि, "एक लिंग के द्वारा दूसरे का अधीनीकरण बराबरी के सिद्धांत से दूर होगा, न किसी एक पक्ष को कोई

शक्ति या विशेषाधिकार हो न दूसरे पक्ष को अपंग किया जाए।" इसी साल, सुसन बी. एन्थोनी उद्घोषित करते हैं कि "लड़कियाँ संगठित हों और 'समान कार्य, समान वेतन' की मांग करो।" उन्होंने ही जुलाई 1871 में कहा कि : "महिलाएँ, पुरुषों की सुरक्षा पर अनिवार्य रूप से निर्भर नहीं हैं लेकिन उन्हें अनिवार्य रूप से स्वयं अपनी सुरक्षा करने की सीख मिलनी चाहिए।" भारत में भी, 19<sup>वीं</sup> एवं 20<sup>वीं</sup> शताब्दी के दौरान, कई सामाजिक और राजनीतिक सुधारकों ने आम महिलाओं विशेष रूप से हिंदू महिलाओं की दयनीय सामाजिक स्थिति के विरोध में आवाज उठायी।

विभिन्न क्षेत्रों से उठ रही आवाजों के मद्देनज़र, प्रथम अंतरराष्ट्रीय संधि – संयुक्त राष्ट्र संघ के अधिकार पत्र – की उद्देशिका में "व्यक्ति की गरिमा और मूल्य" साथ ही साथ "महिला और पुरुष की समानता" के प्रति आस्था व्यक्त किया गया। इसने "सामाजिक प्रगति और बेहतर जीवन स्तर को बढ़ावा देने" के लिए सभी तरह के भेदभावों को समाप्त करने के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की घोषणा की।

संयुक्त राष्ट्र की तरह भारत ने भी अपने प्रथम महत्वपूर्ण विधान – "संविधान" – में समाज में स्त्री और पुरुष की बराबरी को बढ़ावा देते हुए सभी के लिए सामाजिक, आर्थिक और राजनीतिक न्याय के प्रति अपनी आस्था की घोषणा की। इसने न केवल समानता लाने बल्कि महिलाओं के लिए समानता के अवसर प्रदान करने की भी पुष्टि की। संविधान में महिलाओं की समानता के लिए विशेष प्रयास करने की क्यों आवश्यकता है, यह राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी के द्वारा बड़ी खूबसूरती से स्पष्ट किया गया। उन्होंने महिलाओं की दशा को 'कमोबेश गुलामी की स्थिति से जोड़ा' और यहां तक कहा कि "स्त्रियों को अपने-आपको पुरुषों के गुलाम के रूप में जीने के लिए सिखाया जाता है।" यहाँ तक कि महात्मा गाँधी ने भारतीय महिलाओं की वास्तविक स्थिति बताते हुए लिखा है कि "आज, हमारे बीच रह रही महिलाओं के पास केवल बच्चा पालने, अपने पति की देखभाल करने और घरेलू कार्य करने के व्यवसाय रह गए हैं।.....न केवल घरेलू गुलामी बल्कि वे जब मजदूर के समान दिहाड़ी कमाने जाती हैं तो वे पुरुषों से अधिक कठिन परिश्रम करती हैं लेकिन उन्हें पुरुषों से कम दिहाड़ी का भुगतान किया जाता है।"

भारत का संविधान सभी भारतीय महिलाओं को बराबरी (अनुच्छेद 14), राज्य के द्वारा धर्म, नस्ल, जाति, लिंग, जन्म स्थान या अन्य के आधार पर भेदभाव न करने [अनुच्छेद 15 (1)], अनुच्छेद 15 (3) के अंतर्गत विशेष रूप से महिलाओं के लिए निश्चित पदों पर आरक्षण की मान्यता, अवसर की समानता (अनुच्छेद 16) और समान काम के समान वेतन [अनुच्छेद 39 (डी)] की गारंटी देता है। साथ ही, यह राज्य के द्वारा स्त्री और बच्चे के पक्ष में विशेष प्रावधान करने की अनुमति [अनुच्छेद 15 (3)], महिलाओं की गरिमा



के विरुद्ध अनादरसूचक प्रथाओं की समाप्ति [अनुच्छेद 51 – ए (ई)] और राज्य को कार्य करने के अनुकूल मानवीय माहौल बनाने और मातृत्व राहत (अनुच्छेद 42) के लिए प्रावधान करने की अनुमति देता है। संविधान पंचायत और नगर पालिकाओं के चुनाव में महिलाओं के लिए सीट भी आरक्षित करता है।

स्वतंत्रता के बाद, लैंगिक समानता सुनिश्चित करने के लिए कई अधिनियम बनाये गये। हिंदू उत्तराधिकार अधिनियम, 1956 महिलाओं को संपत्ति के ऊपर मालिकाना हक देती है और इसे हस्तांतरित करने का भी हक देती है। इसी तरह, हिंदू उत्तराधिकार (संशोधन) अधिनियम, 2005 बेटियों को उत्तराधिकार का दर्जा देते हुए बराबरी का दर्जा देता है। समान मानदेय अधिनियम, 1976 पुरुष और महिला कामगारों के लिए समान भुगतान का प्रावधान करता है तथा लिंग के आधार पर भेदभाव को रोकता है। यह ध्यान में लाना महत्वपूर्ण है कि घरेलू हिंसा अधिनियम पास होने से पहले, महिलाएँ दंड संहिता के अनुच्छेद 498 – ए या अनुच्छेद 304 – बी के अंतर्गत घरेलू हिंसा के लिए केवल फौजदारी प्रतिबंध की मांग कर सकती थीं या तलाक के सामाजिक कलंक झेलने के लिए मजबूर होती थीं। लेकिन, महिला सुरक्षा हेतु घरेलू हिंसा अधिनियम, 2005, के प्रभावी होने के बाद से महिलाएँ लंबी अवधि तक घरेलू हिंसा झेलने के लिए अभिशप्त नहीं हैं। इस विधान ने घरेलू हिंसा के दायरे को बढ़ा दिया है और यह व्यापकता में मानवीय अधिकारों से संबंधित हैं।

समय के साथ, न्यायालयों ने महिलाओं के लिए समान अधिकार सुनिश्चित करने के लिए कई मील के पथर साबित होनेवाले फैसले लिए हैं। लैंगिक समानता संवैधानिक अधिकारों के अलावा मानव अधिकार के रूप में चिन्हित किया गया है। एसोसिएट बैंक अधिकारी संघ बनाम एसबीआई मामले में, सर्वोच्च अदालत ने कहा कि महिला श्रमिक किसी मामले में अपने पुरुष कार्मिक से कम नहीं हैं अतः लैंगिक आधार पर महिलाओं के साथ भेदभाव नहीं होना चाहिए। एयर इंडिया केबिन कू संघ बनाम यशवनी मर्चेट मामले में, सुप्रीम कोर्ट ने कहा कि अनुच्छेद 15 और 16 दोनों भेदभाव पूर्ण व्यवहार को प्रतिबंधित करता है लेकिन महिलाओं के साथ विशेष या श्रेष्ठ व्यवहार को प्रतिबंधित नहीं करते हैं, जो कि उनके लिए सकारात्मक है। "वलसम्मा पोल बनाम कोचिन विश्वविद्यालय" मामले में, यह निर्णय दिया गया कि महिलाओं के लिए मानवीय अधिकार लैंगिक समानता से अभिन्न है और यह महिलाओं के विरुद्ध सभी तरह के भेदभाव की पहचान कर उसे समाप्त भी करता है। महिलाओं के मानवीय अधिकार में कन्या के भी मानवीय अभिन्न और एक अविभाज्य अंग है। "बौद्धीसत्वा गौतम बनाम शुभ्रा चक्रवर्ती" मामले में, अदालत ने कहा कि महिलाओं के पास सभी नागरिकों के समान सम्मान एवं व्यवहार पाने के हक हैं। आगे, गीता हरिहरन बनाम आर बी

आई मामले में अदालत के द्वारा की गई इस व्याख्या में महिलाओं की संरक्षण अधिकार में कई बड़े बदलाव आए।

दुनियाभर में सम्पन्न, महिलाओं के राजनीतिक अधिकार सम्मेलन (1952) के सम्मेलनों से लेकर हाल में सम्पन्न "सभी महिलाओं और कन्याओं के सशक्तिकरण और लैंगिक समानता के बोध को तीव्र करने" की थीम के अंतर्गत संपन्न संयुक्त राष्ट्र आम सभा की उच्च-स्तरीय बैठक (अक्टूबर 2020) में सदस्य राष्ट्रों का संयुक्त राष्ट्र के अधिकार पत्र/Charter में की गई घोषणा और कई देशों में प्रचलित प्रथाओं में विरोधाभासों की ओर दिलाया गया। महिलाओं के विरुद्ध सभी तरह के भेदभावों को समाप्त करने की प्रसंविदा (सीईडीएडब्ल्यू), 1979 स्त्री अधिकारों के लिए संघर्ष की संयुक्त राष्ट्र की मील के पथर साबित होनेवाली संधि है। यह महिलाओं के लिए अधिकारों का बिल माना जाता है। यह विस्तारपूर्वक स्त्री के साथ भेदभावों के कारणों को रखता है और उन तरीकों पर बात करता है जिससे स्त्री अधिकारों का उल्लंघन न हो और उन्हें समान अधिकार प्राप्त हो। जून 1993, विएना में मानव अधिकारों पर हुए दूसरा विश्व सम्मेलन में लिंग आधारित हिंसा और सभी तरह के यौन-उत्पीड़न और शोषण की निंदा की गई। संकल्पना के एक भाग कहता है:

18. महिलाओं और कन्याओं के मानवीय अधिकार, विश्वव्यापी मानव अधिकारों के अन्यसंक्राम्य, सार्वभौम और अभिन्न भाग है। अंतरराष्ट्रीय समुदाय का प्राथमिक उद्देश्य राष्ट्रीय, क्षेत्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तरों पर राजनीति, नागरिक, आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक जीवन में महिलाओं के पूर्ण और समान भागीदारी और लिंग आधार पर सभी तरह के भेदभाव की समाप्ति है।

कई सकारात्मक कार्रवाई के बावजूद इन प्रयासों के लाभ महिलाओं की जनसंख्या के एक छोटे भाग को मिलना विडंबना है। जहाँ असमानता एक सामाजिक वास्तविकता है वहाँ सकारात्मक कार्रवाई प्रभावी नहीं होती है। चुप रहने की महिलाओं की अंतर्निहित प्रकृति उनकी आवाज को उन्हीं तक या उनके घर की चाहरदीवारियों तक सीमित रखती है। वास्तव में, महिलाएँ बराबर के सहयोगी की जगह वस्तु समझी जाती हैं। समाज के द्वारा महिलाओं के बारे में बनाई गई छवि बराबरी के अधिकारों को धत्ता बताने का बड़ा कारण है। यह अधिकांश पुरुषों के लिए कठिन होगा, वह महिलाओं की तरह शादी के बाद ससुराल में रहे जो कि महिलाएँ प्रथा के नाम पर सदियों से निभाती आ रही हैं। युवा अवस्था तक अपने घर में रहने के बाद शादी के बाद नये पारिवारिक माहौल में ढलने के लिए काफी मानसिक परिपक्वता की आवश्यकता होती है जो महिलायें ही सदियों से निभाती आ रही हैं। स्त्रियों के लाभ के लिए की गई सकारात्मक पहल का विपरीत परिणाम होना ज्यादा चिंताजनक है। नियोक्ता से संबंधित एक ऐसा उदाहरण कि वे महिलाओं को नियुक्त करने के लिए बाध्य नहीं हैं तथापि

कथित संरक्षी विधान के कारण वे कुछ महलाओं को ही नियुक्त करते हैं ताकि उन्हें कोई समस्या का सामना न करना पड़े।

आदर्श के रूप में लैंगिक समानता विधि या विधि के सामने समान सुरक्षा की समानता के संवैधानिक प्रावधानों को विलोपित कर देती है। बराबरी हमेशा बराबर वालों के बीच होती है और चूंकि व्यवहार में न्यायधीश पुरूष और स्त्री को बराबर स्वीकार नहीं करते हैं अतएव लैंगिक असमानता उन्हें विधिक गैर बराबरी प्रतीत नहीं होता है। ब्रेडवेल बनाम लिनियस, 83 यूएस 130,141 (1973) मामले में, संयुक्त राज्य अमेरिका के सर्वोच्च न्यायालय के न्यायधीश ब्रेडले ने कहा : "स्त्रीलिंग में पायी जानेवाली स्वभावतः भीरूपन और विनम्रता उन्हें नागरिक जीवन के पेशे के लिए अंततः अयोग्य कर देता है, महिलाओं का स्वर्गिक लक्ष्य और अभियान पत्नी और माँ के कार्यों को सुगमता पूर्वक निभाना है। यह सर्जक का कानून है।" 1961 में, संयुक्त राज्य अमेरिका के सर्वोच्च न्यायालय ने कानून पारित किया कि निर्णायक सूची में महिलाओं को केवल विशेष अनुरोध पर शामिल किया जाएगा, जैसा न्यायधीश हर्लन ने कहा कि, "महिलाओं को अभी भी घर और पारिवारिक जीवन के केंद्र के रूप में सम्मानित किया जाता है।" (होयत वी फ्लोरिडा 368 यूएस 57,62 (1961); 7 एल ईडी 2 डी 118,122 (1961))

नानी पालखीवाला ने एक बार कहा कि "जब कानून मानवीय स्वभाव के मूल सिद्धांतों से टकराता है तब कानून अवरोही संघर्ष में उलझ जाता है।" कानून और वैधानिक संस्थान अनिवार्यतः पुरूषों के हैं, पुरूषों के द्वारा संचालित होते हैं और पुरूषों के लिए हैं और केवल अपवादस्वरूप महिलाओं के लिए हैं।

हमें ध्यान रखना चाहिए कि न्याय कोई ठोस वस्तु नहीं है, जिसे कोई देख सकता है। न्याय मूल्यों पर आधारित होता है और मूल्यों को परिभाषित करना बहुत कठिन है। न्याय कालिक नहीं होते हैं, बल्कि सर्वकालिक होते हैं। यह किसी की बुद्धि का उत्पाद नहीं है बल्कि आत्मा की वस्तु है। हमलोग न्याय की समीपतर परिभाषा इस तरह कर सकते हैं कि यह समुदाय के सद्विचार रखनेवाले सदस्यों के विचार हैं - वे जिनके पास सदआत्मा है - जो सद्भाव में विश्वास करते हैं। विडंबना है कि, समय की शुरुआत से, जिन्हें समुदाय के सत्-मस्तिष्क व्यक्ति वाला सदस्य माना गया वे उनके द्वारा प्रभावित हुए हैं जो मानते हैं कि महिलाएँ पुरूषों के बराबर नहीं हैं। तब, बराबरी का प्रश्न और महिलाओं के मानवीय अधिकारों के प्रश्न केवल एक स्वपन है और स्वपन रहनेवाला है।

सीमोन द बाउवर ने सही कहा है कि "यह मानवता पुल्लिंग है और पुरूष स्त्री को स्वयं से परिभाषित नहीं

करता है बल्कि उनके संबंधी के रूप में परिभाषित करता है; स्त्री एक स्वायत्त व्यक्तित्व के रूप में नहीं पहचानी जानी जाती है .....स्त्री पुरूष के संदर्भ में परिभाषित की जाती हैं और विभेदित की जाती हैं न कि स्वयं-स्त्री के संदर्भ में; स्त्री संयोगवश है, आवश्यक के विपरीत अनावश्यक है, पुरूष विशेष है, पुरूष पूर्ण है - स्त्री अन्य है।"

अतः, केवल अभिपुष्टि, वैधानिक हस्तक्षेपों और घोषणाएँ कोई परिवर्तन लाने में सक्षम नहीं हैं। पुरूषों के वर्चस्व को तोड़ने के लिए प्रतिबद्धता की आवश्यकता है और परंपरा और प्रथाओं की जड़ में महिलाओं के निम्न होने की सदियों से चली आ रही भावना और विश्वास को बदलने की आवश्यकता है। कई घटनाएँ स्पष्ट करती हैं कि लैंगिक समानता सुनिश्चित करने में कई बाधाएँ हैं। योजनाबद्ध प्रयासों से लैंगिक असमानता रूपी सामाजिक अभिशाप को उसके गहरे कब्र में दफना कर बदलाव की प्रक्रिया को तेज करने की निहायत आवश्यकता है। केवल काले अक्षरों में लिखित कानूनों से इस अभिशाप को काबू कर पाना कठिन है। राष्ट्रीय अर्थशास्त्र में महिलाओं को एकीकृत करने के लिए स्पष्ट नीति निर्णयों की आवश्यकता है - समान स्थिति के लिए एक नज़ीर पेश करनेवाला उदाहरण - अतएव कल्याणकारी कानून महिलाओं के उत्थान के लिए बनाये जायें तो निश्चित रूप से परिणाम सुखद होंगे।

न्यायालय को न्यायधीशों में लैंगिक-समता संतुलन के लिए सचेत रूप से अधिक से अधिक महिला न्यायधीशों को नियुक्त करने चाहिए। लैंगिक न्याय प्रशिक्षण अदालत के मंत्रालयी कार्मिकों और वकीलों को भी मिलना चाहिए। न्यायालय को पूर्व न्यायाधीश कृष्णा अय्यर के शब्दों पर ध्यान देना चाहिए, "सामाजिक न्याय संवैधानिक दिखावे के लिए नहीं है बल्कि उन रूढ़िवादी सोच से लड़ाई है जो कि वैधानिक नियमों को उन अर्थों में व्याख्यायित करता है।" या पूर्व न्यायाधीश चिनप्पा रेड्डी की राय कि "न्यायालय के लिए नये सिद्धांतों की खोज और पुराने सिद्धांतों के सर्जनात्मक अनुप्रयोग ही केवल अदालत से बाहर वृहत बदलावों और उसमें योगदान का रास्ता है।" यदि वे ऐसा करेंगे, इनमें से ऐसा कोई निर्णय नहीं होगा, जो कि संविधान के द्वारा प्रदान की गई समानता के आधारभूत सिद्धांतों और गैर-भेदभावों के विरुद्ध जाएगा।

लौरेंस रोजन ने ध्यान दिलाया है कि प्रयास "सामाजिक बदलाव पर अतिशयोक्तिपूर्ण दावों के प्रभाव को बढ़ाता है और सभी विधिक प्रणालियों केवल सामाजिक और राजनीतिक जीवन के व्यापक क्षेत्र में आधारभूत क्रियाओं को समर्थित करती हैं कि अवास्तविक दावे को नकारता है।" इन प्रयासों की सफलता या असफलता विधान के प्रति जागरूकता और प्रशासन की कार्यवाही जैसे विविध कारकों पर निर्भर करते हैं। सामाजिक और विधि के बीच अंतर हमेशा रहेगा, लेकिन आवश्यकता इस बात की है कि एक साथ समाप्त करने की जगह कम किया जाए।



प्रत्येक बदलते रूपों में अपने आपको पुर्नसृजित करती है और आज, अतीत की तरह यह साहसपूर्ण और सर्वोत्तम की मांग करती है।" यह हमारे ध्यान में होना चाहिए कि लैंगिक समानता की अनुपस्थिति में मानवीय अधिकार पहुँच के बाहर है। महिलाओं को पुरुषों से कमजोर और पुरुषों के अबला, आश्रित और अधीनस्थ जैसा व्यवहार इतिहास की वस्तु होनी चाहिए। हमें लॉर्ड डेनिंग के शब्दों को याद रखना चाहिए : "यदि हम ऐसा कुछ नहीं करते हैं जो पहले नहीं हुआ है, हम कहीं नहीं जाएँगे। जब सारी दुनिया चलती रहेगी कानून मूक रहेगा जो कि दोनों के लिए बुरा है।"

वरि. प्रबंधक (विधि), का.का.

ई-मेल : [ashujalmahal@yahoo.co.in](mailto:ashujalmahal@yahoo.co.in)

थियोडोर रूजवेल्ट ने एक बार कहा कि : "न्याय सही और गलत के बीच तटस्थ रहने में नहीं है बल्कि जहाँ कहीं भी गलत पाया जाता है वहाँ सही की खोज करना और उसे बरकरार रखना है।" आशा अभी बाकी है जैसा कि न्यायाधीश बेंजमिन काटज ने कहा है कि : "न्याय की प्रक्रिया कभी समाप्त नहीं होती है, बल्कि पीढ़ी दर पीढ़ी

मूल अंग्रेजी से हिंदी अनुवाद

डॉ. सौरभ कुमार, उप प्रबंधक (राभा), का. का.

ई-मेल : [saurabh@mmtclimied.com](mailto:saurabh@mmtclimied.com)

## कारपोरेट कार्यालय को पुरस्कार

एमएमटीसी लिमिटेड, कारपोरेट कार्यालय को राजभाषा हिंदी के उत्कृष्ट कार्यान्वयन के लिए नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के द्वारा वर्ष 2020-2021 के लिए पुरस्कार प्रदान किया गया। एमएमटीसी लिमिटेड का कारपोरेट कार्यालय निरंतर राजभाषा के कार्यान्वयन की दिशा में अग्रसर है। इसके लिए कारपोरेट कार्यालय ने कई नवोन्मेषी शुरुआत की है। यथा - कोविड - 19 संक्रमण के प्रभाव से पूर्णतालाबंदी के बावजूद नियमित कार्यशालाओं, टंकण प्रशिक्षणों का ऑनलाइन आयोजन करना। डेस्क - टू - डेस्क संपर्क के द्वारा कर्मचारियों को

राजभाषा हिंदी में कार्य करने के लिए प्रेरित करना तथा उनमें आत्मविश्वास पैदा करना कि हिंदी में काम आसानी से किया जा सकता है। कार्मिकों की राजभाषा शब्दावली ब्रोडकास्ट व्हाट्सअप समूह द्वारा समृद्ध करना। पत्रिका का ई-संस्करण ताकि अंगुली की एक क्लिक पर कर्मचारी कहीं से कभी भी राजभाषा सामग्रियों का अध्ययन कर सके। राजभाषा में कारपोरेट कार्यालय के इन नवोन्मेषी कार्यों की सराहना राजभाषा संसदीय समिति द्वारा की गई तथा कारपोरेट कार्यालय को राजभाषा कार्यान्वयन के पुरस्कार मिलने पर निदेशक (कार्मिक) महोदय ने राजभाषा प्रभाग सहित सभी कार्मिकों को बधाई दी तथा भविष्य में राजभाषा हिंदी में उत्तरोत्तर वृद्धि की कामना की।

प्रस्तुति - डॉ.  
सौरभ कुमार,  
उप प्रबंधक  
(राभा),  
कारपोरेट  
कार्यालय



## संसदीय राजभाषा समिति का निरीक्षण

संसदीय राजभाषा समिति की तीसरी उपसमिति के द्वारा दिनांक 09.10.2020 को एमएमटीसी लिमिटेड के समन्वयन में एमएमटीसी के कारपोरेट कार्यालय सहित ईपीएफओ और पीएफओ, बीएसईएल कार्यालयों का निरीक्षण किया गया।

समिति के सदस्यों ने राजभाषा के बेहतर कार्यान्वयन के निर्देश, सुझाव देते हुए राजभाषा में एमएमटीसी के नवोन्मेषी कार्यों जैसे कि 'मणिकांचन, ई-पत्रिका' का प्रकाशन, ऑनलाइन प्रतियोगिताएं, सहायक साहित्य के निर्माण आदि की सराहना की।



# विश्व हिन्दी दिवस

महेन्द्र सिंह

विश्व हिन्दी दिवस प्रति वर्ष 10 जनवरी को मनाया जाता है। इसका उद्देश्य दुनिया भर में हिंदी का प्रचार-प्रसार करना और इसे अंतरराष्ट्रीय भाषा के रूप में स्थापित करना है। पहला विश्व हिंदी सम्मेलन का आयोजन 10 जनवरी 1976 को नागपुर में किया गया था। इसमें 30 देशों के 122 प्रतिनिधियों ने शिरकत की थी। 1975 के बाद से भारत के साथ ही मॉरिशस, त्रिनिडाड और टोबैगो, अमेरिका, ब्रिटेन सहित कई देशों में विश्व हिंदी सम्मेलन मनाया गया है। पूर्व प्रधानमंत्री डॉ मनमोहन सिंह ने 2006 से 10 जनवरी को विश्व हिंदी दिवस मनाने की घोषणा की थी। उसके बाद भारतीय विदेश मंत्रालय ने विदेश में 10 जनवरी 2006 को पहली बार विश्व हिन्दी दिवस मनाया था।

तब से लगातार विश्व हिंदी दिवस मनाया जा रहा है। इस दिन दूसरे देशों में स्थित भारतीय दूतावासों पर विशेष कार्यक्रमों का आयोजन होता है। किसी भी संस्कृति को आगे ले जाने में भाषा का योगदान होता है। भाषा ही वो सेतु है, जिसके जरिए हम किसी संस्कृति को समझ सकते हैं। भारतीय संस्कृति को समझने और जानने से पहले हमें हिंदी को जानना होगा। आध्यात्मिकता को जानने की उत्कंठा लिए विदेशी जब यहां आते हैं तो उन्हें हिंदी को जानना ही होता है। हिंदी केवल भाषा नहीं है जो सिर्फ सीखी जा सके,

बल्कि यह भारतीय संस्कृति की संवाहक है। जिसके जरिए आप करीब पांच हजार साल पुरानी संस्कृति से जुड़ सकते हैं। यही कारण है कि भारत के साथ दूसरे देशों में भी हिंदी का प्रचार-प्रसार बढ़ा है। हिंदी विदेशियों के दिलों में जगह बनाने में कामयाब हुई है। वैश्विक स्तर पर कई विश्वविद्यालयों में हिंदी सिखाई जा रही है और लोग भारत की संस्कृति से जुड़ाव महसूस कर रहे हैं। विश्व हिंदी दिवस का उद्देश्य हिंदी को वैश्विक स्तर पर और आगे बढ़ाना है।

दुनिया में सर्वाधिक बोली जाने वाली पांच भाषाओं में हिंदी शुमार है। चीन की मंडारिन भाषा पहले पायदान पर है, जबकि दूसरे स्थान पर स्पेनिश और तीसरे पर अंग्रेजी है। इसके बाद हिंदी का स्थान आता है। इसके साथ ही विश्व आर्थिक मंच ने भी माना था कि विश्व की दस शक्तिशाली भाषाओं में हिंदी का स्थान है। करीब 60 करोड़ लोग हिंदी बोलते हैं, इनमें से 26 करोड़ लोगों की यह मातृभाषा है। दुनिया के कई विश्वविद्यालयों में हिंदी पढ़ाई जाती है। इसे करोड़ों लोग बोलते हैं। फिजी में हिंदी को आधिकारिक भाषा का दर्जा मिला है। इसे वहाँ फिजियन हिंदी या फिजियन हिंदुस्तानी कहते हैं। पाकिस्तान, नेपाल, बांग्लादेश, अमेरिका, ब्रिटेन, युगांडा, गुयाना, सूरीनाम, त्रिनिदाद, मॉरिशस और साउथ अफ्रीका समेत कई देशों में



विश्व हिंदी सचिवालय, मॉरिशस  
WORLD HINDI SECRETARIAT, MAURITIUS



Home About Secretariat Hindi Language Activities In the news World Hindi Conferences Media World Hindi Database Har Divas Hindi Divas Contact WHS UN News





हिंदी बोली जाती है। ऐसा नहीं है कि दुनिया भर में हिंदी को लोग विश्व हिंदी सम्मेलन या विश्व हिंदी दिवस के बाद से जानने लगे हैं। दरअसल विदेशों में हिंदी की परंपरा पहले से रही है।

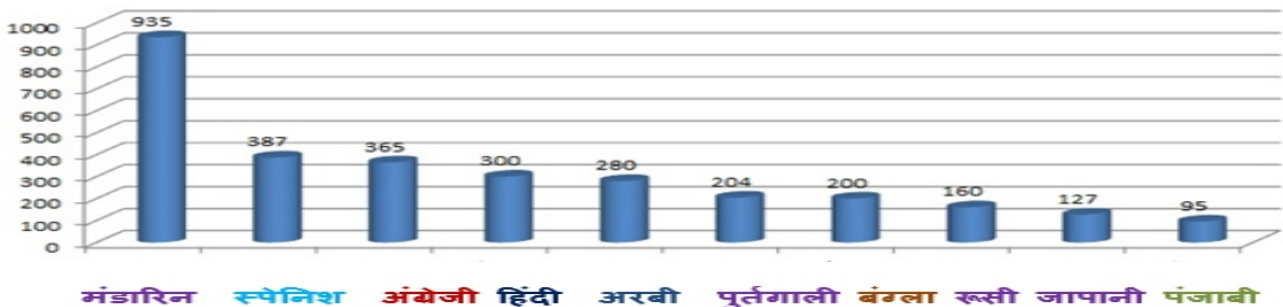
आजादी से पहले से हिंदी वहाँ भारतीय मजदूरों, खेतिहर किसानों और छात्रों के साथ गई। सूरीनाम, त्रिनिदाद, गुयाना, फिजी, मॉरिशस, कनाडा आदि कई देशों में ये मजदूर 18वीं-19वीं सदी में कलकत्ता आदि पोर्ट से मजबूरी और धोखे से ले जाये गये थे। वहाँ मालिकों के द्वारा इनका शोषण किया गया। इनसे बहुत अधिक काम लिया गया। विरोध करने पर इन्हें पीटा और मारा गया, परंतु इन मजदूरों ने हार नहीं मानी। इन्होंने संघर्ष किया। इन मजदूरों के संघर्ष का साथी इनकी भाषा बनी। उसका साहित्य, गीत बना। अपनी भाषा के गीत गाकर वे अपने दुख-दर्द को भूल जाते थे। रामचरित मानस के राम से शक्ति प्राप्त करते थे। हनुमान चालीसा के पदों को गाकर दुखों के पहाड़ को झेल जाते थे। इन मजदूरों ने महाभारत के पांडव की तरह अपने अधिकारों की लंबी लड़ाई लड़ी और विकास किया। कल के इन मजदूरों के वंशज आज इन देशों में व्यापारी हैं, राजनीतिज्ञ हैं, बड़े पदों पर अधिकारी आदि हैं। आपको आश्चर्य होगा कि प्रथम विश्व हिंदी सम्मेलन के मुख्य अतिथि मॉरिशस के तत्कालीन प्रधानमंत्री श्री शिवसागर रामगुलाम के पिता मोहित रामगुलाम मजदूरी के लिए मॉरिशस ले जाये गये थे। इन्होंने विकास किया, परंतु अपनी भाषा, संस्कृति, खान-पान को नहीं छोड़ा। उसे भी बनाये रखा। यही कारण है कि फीजी की राजभाषाओं में हिंदी का भी स्थान है। मॉरिशस में बड़ी संख्या में लोग हिंदी बोलते हैं। सूरीनाम, त्रिनिदाद, यूनाइटेड स्टेट आदि देशों में हिंदी बोली-समझी जाती है। भारत के साथ ही नेपाल, अमेरिका, मॉरिशस, फिजी, द.अफ्रीका, सूरीनाम, युगांडा सहित दुनिया के कई देश ऐसे हैं जहां पर हिंदी बोली जाती है।

नेपाल में करीब 80 लाख हिंदी बोलने वाले रहते हैं। वहीं अमेरिका में हिंदी बोलने वालों की संख्या करीब साढ़े छह लाख है। इन देशों के अलावा भारत के पड़ोसी देशों पाकिस्तान, अफगानिस्तान, तुर्की, वर्मा, बांग्लादेश आदि की भाषाओं और हिंदी का गहरा संबंध रहा है। इसीलिए हिंदी बोलने-समझने वाले इन देशों की भाषाओं को आसानी से समझ लेते हैं। विश्व हिंदी दिवस का आयोजन हिंदी की इन ताकतों को विश्व भर में और अधिक मजबूत करने, प्रचार-प्रसार करने का संकल्प है। इसके लिए विभिन्न देशों में स्थित भारतीय राजदूतावास कई गतिविधियाँ आयोजित करते हैं। विश्व हिंदी दिवस और हिंदी दिवस दोनों अलग-अलग दिनों को मनाया जाता है और इसके अंतर को समझना जरूरी है।

14 सितंबर 1949 को संविधान सभा ने हिंदी को राजभाषा का दर्जा दिया था अतः 14 सितंबर हिंदी दिवस के रूप में मनाया जाता है और यह गृह मंत्रालय से अधिक संबंध रखता है जिसका उद्देश्य हिंदी का प्रचार-प्रसार करना, सरकारी कार्यालयों में हिंदी को बढ़ावा देना है। जबकि विश्व हिंदी दिवस का आयोजन 10 जनवरी को किया जाता है और यह विदेश मंत्रालय से अधिक संबंध रखता है और इसका उद्देश्य हिंदी को अंतरराष्ट्रीय भाषा के रूप में स्थापित करना है। आज हिंदी को साहित्य की भाषा से आगे ले जाकर विज्ञान, तकनीक और प्रौद्योगिकी की भाषा बनाने के उपक्रम को आगे बढ़ाने की आवश्यकता है। इस समय दुनिया के 25-30 देशों में संपर्क और संबंध की भाषा के तौर पर हिंदी का व्यवहार होता है, जरूरत इस बात की है कि हिंदी का एक अंतरराष्ट्रीय स्वरूप भी विकसित हो।

मुख्य प्रबंधक (राभा), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल : mahinders@mmtclimited.com

### विश्व की दस ज्यादा बोली जानेवाली भाषाएँ



## गुरु तेग बहादुर - हिन्दू की चादर

इंद्रजीत कौर

गुरु तेग बहादुर साहिबजी सिखों के 9वें गुरु थे। हिन्दुस्तान और हिन्दू धर्म की रक्षा करते हुए शहीद हुए गुरु तेगबहादुरजी को प्रेम से 'हिन्दू की चादर, गुरु तेगबहादुर' अर्थात् हिंदुस्तान की ढाल कहा जाता है। गुरु जी का बलिदान इतिहास में दर्ज है। अपने जीवन मूल्यों पर दृढ़, शान्त, अभय एवं अडोल रहकर हिन्दू धर्म एवं संस्कृति, आदर्शों एवं सिद्धांतों की रक्षा के लिए प्राणों की आहुति देने वाले शहीदों के सरताज गुरु तेग बहादुर साहिबजी की शहीदी विश्व इतिहास में अद्वितीय है।

गुरुजी ने कश्मीरी पण्डितों तथा अन्य हिन्दुओं को बलपूर्वक मुसलमान बनाने का विरोध किया। धार्मिक अधिकारों की रक्षा के लिए आत्मबलिदान दिया था। इस अमिट बलिदान के लिए आप को अनंतकाल तक याद



किया जाता रहेगा। कैलिफोर्निया विश्वविद्यालय के प्राध्यापक नोएल किंग का सही कहना है कि - "गुरु तेग बहादुर की शहादत दुनिया में मानव अधिकारों के लिए पहली शहादत थी।"

गुरु तेग बहादुरजी का जन्म गुरु नानक देव जी की गुरु-गद्दी पर विराजमान छठे गुरु श्री हरगोविंद साहिब एवं माता नानकी के घर बैसाख कृष्ण पक्ष पंचमी संवत् 1678 वि. यानी 18 अप्रैल, 1621 ई. को अमृतसर नगर में हुआ। गुरुजी का मूल नाम 'त्याग मल' था। उन्होंने अपना बचपन अमृतसर में बिताया। गुरुजी बचपन से ही आध्यात्मिक रुचि वाले थे। गुरुजी का विवाह 'गुजरी जी' से हुआ। उनके एक पुत्र 'गोबिन्द राय' जी हुए।

जिन्होंने 'खालसा पंथ' की स्थापना की और "गुरु गोविंद सिंह" बने।

यहाँ यह बताना जरूरी है कि 'त्याग मल' के पिता श्री हरगोविंद साहिबजी ने मुगलों की कट्टरता और दमनकारी अत्याचारों से टक्कर लेने के लिए सर्वप्रथम सिखों का सैन्यीकरण कर मुगलों के खिलाफ क्रांति की शुरुआत की थी। विभिन्न प्रकार के शस्त्र चलाने का उन्हें अद्भूत अभ्यास था। गुरु घर के श्रद्धालुओं को संगठित करके शक्ति को केन्द्रित करके सिख-समाज को नई दिशा भी प्रदान की। वे सिखों को शान्ति, भक्ति एवं धर्म के साथ-साथ अत्याचार एवं जुल्म का मुकाबला करने के लिए भी सशक्त बनाने वाले क्रांतिकारी थे।

पुत्र 'त्याग मल' की शिक्षा-दीक्षा गुरु-पिता गुरु हरिगोविंद साहिब की छत्र-छाया में हुई जिसमें शस्त्र और शास्त्र दोनों का समावेश था। भाई गुरदास से गुरुमुखी, हिंदी, संस्कृत और भारतीय धार्मिक दर्शन की शिक्षा ग्रहण की, वहीं बाबा बुड्ढा से धनुर्विद्या और घुड़सवारी सीखा। अभ्यास के उपरांत त्यागमल तलवार चलाने में अद्भूत कौशल के धनी हो गए थे। मात्र 14 वर्ष की आयु में अपने पिता के साथ मुगलों के हमले के खिलाफ हुए युद्ध में उन्होंने तलवार चला कर अपनी वीरता का परिचय दिया। उनकी वीरता से प्रभावित होकर उनका नाम 'तेगबहादुर' पड़ गया।

महाधैर्य, वैराग्य और त्याग की मूर्ति गुरु तेगबहादुर जी ने एकांत में लगातार 20 वर्ष तक 'बाबा बकाला' नामक स्थान पर साधना की। सिखों के 8<sup>वें</sup> गुरु हरिकृष्ण राय जी की अकाल मृत्यु हो जाने की वजह से गुरु तेगबहादुर जी को गुरु बनाया गया था। गुरु जी ने आध्यात्मिकता, धर्म, ज्ञान प्रसार के साथ-साथ प्रचलित रूढ़ियों, अंधविश्वासों की आलोचना की और नये आदर्श स्थापित करने के लिए आनंदपुर साहब से कीरतपुर, रोपड़, सैफाबाद, खिआला (खदल) उपदेश देते कुरुक्षेत्र पहुँचे।

कुरुक्षेत्र से प्रयाग, बनारस, पटना, असम आदि क्षेत्रों में भ्रमण किया। आध्यात्मिक, सामाजिक तथा

आर्थिक उत्थान के लिए अनेकों रचनात्मक कार्य किए। कुएँ खुदवाना, धर्मशालाएँ बनवाना आदि परोपकार के कार्य भी किए।

भारतीय इतिहास मुग़लों की धर्मविरोधी अत्याचारों और वैचारिक स्वतंत्रता का दमन करने वाली कट्टर नीतियों से भरा पड़ा है। अत्याचारी औरंगज़ेब के काल में यह पागलपन चरमसीमा पर था। औरंगज़ेब भारत को एक इस्लामिक राष्ट्र में परिवर्तित करना चाहता था। दुष्ट औरंगज़ेब ने ऐलान करवा दिया - 'इस्लाम धर्म कबूल करें या मौत को गले लगा लो।' सम्पूर्ण भारतीय संस्कृति खतरे में पड़ गई थी। मंदिरों को तोड़ा जा रहा था। हिंदुओं को जबरन इस्लाम में परिवर्तित करने के लिए मजबूर किया जाता। इस्लाम न कबूल करने पर तरह-तरह की यातनायें

इस्लाम धर्म थोपने के लिए अत्याचार कर रहा है। उस दल के मुखिया ने गुरु जी से सहायता की याचना की।

गुरु तेग़ बहादुर जब लोगों की व्यथा सुन रहे थे, उनके 9 वर्षीय पुत्र गोबिन्द राय (गुरु गोविंद सिंह) वहाँ आए और उन्होंने पिताजी से पूछा - 'पिताजी, ये सब इतने उदास क्यों हैं? आप क्या सोच रहे हैं?' गुरु तेग़ बहादुर ने कश्मीरी पंडितों की सारी समस्याएँ बताईं तो उन्होंने पूछा - 'इसका हल कैसे होगा?' गुरु साहिब ने कहा - 'इसके लिए किसी महापुरुष को बलिदान देना होगा।' पुत्र गोबिन्द राय ने कहा - 'इस बलिदान के लिए आपसे बड़ा महापुरुष कौन हो सकता है?' बलिदान देकर आप इन सबके धर्म को बचाइए।'

उस बच्चे की बातें सुनकर वहाँ उपस्थित लोगों ने कहा - 'यदि आपके पिता बलिदान देंगे तो आप यतीम हो जाएंगे।



दी जाती। गैर मुस्लिमों पर जज़िया (टैक्स) लगाया जाता। बहू-बेटियों को घरों से उठा ले जाते। जनेऊ धारण करना, चोटी रखना, तिलक लगाना वर्जित था। संगीत और हिन्दी भाषा पर भी पाबंदी थी।

वर्ष 1675 ई. में कश्मीरी पंडितों का एक दल पंडित कृपाराम के नेतृत्व में आनंदपुर साहिब गुरु तेग़बहादुर जी के दरबार में आया और उसने बताया कि औरंगज़ेब ने आदेश दिया है कि 'इस्लाम कबूल करो या मौत को गले लगा लो।' औरंगज़ेब लोगों को ज़बर्दस्ती

आपकी माँ विधवा हो जाएंगी।' गोबिन्द राय ने उत्तर दिया - 'यदि मेरे अकेले के यतीम होने से लाखों बच्चे यतीम होने से बच सकते हैं या अकेले मेरी माता के विधवा होने से लाखों माताएँ विधवा होने से बच सकती हैं तो मुझे यह स्वीकार है।'

गुरु तेग़ बहादुर जी ने पंडितों से कहा कि - आप जाकर औरंगज़ेब से कह दें कि यदि गुरु तेग़ बहादुर ने इस्लाम धर्म ग्रहण कर लिया तो उनके बाद हम भी इस्लाम

धर्म ग्रहण कर लेंगे और यदि आप गुरु तेग बहादुर जी से इस्लाम धारण नहीं करवा पाए तो हम भी इस्लाम धर्म धारण नहीं करेंगे। औरंगजेब ने यह स्वीकार कर लिया।

गुरु तेग बहादुर जी औरंगजेब से मिलने अपने शिष्यों, भाई मतीदास, भाई सतीदास और भाई दयाला के साथ दिल्ली रवाना हो गए। उन्हें शिष्यों सहित रास्ते में आगरा में ही गिरफ्तार कर लिया गया और दिल्ली लाया गया। औरंगजेब ने गुरु जी के सामने तीन शर्तें रखीं - 'इस्लाम कबूल करें, करामात दिखाएं या शहादत दें।' गुरु जी ने उत्तर दिया - 'मैं धर्म परिवर्तन के विरुद्ध हूँ और चमत्कार दिखाना ईश्वर की इच्छा की अवहेलना है।

गुरु जी को विचलित करने के लिए उनके साथ आए तीन शिष्यों भाई मतीदास, भाई सतीदास और भाई दयाला को यातनाएं देकर उनकी आंखों के सामने शहीद कर दिया गया।' आजकल दिल्ली में वह स्थान भाई मतिदास चौक के नाम से जाना जाता है।

औरंगजेब ने गुरु जी पर भी अनेकों अत्याचार किया, परंतु वे अविचलित रहे। अंततः आठ दिनों की घोर यातनाओं के बाद 24 नवंबर 1675 ई. को गुरु जी को दिल्ली के चांदनी चौक में शीश काटकर शहीद कर दिया गया। उनके 'शहीदी स्थल' पर गुरुद्वारा बना है, जिसका नाम गुरुद्वारा 'शीश गंज साहिब' है।

भरे पहर के बावजूद गुरु जी का एक शिष्य भाई जैता जी गुरु जी का शीश आनंदपुर ले जाने में सफल रहें। गुरु जी का एक परम शिष्य भाई लखीशाह गुरु जी के पार्थिव शरीर को उठाकर अपने घर ले जाने में सफल हो गया। उसने उनके पार्थिव शरीर को अपने घर में ही आग लगाकर दाह संस्कार संपन्न किया। दिल्ली में इस पवित्र स्थान पर गुरुद्वारा 'रकाब गंज' स्थित है।

पुत्र गोबिन्द राय जी को जब अपने पिता के बलिदान होने का समाचार मिलता है, वह कह उठते हैं-

तिलक जूजू राखा प्रभु ताका,  
कीनो बड़ौ कलूमहि साका।  
साधनि हेति इती जिनी करी,  
सीसु दीआ पर सी न उचरी  
धरम हेत साका जिनि कीआ,  
सीसु दीआ पर सिरर न दीआ।।

'अर्थात् प्रभु ने तिलक और यज्ञोपवीत जनेऊ की रक्षा के लिए कलियुग में बहुत बड़ा बलिदान दिया। शीश कटवा दिया, किन्तु 'सी' भी नहीं की। उन्होंने धर्म के लिये शीश दे दिया पर स्वधर्म निष्ठा नहीं छोड़ी।'

भाई जेता और भाई लखीशाह की सेवाओं से प्रभावित होकर गोविंद रायजी (गुरू पुत्र) ने पूछा कि क्या वहाँ आप दोनों शिष्यों के अलावा गुरू जी का कोई और शिष्य नहीं था? भाई जेता जी ने गुरू जी को बताया कि उनके शिष्य तो बहुत हैं पर आतातायी शासक औरंगजेब के भय से लोग अपना वेश मुगलों जैसा ही बनाकर रहते हैं, तो उनकी पहचान नहीं हो पाती। तब गोविंद जी ने कहा कि मैं अपने शिष्यों को ऐसा स्वरूप दूँगा जो लाखों में एक भी खड़ा होगा तो पहचाना जाएगा। गुरू गोविंद जी ने आगे चलकर 'खालसा पंथ' की स्थापना वैशाखी वाले दिन 13 अप्रैल 1699 ई. में की थी।

आतातायी शासक की धर्मविरोधी और वैचारिक स्वतंत्रता का दमन करने वाली नीतियों के विरुद्ध गुरु तेग बहादुरजी का बलिदान एक अभूतपूर्व परम साहसिक ऐतिहासिक घटना थी। गुरुजी का बलिदान समस्त मानवीय सांस्कृतिक विरासत की खातिर था। धर्म उनके लिए सांस्कृतिक मूल्यों और जीवन विधान का नाम था। गुरुजी निर्भय आचरण, धार्मिक अडिगता और नैतिक उदारता के उच्चतम उदाहरण थे।

गुरुजी कलम के भी धनी थे। गुरुजी ने शुद्ध हिंदी में सरल और भावयुक्त 'पदों' और 'साखी' की रचनायें की। ये रचनायें 15 रागों में 115 श्लोक 'गुरु ग्रन्थ साहिब' में संग्रहित हैं। संगीत जगत को एक नया राग 'राग जैजैवन्ती' भी गुरुजी की देन है।

सुखु दुखु जिह परसै नही लोभु मोहु अभिमानु ॥  
कहु नानक सुनु रे मना सो मूरति भगवान ॥

उपर्युक्त श्लोक गुरु तेगबहादुर साहिबजी द्वारा उच्चारित है और उनके व्यक्तित्व पर पूर्णतः सटीक है।

गुरु जी के महान व्यक्तित्व पर लिखने का बचकाना प्रयास करते हुए अंत में उनके चरणों में शीश निवाते हुए गुरूवाणी की इन पंक्तियों से श्रद्धासुमन गुरु जी के चरणों में अर्पित करते हुए अपने आपको सौभाग्यशाली मानती हूँ। 'गुरू जैसा न ही कोई देव, जिस मस्तक भाग (भाग्य), सो लागा सेव (अराधना) ....'

मुकाप्र, का.का.

## आज का सामाजिक, सांस्कृतिक परिवेश और कबीर

रजनी लोचन

भक्त कबीरजी भक्तिकाल के बड़े कवि हैं। इन्होंने निर्गुण भक्ति की उपासना की तथा इनका मूल मंत्र राम-नाम था। परन्तु इनका राम-नाम सगुण भक्ति के राम से भिन्न था। संत कबीर जी ने राम-नाम की उपासना, निर्गुण राम के रूप में की :-

'एक राम दशरथ का बेटा ।  
एक राम घट-घट में लेटा ॥  
दशरथ सुत तिहुं लोक बखाना ।  
राम नाम का मरम है आना ॥'

विषय विकारों को त्यागकर घट में अविनाशी के दर्शन पर जोर सतगुरु कबीर के द्वारा दिया गया है। उन्होंने भक्तिकाल (मध्ययुग) में समाज व देश में व्याप्त कुरीतियों व धारणाओं पर कड़ा प्रहार किया। जात-पात, ऊँच-नीच पर कटाक्ष करते हुए मानव में व्याप्त भेदभाव की अलोचना की।

जात पात पूँछे नहीं कोई ।  
हरी को भजे सो हरी का होई ॥

उस समय जो लोग हिन्दू-मुस्लिम के नाम पर अपनी रोटी सेंकते थे। कबीर ने उनकी तीखी आलोचना की। उन्होंने उन पर कटाक्ष करते हुए कहा कि -  
जो तु बामन-बामनी को जाया। तो आन वाट हवै काह न आया ॥

जो तु तुरूक-तुरूकनी  
जाया। तो भीतर खतना  
क्यों न कराया ॥

एक समता पर आधारित  
राज्य की अभिलाषा  
करते हुए सतगुरु कबीर  
घोषणा करते हैं कि -

हम वासी उस देश के  
जहां जाति वरन कुल  
नाहिं ।

वर्तमान भारतीय  
समाज जाति और धर्म के  
इसी दलदल में फंसा है।  
आज जाति-पाति के नाम

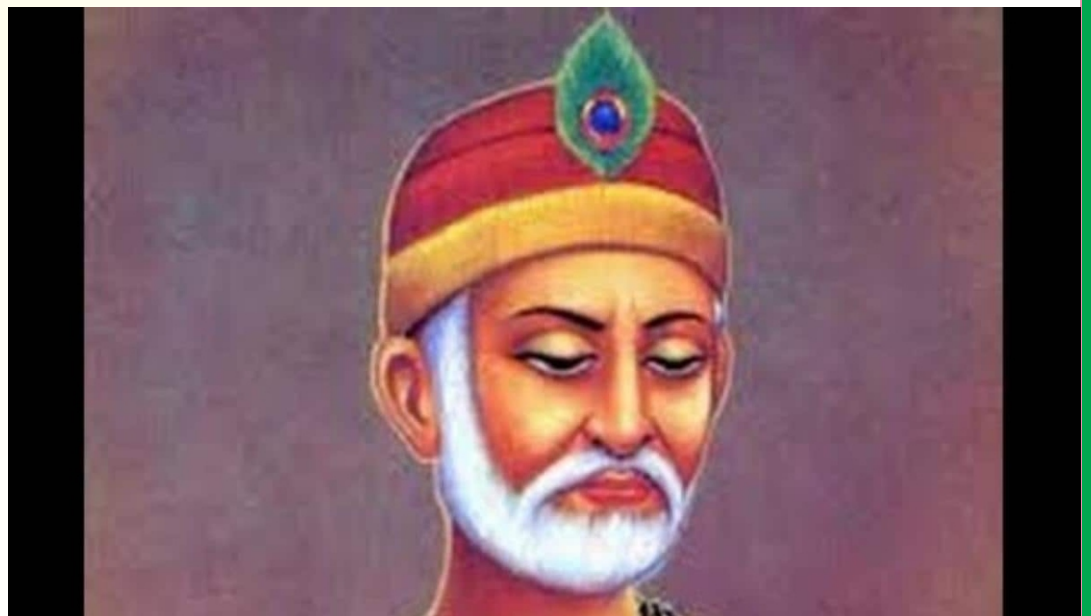
पर भेदभाव परोक्ष व प्रत्यक्ष रूप में व्याप्त है। हिन्दू-मुस्लिम में भेदभाव की भावना इतनी बलवती हो रही है कि दोनों एक-दूसरे के जानी दुश्मन बन गए हैं। संत कबीर की वाणी व विचारों पर आज के परिवेश में चिन्तन उपलिखित भेद के आधार पर करें तो निसंदेह ही बड़ी सीख मिलेगी।

आज के समय में धर्म ग्रंथों, धार्मिक संस्थाओं, गुरु प्रथाओं का तो बोलबाला है परन्तु मात्र दिखावे में ही सब नजर आता है। मनो में तो नफरत, द्वेष बदले की भावना भरी हुई है। सतगुरु कबीर ने तो धर्म व पूजा को सीधा प्रेम से जोड़ा और प्रेम पथ पर चलकर ही अपने प्रियतम प्रभु को पा जाने की घोषणा उनके की चोट पर करते हुए कहा :-

पोथी पढ़ पढ़ जग मुआ पण्डित भया न कोय।  
ढाई आखर प्रेम का पढ़े जो पण्डित होय ॥

तभी तो इन्होंने घट-घटवासी राम की उपासना की है। यदि उन घटवासी को जान जाएंगे तो न किसी को ठगेंगे न सताएंगे। चहं और उस परम परमात्मा के दर्शन करके अपने अमन-चैन को कायम रखते हुए प्रभु के मार्ग पर अग्रसर होते जाएंगे।

संत कबीर ने अहिंसा का समर्थन करते हुए पूर्ण शाकाहार (सात्विक खान-पान) पुर बल दिया है। इन्होंने जीवहत्या को महापाप कहा है और मांसाहार जीव हत्या



किए बिना संभव नहीं है। वैसे भी जीवहत्या से वातावरण बुचड़खानों जैसा दूषित होता है। जानवरों की चीख-पुकारों का प्रभाव आस-पास के वातावरण पर भी पड़ता है। कबीर सभी जीवों के लिए करूणाभरी वाणी में कहते हैं:-

जीव न मारो बापुरे सबको एके प्राण।

कुछ मनुष्यों के प्रकृति के प्रति इस निष्ठुर भरे आचरण का खामियाजा सभी आम मनुष्य तमाम तरह के जलजले, बाढ़, अकाल, भूकम्प आदि के रूप में भुगतने के लिए अभिशप्त हैं। अर्थात् हम जब प्रकृति को खत्म करने पर उतारू हैं तब नाराज कुदरत मनुष्य जाति को भी धीरे-धीरे खत्म करने को बाधित हो रही है।

कबीरजी के मध्ययुग में भी ये सभी कुंठाएं थीं परन्तु अपने ज्ञानवान व भक्तिमय विचारों के साथ भक्तिकाल में संत कबीर व अन्य संतों ने अपनी लहर व पाताका फहराकर सदा-सदा के लिए बहुत प्रभावशाली सबक दिए। परिणामस्वरूप इसके लिए इन्हें तमाम तरह के अत्याचार भी सहने पड़े, परन्तु कबीर जी जैसे पथिक अपने पथ पर अडिग रहे।

भारतीय संस्कृति को कायम रखने के लिए भी कबीर व अन्य संतों ने भरसक सफल प्रयास किया। आज विदेशों का कुत्सित परिवेश भारत में रच बस गया है फलस्वरूप भारतीय संस्कृति के अभिन्न अंग वेश-भूषा, खान-पान, पानी-वाणी लुप्त-से होते जा रहे हैं। इन परिस्थितियों में भारतमाता खुश कैसे रहेंगी, कैसे वायु दूषित न होगी, कैसे जल शुद्ध रहेगा। बीमारियां घर कर जायेंगी और परिस्थितियां भयपूर्ण बनी रहेगी। अतः क्यों न हम अपने कबीर व अन्य भक्तिकाल के कवियों व संतों की अविरल धारा की और अपना रुख करें ताकि निर्मल, निश्छल, निर्भय होकर आज के परिवेश को भी प्राचीन, मध्ययुग की भांति सकारात्मक, शुद्ध, प्रेममय शांतिपूर्ण व भक्तिमय बनाएं।

संत कबीर चेताते हैं कि हे मनुष्यों, पर पवित्र चेतन पुरुष को न जानकर न मानकर जिह्वा के स्वाद में लगे हुए हो, क्योंकि तुम जिन पशु, पक्षी आदि के मांस को खाते हो और मनुष्य के मांस का बहिष्कार करते हो और

कहते हो कि मनुष्य का मांस खाने पर पाप लगेगा। यह विचार गलत है क्योंकि जिस प्रकार से पशु, पक्षी के मांस उत्पन्न हुए हैं उसी प्रकार से मनुष्य का मांस भी उत्पन्न हुए हैं और दोनों में रक्त एक है और वह एक-सा ही दिखता है, बल्कि मनुष्य से पशु ही अच्छे हैं। गाय, भैंस, बकरी दूध देती है, उनके मलमूत्र से कोई घृणा नहीं करता है, उनके मांस को सब कोई खाते हैं, मनुष्य के मांस को तो सियार भी रुचिपूर्वक नहीं खाता। ब्रह्मा ने ही सभी को बनाया है तमाम पशु व प्राणियों की सृष्टि की है, क्योंकि ब्रह्मा ने सभी को उत्पन्न किया है, तब उनके बनाए गए प्राणियों को मारने (समाप्त करने) का हक भी केवल ब्रह्मा को ही है, क्योंकि किसान खेत में जो भी कुछ बोता है, उसे काटने का अधिकार किसान को ही होता है। इसलिए ईश्वर ने सृष्टि की रचना की है और मारने का अधिकार भी उसी का है। जिन पशु, पक्षियों, मछलियों को तू खा रहा है, वह तेरा कर्म हुआ। इसलिए उक्त कर्म का फल काटना और भोगना तुझे ही पड़ेगा और तू जो कहते हो कि देवी देवताओं को चढ़ाकर खाते हैं, यह मांस प्रसाद है ग्रहण करने में कोई दोष नहीं है तो समझ ले कि इन मिट्टी के देवी देवताओं का निर्माण तूने किया है और उन्हीं के आगे तू काट-काट कर जीवित प्राणियों की बलि देता है। यदि ये देवी-देवता सच्चे और सजीव होते, यदि इन प्राणियों का मांस खाना चाहते तो क्या वे निर्बल हैं, वे चरते हुए पशुओं को पकड़कर क्यों नहीं खा लेते!!

संत कबीर कहते हैं कि संसारी मनुष्य वर्तमान की दुखाग्रि से उबरने के लिए जीवहत्या, पापाचार को छोड़कर, प्रभु का भय माने, नित्य जाप करे। ये जो संसारी मनुष्य जिह्वा के स्वार्थ में जो कूकर्म किए हैं, उसका बदला तो उन्हें अवश्य देना है, क्योंकि न्यायकर्ता परमेश्वर कभी क्षमा करने वाला नहीं है। वह इन जीवों के कर्म का फल अवश्य देगा और दे रहा है। संसार में चहुँओर अशांति व भय का माहौल पनपा है। यदि मानव इसी तरह हिंसा व विषय विकारों में लिप्त रहा (इंसानियत का गला घोटता रहा) तो वह दिन दूर नहीं है जब चारों ओर त्राही मचेगी और कुदरत के आक्रोश से मानव अस्तित्व लुप्त हो जाएगा।

मुख्य कार्यालय प्रबंधक, का.का.  
ई-मेल – rajani@mmtclimited.com

रहिमन धागा प्रेम का,  
मत तोड़ो चूटकाय, टूटे फिर न जुड़े,  
जुड़े गाँठ पड़े जाए।

रहीम

प्रेम न बाड़ी उपजे, प्रेम न हाट बिकाई।  
राजा परजा जेहि रूचे, सीस देहि ले जाई॥

-- कबीर

# यादों के झरोखे से

अनुप कुमार सिन्हा



इंतजार नियुक्ति पत्र का था। 12 नवंबर को नियुक्ति पत्र मिल गया और कार्यग्रहण पत्र बनाकर हम दोनों एमएमटीसी कार्यालय नालदा चले गए। संयोग से एमएमटीसी नालदा में काम करनेवाले कुछ लोग हमारे पड़ोस में रहते थे जिनसे परिचय था। एडीएम (का), एक बंगाली दादा, को कार्यग्रहण रिपोर्ट और दूसरे कागजात दिखाने थे जो छानबीन के बाद तय करते थे कि सभी कुछ ठीक है या नहीं। सभी कागजात तो उन्हें ठीक लगे लेकिन अचानक उन्होंने पूछा - "छवि कोथाई"। उस समय तक हम दोनों भाई बांग्ला नहीं समझते थे। बाहर आकर उनके स्टेनो (जो मेरे बड़े भाई के सहपाठी थे) से हमने कहा कि सर "छवि" को याद कर रहे हैं। स्टेनो ने पूछा कि सर ने क्या कहा? हमने बता दिया - "छवि कोथाई"। स्टेनो ने हँसते-हँसते कहा - दादा "छवि" यानी किसी सहयोगी को नहीं, "फोटो" के बारे में पूछ रहे हैं।

नियुक्ति पत्र के प्रपत्र में कहीं भी "फोटो"/"छवि" लाने के लिए नहीं कहा गया था इसलिए हम दोनों फोटो लेकर नहीं गए थे। हमें दूसरे दिन फोटो लेकर आने के लिए कहा गया। दूसरे दिन फोटो लेकर जाने पर नियुक्ति स्वीकृत हो गई और बारी तैनाती की थी। डीडीएम (का) ने पूछा - कहां तैनाती चाहिए, "गुआ" या "नोआमुन्डी"।

हमारा घर बड़ाजामदा में था जहां से नोआमुन्डी आना जाना अत्यंत सरल था इसलिए हमने नोआमुन्डी पोस्टिंग के लिए अनुरोध किया। आधे घंटे में ही हमारा तैनाती आदेश निकल गया - दूसरे दिन हमें "गुआ क्षेत्र कार्यालय" में रिपोर्ट करना था। बाद में पता चला कि हमारी गुआ तैनाती कुछ खास कारणों से सोच-समझ कर की गई थी, जो हमारे भले के लिए थी। नालदा ऑफिस में ही एक-दो लोगों ने बता दिया कि श्री दुलाल बेनुधर जी नालदा से गुआ रोज आना-जाना करते हैं। इसलिए हमें उनसे संपर्क करना चाहिए। उनसे संपर्क किया तो पता चला कि वो मेरे सहपाठी के पिताजी हैं (उनसे परिचय तो था लेकिन हम

दोनों उनका नाम नहीं जानते थे)। उन्होंने बता दिया कि सुबह 08.30 बजे बड़ाजामदा बस स्टैंड में मुलाकात होगी और हमलोग बिनोद बस से गुआ जाएंगे।

गुआ में एमएमटीसी का कार्यालय नगर की सीमा से बाहर था। वहाँ पहुंच कर तीन लोगों से दुलाल जी ने हमारा परिचय कराया - श्री एस. सी. दत्ता (एक बूढ़े बंगाली सज्जन) व श्री डी. हो. दोनों निरीक्षक और श्री पशुपति नाथ, चौकीदार। जैसे ही दत्ता दादा को पता चला कि हमारी तैनाती गुआ हुई है तो उनकी पहली प्रतिक्रिया थी - "अब मुझे छुट्टी आसानी से मिल जाएगी।" दरअसल उनका परिवार कोलकाता में था लेकिन कम लोग होने के कारण उन्हें जल्दी छुट्टी नहीं मिलती थी। हमारी तैनाती से वे बहुत खुश हुए देखकर बहुत अच्छा लगा। श्री डी. हो. बहुत कम बोलने वाले लेकिन अच्छे सहकर्मी थे। श्री पशुपति नाथ अपना नाम "पी. पी. नाथ" बताते थे यानी जिसे "पीने" की आजादी हो। वहाँ कुछ और लोग भी थे जिनसे बाद में मुलाकात हुई - श्री एस. सी. पाल जो एमएमटीसी गोवा के बार्जेज बंद होने पर स्थानांतरण पर गुआ आ गए, श्री के. के. राउत, श्री दुर्योधन गोप तथा श्री चन्द्रमोहन चतोंबा भी इन्हीं में थे। श्री चन्द्र मोहन चतोंबा तीन क्षेत्र (Field) कार्यालयों - गुआ, बड़ाजामदा और नोआमुन्डी के प्रभारी थे। बाद में यहां श्री मुजिबुल हक ने भी कार्यभार ग्रहण किया। पुराने किस्सों को बहुत रोचक ढंग से सुनाने में श्री मुजिबुल हक का कोई मुकाबला नहीं था। इनके साथ रहकर आपके घंटों कैसे निकल गए, यह पता नहीं चलता है। आज भी जब इनसे बात होती है तो वहीं आनंद आता है।

दत्ता दादा की हाजिर जवाबी के बगैर अगर मैं गुआ ऑफिस के सफरनामे को पूरा करूं तो उनके साथ अन्याय होगा। ड्यूटी समाप्त कर हमलोग अक्सर एक साथ चाय पीने जाया करते थे। चाय की दुकान मेरे सहपाठी की थी। एक बार उसने उत्सुकतावश पूछा - एमएमटीसी में शायद बहुत तरह के लोन मिलते हैं।

जबाव दादा ने दिया - हां ! त्यौहार लोन, फ़र्निचर लोन, विवाह लोन, मकान बनाने का अग्रिम और उसके अलावा सीपीएफ अग्रिम।

मेरे दोस्त ने पुनः पूछा - और लोन किस तरह से काटते हैं (यानी रिकवरी कैसे होती है)?

दादा ने पुनः जबाव दिया - "वैसे ही जैसे कसाई बकरे का कलेजा काटता है।"

मेरे दोस्त की कुछ और पूछने की हिम्मत नहीं हुई।

दादा का बहुत स्पष्ट संदेश था - "लोन आसानी से मिल रहा

हो तो इसका मतलब यह नहीं है कि लोन लेकर पैसे बर्बाद किए जाएं। अति आवश्यक हो तभी लोन लें। लोन चुकाना बहुत कष्टदायक होता है।"

मैं एक नाम का जिक्र करना भूल गया था - श्री XXXX दास। हमारे कार्यभार ग्रहण के लगभग एक साल के बाद इनकी तैनाती गुआ हुई। इनकी कई कहानियां नालदा सेक्टर में प्रचलित थी। कहा जाता है कि एक बार इनके क्वार्टर में सांप निकला, तो सांप को भगाने के बजाए, लाठी लेकर एडीएम, एमएमटीसी के क्वार्टर में गए। एडीएम ने जब उन्हें लाठी के साथ आते हुए देखा तो उन्होंने अपना घर का दरवाजा बंद करके, खिड़की से झांक कर श्री दास से आने का कारण पूछा।

श्री दास जी ने एडीएम से वापस पूछा - "आपने मेरे घर सांप क्यों भेजा?"

एडीएम ने समझाने की कोशिश की - "क्या मेरे बोलने से सांप तुम्हारे घर चला जाएगा?"

लेकिन श्री दास जी का तर्क भी उतना ही अनोखा था - "अगर यही सच है तो सांप मेरे घर ही क्यों आया? आपके घर क्यों नहीं आया?"

जी हां, गुआ में ऐसे-ऐसे महारथी भी थे। लेकिन यह तब की बात है जब वह अमिताभ बच्चन की तरह एंग्री यंग मैन थे। गुआ तैनाती के समय उनकी उम्र हो गई थी और गुआ तैनाती के दौरान वे हमेशा एक शांत सहयोगी के रूप में ही कार्य किया।

जैसा मैंने पहले बताया कि गुआ कार्यालय नगर की सीमा से बाहर था। तीन कमरे का एक कार्यालय जिसके बीच वाले कमरे में एक तुला चौकी (weighbridge)। अंतिम कमरा 50 कि.ग्रा., 20 कि.ग्रा., 10 कि.ग्रा. और 5 कि.ग्रा. के बाटों से भरा था। कार्यालय में बिजली कनेक्शन भी नहीं था। दूर-दूर तक बिजली के खंभे भी नहीं थे। जैसा मैंने बताया - सिर्फ तीन कमरे का कार्यालय, यानी शौचालय भी नहीं था। नीले गगन के तले "सभी कुछ" करने की आजादी थी। कार्यालय से लगभग 150-200 मीटर दूर एक नदी बहती थी जिसमें सालों भर साफ और ठंडा पानी होता था। कई बार इस नदी में स्नान का लुप्त हमसभी ने उठाया - कभी मजबूरी में कभी मस्ती में। गुआ में ज्यादा काम नहीं था। यह लौह अयस्क का एक प्रापण और लादन (procurement and loading) स्टेशन था। यहीं पर पहली बार लौह अयस्क की पहचान हुई। कम लोग होने के कारण एक चुनौती भी थी - सभी चीजों में अपने आप निर्णय लेने की। ना कोई ई-मेल, ना फैक्स और न ही टेलीफोन। जाहिर है, जो उपस्थित है, उसे वहीं, तत्काल ही निर्णय लेना होता था। यहां पत्र का मसौदा बना कर अनुमोदन लेने की कोई व्यवस्था नहीं थी। चाहे रेलवे से कोई पत्राचार हो या आपूर्तिकर्ता (सप्लायर) से, भार एवं मापन विभाग से हो या पारखी (Assayer) से - तत्काल पत्र लिख कर जारी करने की आदत पड़ी। जिंदगी में यह आदत अभी भी बरकरार है। एक अच्छी बात यह थी कि बॉस हमेशा हमलोगों के निर्णय के साथ दिखे। कभी किसी व्यक्ति के निर्णय पर सवाल खड़ा किया गया हो, ऐसा मुझे याद नहीं पड़ता।

कार्यालय में पानी के लिए एक पनहारा/water carrier था





जो सुबह-सुबह पास के कच्चे कुएं से मिट्टी के एक घड़े और एक बाल्टी में पानी भर देता था। कार्यभार ग्रहण के बाद कार्यालय से लगातार मांग रखने पर लगभग एक साल बाद वाटर फिल्टर मिला। लेकिन पनहारा ने कभी वाटर फिल्टर देखा नहीं था। वह पानी लाकर फिल्टर के नीचे वाले चैंबर में भर देता था। कई महीने बाद एक बार उसे पानी भरते हुए देखने पर उसे बताया गया कि फिल्टर के उपरी हिस्से में पानी भरना है और पानी छन कर फिल्टर के नीचे वाले हिस्से में आयेगा।

इस बीच हमारा लगातार प्रयास बिजली कनेक्शन और शौचालय के लिए था। कार्यभार ग्रहण के चौथे वर्ष कार्यालय में बिजली कनेक्शन भी मिला (रेलवे से) और पांचवें वर्ष शौचालय भी बना। लेकिन तब तक हमारा स्थानांतरण नोआमुण्डी हो गया था। नोआमुण्डी कार्यालय नगर से दूर तो था लेकिन आबादी से दूर नहीं था। यह भी गुआ कार्यालय जैसा ही तीन कमरे का कार्यालय था। आस पास छोटी-छोटी दुकानें थीं जहां धुएं वाली काली चाय और काली तेल में तले हुए पकोड़े, समोसे भी मिल जाते थे। नोआमुण्डी में जो रूचिकर था वह कैटीन। कैटीन में हम सभी मिल कर खुद ही खाना बनाते थे। हां, असेयर्स के स्टाफ भी इसी कैटीन के सदस्य होते थे। बर्तन साफ करने और मसाले पीसने के लिए एक मेड थी (उस समय हल्दी, धनिया, जीरा, लहसुन, अदरक सभी कुछ सिल बट्टे में ताजा पीस कर ही खाना बनाया जाता था)। असेयर्स के बारे में एक बात बताना भूल गया - असेयर्स की नियुक्ति तीन महीने के लिए होती थी। हर तीन महीने के बाद एक नया आदमी असेयर्स के स्टाफ के रूप में आ जाता था। हर तिमाही के अंत में एम.एम.टी.सी. की एक बैठक में सभी असेयर्स को उनका कार्य सौंपा जाता था। हम सभी इस बैठक को खटिया (बेड) मीटिंग बोलते थे क्योंकि इस बैठक के बाद असेयर्स के स्टाफ के खाट (बेड) की जगह बदल दी जाती थी यानी उनका स्थानांतरण हो जाता था। अब सोचता हूँ, हर तीन महीने में स्थानांतरण कितना कष्टदायक होता होगा?

फिलहाल, हमलोग अपनी कहानी में वापस आएं.....

उस समय नोआमुंडी में सर्वश्री राजकुमार नायक (एक अच्छे फूटबॉल खिलाड़ी), श्री राधारमण गिरि (इनकी तारीफ प्रेजेस ऑफ माइंड के लिए की जानी चाहिए), श्री केदार नारायण चौधरी और श्री एन. के. पाठक (ये दोनों ही अपने ऐसे स्वभाव के लिए जाने जाते थे जिसमें "चिंता" का नामोनिशान न हो), श्री के. डी. घटक (एक बुजुर्ग सज्जन - सभी इन्हें दादू यानी grand father बोलते थे), श्री देवाशीश बोस (रामकृष्ण मिशन से भौतिकी स्नातक, क्रिकेट और टेबल टेनिस के अच्छे खिलाड़ी)। इनके अलावा सर्वश्री बी. एन. महतो, श्री दिल बहादुर, श्री मन. बहादुर, श्री बि. के. दास और श्री विश्वजीत चैटर्जी (एक वॉलीबॉल खिलाड़ी) भी वहां तैनात थे। इन सभी के साथ नोआमुंडी में पांच साल का

कार्यकाल कैसे निकल गया, पता ही नहीं चला। नोआमुंडी से मेरा स्थानांतरण बड़ाजामदा क्षेत्र कार्यालय/ फील्ड ऑफिस हुआ। यहाँ मेरी तैनाती बहुत कम समय के लिए रही। कार्यालय प्रबंधक(लेखा) की परीक्षा उत्तीर्ण करने के बाद अगला स्थानांतरण, जो भारत के पूर्वी छोर से भारत के पश्चिमी छोर गोवा, मेरा इंतजार कर रहा था।

यानी भारत के पूर्वी छोर पर स्थित नालदा सेक्टर के गुआ से भारत के पश्चिमी छोर पर स्थित गोवा। उस समय नालदा से गोवा तक का सफर आज जैसा आसान नहीं था। जामदा से टाटा नगर, टाटा नगर से मुंबई (उस समय का बॉम्बे), मुंबई से मिरज और मिरज से वास्को जाना होता था। टाटा नगर से मुंबई तक के रिजर्वेशन के लिए टाटा नगर (जामदा से 150KM) जाना पड़ता था। मुंबई से गोवा तक का रिजर्वेशन मुंबई पहुंचने के पहले ही कन्फर्म हो गया हो, ऐसा कभी नहीं हुआ। दूरी और सफर में होने वाली परेशानियों को छोड़ दें तो गोवा की तैनाती बहुत यादगार रही। वहां सीखने के लिए बहुत कुछ था। एक क्षेत्र कार्यालय में काम करने का ढंग रिजनल कार्यालय के तौर तरीकों से बिल्कुल अलग होता है। क्षेत्र कार्यालय में "नोटिंग्स" की जरूरत बिरले ही होती है जबकि रिजनल ऑफिस में छोटे-छोटे काम के लिए भी नोटिंग्स की जरूरत होती है।

बरहाल, मैं नौ सितंबर उन्नीस सौ नब्बे (रविवार) की सुबह लगभग आठ बजे वास्को दा गामा रेलवे स्टेशन पहुंचा। मिरज से वास्को तक के रास्ते में एक रेल अधिकारी से मुलाकात हुई जिन्होंने दूसरी कोई व्यवस्था होने तक वास्को के रेल शयनगृह में रुकने की सलाह दी। मैं वास्को या गोवा में किसी भी व्यक्ति को नहीं जानता था इसलिए यह सलाह मुझे अच्छी लगी और मैंने वास्को पहुंचते ही रेलवे शयनगृह बूक किया। लगभग एक घंटे बाद स्नान करके स्टेशन से बाहर निकलने पर सामने ही एमएमटीसी का कार्यालय भी नजर आया। नाश्ता के बाद उत्सुकता बस मैं ऑफिस गया, हालांकि रविवार होने के कारण किसी के





मिलने की उम्मीद कम ही थी। कार्यालय के गेट पर परिचय देने पर पता चला एक महोदय (श्री एफ एन जे शल्दाना) कार्यालय में काम कर रहे हैं। उनसे मिलने पर पता चला कि वे प्रबंधक (प्रशासन) हैं और एमएमटीसी के शयनगृह आवंटन का काम उन्हीं के जिम्मे है। उन्होंने मुझसे उसी समय आवेदन लिखवा कर शयनगृह की एक चाभी दे दिया। अगर नए जगह में, जहां आप किसी को नहीं पहचानते हों और आपको रविवार को शयनगृह आवंटित हो जाए, तो इससे अच्छी बात और क्या हो सकती है। आज भी मैं श्री एफ एन जे शल्दाना, सर का आभारी हूँ।

उस समय श्री चंद्रन डेनिएल जी गोवा के प्रभारी थे और श्री एम बालाकृष्णन वित्त व लेखा प्रभारी। दूसरे दिन दोनों से मुलाकात हुई। दोनों से मिलकर ऐसा बिल्कुल नहीं लगा कि उनसे मेरी पहली मुलाकात है। श्री एम. बालाकृष्णन जी ने मुझसे पूछा कि मैं क्या काम करना पसंद करूंगा। यह प्रश्न सुनते ही पहली तैनाती की याद आई जब

नोआमुंडी की तैनाती मांगने पर गुआ की तैनाती मिली थी। इसलिए मैंने बहुत सावधानी से जवाब दिया - "कोई भी ऐसा काम जिसे दूसरा कोई करना नहीं चाहता हो।" शायद उन्हें मेरा उत्तर बहुत पसंद आया और उन्होंने मेरी तैनाती मैगनीज अयस्क के एसोसिएट फाइनेंस के रूप में किया जो मेरे जैसे नए व्यक्ति के लिए बहुत उचित था। यह काम मेरे लिए बिल्कुल नया था। लेकिन मेरे सहयोगी श्री जेएमबी फुर्टाडो के कारण मुझे कभी कोई परेशानी नहीं हुई। मेरी रिपोर्टिंग श्री के पी दिवाकरन, सर को थी। उनके साथ काफी कुछ सीखने को मौका मिला। वहाँ सभी सहयोगियों का व्यवहार बहुत दोस्ताना था। गोवा की छह साल की तैनाती में अपने परिवार के साथ रहने का बहुत लुफ्त उठाया। गोवा के सभी सहयोगियों का एक बार पुनः बहुत-बहुत धन्यवाद।

एमएमटीसी में मेरा सफर अभी जारी है। अगर पुनः मौका मिला तो इस सफरनामे का अगला हिस्सा लिखने का प्रयास करूंगा। आप सभी से भी अनुरोध है कि एम. एम. टी. सी. में बिताए अपने यादगार पल को हम सभी के साथ साझा करें।

उप महाप्रबंधक (वित्त), का.का.  
ई-मेल : anupk@mmtclimited.com

## मैथिली-भोजपुरी समिति में डा. विनय का मनोनयन

मैथिली और भोजपुरी भारत की समृद्ध भाषाएँ हैं। ये भाषाएँ क्रमशः बिहार और उत्तर प्रदेश के बड़े भू-भाग में बोली जाती हैं। इन दोनों भाषाओं में समृद्ध साहित्य है और

इनके बोलनेवाले पूरे भारत सहित राष्ट्रीय राजधानी में बड़ी संख्या में रहते हैं। इसके साथ-साथ विश्व के प्रमुख देशों जैसे - मॉरीशस, फिजी, गुयाना, त्रिनिदाद, टोबैगो, सूरीनाम आदि देशों की भी प्रमुख भाषा है। इन भाषाओं को बढ़ावा देने के लिए दिल्ली सरकार मैथिली-भोजपुरी अकादमी के द्वारा विभिन्न गतिविधियाँ आयोजित करती है। यह सूचित करते हुए खुशी हो रही है कि दिल्ली क्षेत्रीय कार्यालय में कार्यरत डॉ. विनय कुमार, उप प्रबंधक (राजभाषा) को भाषा के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को देखते हुए मैथिली-भोजपुरी अकादमी, दिल्ली की संचालन समिति (Governing Body) का सदस्य मनोनीत किया गया है। डॉ. विनय कुमार को बहुत-बहुत बधाई एवं शुभकामनाएँ।



प्रस्तुति - डा. सौरभ कुमार, उप प्रबंधक

# महाकवि विद्यापति

- पुरूषोत्तम कुमार झा

विद्यापति भारतीय साहित्य की भक्ति परंपरा के प्रमुख स्तंभों में से एक और मैथिली के सर्वोपरि कवि के रूप में जाने जाते हैं। इनके काव्यों में मध्यकालीन मैथिली भाषा के स्वरूप का दर्शन किया जा सकता है। इन्हें वैष्णव और शैव भक्ति के सेतु के रूप में भी स्वीकार किया गया है। मिथिला के लोगों को 'देसिल वयना सब जग पिता' का सूत्र देकर इन्होंने लोकभाषा की जनचेतना को जीवित करने का भी प्रयास किया है।

देसिल वयना अर्थात् मैथिली में सिरने चंद्र पदावली कवि को अमरत्व प्रदान करने के लिए काफी है। बहुमुखी प्रतिभा संपन्न इस महाकवि के व्यक्तित्व में एक साथ चिंतक, शास्त्रकार तथा साहित्य रसिक का अदभुत समन्वय था। संस्कृत में रचित इनकी पुरूष परीक्षा, भू-परिक्रमा, सिरसावली, भैवसर्वमसार प्रमाणभूत पुराण संग्रह, गंगवाक्यावली, निमाणसार इनके युगद्रष्टा स्वरूप का साक्षी है तो दूसरी तरफ कीर्तिलता, एवं कीर्तिपताका महाकवि के अवहट्ट भाषा पर सम्यक ज्ञान के सूचक होने के साथ-साथ ऐतिहासिक साहित्यिक एवं भाषा संबंधी महत्व रखनेवाला आधुनिक भारतीय आर्यभाषा का अनुपम ग्रंथ है। परंतु विद्यापति के कीर्ति का आधार मैथिल पदावली है, जिसमें राधा एवं कृष्ण का प्रेम प्रसंग है। इनकी पदावली मिथिला के कवियों का आदर्श तो है ही, भारत सहित नेपाल के कवियों, पाठकों में भी यह प्रचलित है।

## पारिवारिक जीवन

महाकवि विद्यापति के पारिवारिक जीवन का कोई स्व-लिखित प्रमाण नहीं है। किंतु मिथिला के उतैद पोथी से ज्ञात होता है कि इनके दो विवाह हुए थे। प्रथम पत्नी से परपति और हरपति नाम के दो पुत्र हुए और दूसरी पत्नी से एक पुत्र वाचस्पति ठाकुर तथा एक पुत्री का जन्म हुआ था। संभवतः



महाकवि की यही पुत्री दुल्लहि नाम की थी जिसे मृत्युकाल में रचित एक गीत में महाकवि अमर कर गए हैं। कालांतर में विद्यापति के वंशज किसी कारणवश निशपी गांव को त्यागकर सदा के लिए सौराठ गांव (मधुबनी जिला में स्थित सभागानदी के प्रसिद्ध गांव) आकर बस गए। वर्तमान में महाकवि के वंशज इसी गांव में निवास करते हैं।

## प्रमुख रचनाएँ

महाकवि विद्यापति संस्कृत, अवहट्ट, मैथिली आदि अनेक भाषाओं के प्रकांड पंडित थे। शास्त्र और श्लोक दोनों ही संसार में उनका असाधारण अधिकार था। कर्मकांड हो या धर्मदर्शन हो या न्यायशास्त्र, सौंदर्यशास्त्र हो या भक्ति रचना, विरह व्यथा हो या अभिसार, राजा का कृतित्व गान हो या सामान्य जनता के लिए गया में पिंडदान सभी क्षेत्रों में विद्यापति अपनी कालजयी रचनाओं के माध्यम से अनेक राजाओं के शानकाल में विराजमान रहकर अपने वैदुष्य एवं दूरदर्शिता से उनका मार्गदर्शन करते रहे। जिन राजाओं ने महाकवि को अपने यहां सम्मान के साथ रखा उनमें प्रमुख हैं : देवसिंह, शिवसिंह, नरसिंह, धीरसिंह। ये सब दरभंगा महाराज के वंशज थे।

इनके अलावा महाकवि को इसी दरभंगा राजवंश की तीन रानियों का भी सलाहकार रहने का सौभाग्य प्राप्त था। ये रानियां हैं : लखिमा देवी, विश्वास देवी, पीरमति देवी। राजा देवसिंह की आज्ञा से विद्यापति ने विभागसागर एवं सिखानावली लिखा। इसमें लराम से संबंधित शाप की कहानियां हैं जो मिथिला में सुनाई जाती हैं।

देशभर में भगवान महादेव के कई प्रसिद्ध मंदिर स्थापित हैं। जिनसे जुड़ी कई रोचक कथाएं भी सुनने को मिलती हैं। भोले भंडारी का ऐसा ही एक मंदिर बिहार के मधुबनी जिला के भवानीपुर गांव में स्थित है, जो उगना महादेव व उग्रनाथ मंदिर के नाम से काफी प्रसिद्ध है। ऐसी लोकमान्यता है कि भगवान शिव ने स्वयं मैथिली भाषा के महाकवि के घर नौकरी की थी।

## क्या है पौराणिक कथा

महाकवि विद्यापति भगवान शिव के बहुत बड़े भक्त थे। उन्होंने भगवान शिव पर अनेकानेक गीतों की रचना की है। जगतव्यापी भगवान शिव विद्यापति की भक्ति व रचनाओं से बेहद प्रसन्न होकर स्वयं एक दिन वेश बदलकर उनके पास आए। विद्यापति के साथ रहने के लिए भगवान शिव उनके घर नौकर तक बनने के लिए तैयार थे। उन्होंने अपना नाम

उगना बताया था। दरअसल कवि विद्यापति आर्थिक रूप से सबल नहीं थे, इसलिए उन्होंने उगना यानी भगवान शिव को नौकरी पर रखने से पहले मना कर दिया। मगर फिर शिवजी के कहने पर ही सिर्फ दो वक्त के भोजन पर उन्हें रखने के लिए विद्यापति तैयार हुए थे।

ऐसी कथा है कि जब एक दिन विद्यापति राजा के दरबार में जा रहे थे, तो तेज गरमी से विद्यापति का गला सूखने लगा, मगर आसपास जल नहीं था। इस पर साथ चले रहे विद्यापति ने उगना (शिवजी) से जल लाने के लिए कहा तब शिव ने थोड़ी दूर जाकर अपनी जटा खोली व एक लोटा गंगाजल ले आए। इसके बाद विद्यापति को संदेह हुआ कि कहीं उगना स्वयं भगवान शिव तो नहीं हैं। उन्होंने शिव के चरण पकड़ लिए तो शिव को अपने वास्तविक रूप में आना पड़ा। इसके बाद शिवजी ने महाकवि विद्यापति के साथ रहने की इच्छा जताई और उन्हें कहा कि उगना बनकर ही साथ रहेंगे। उनके वास्तविक रूप का किसी को पता नहीं चलना चाहिए। इस पर विद्यापति ने भगवान शिव की सारी बातें

मान ली, लेकिन एक दिन उगना द्वारा किसी गलती पर कवि की पत्नी शिवजी को चूल्हे की जलती लकड़ी से पीटने लग गई, उसी समय विद्यापति वहां आ गए और उनके मुख से स्वतः निकल गया कि यह तो साक्षात्शिव हैं, और तुम इन्हें मार रही हो। मगर विद्यापति के मुख से जैसे ही यह बात निकली तो भगवान शिव अर्तध्यान हो गए। इसके बाद अपनी भूल पर पछताते हुए कवि विद्यापति शिवजी को खोजने लगे। अपने प्रिय भक्त की ऐसी दशा देखकर भगवान उनके समक्ष प्रकट हुए और उन्हें समझाया कि मैं अब तुम्हारे साथ नहीं रह सकता। परंतु उगना के रूप में जो तुम्हारे साथ रहा उसके प्रतीक चिन्ह के रूप में अब मैं शिवलिंग के रूप में तुम्हारे पास विराजमान रहूंगा। उसके बाद से ही उस स्थान पर स्वयंभू शिवलिंग प्रकट हो गया।

कनिष्ठ सहायक, कारपोरेट कार्यालय

ई-मेल : pkjha.sairam@gmail.com

## कोरोनामय शादी



मोदीजी की तरह खादी में  
कल हम गए एक शादी में !!!!!!!

चारों तरफ डेटॉल और फिनायल  
की खुशबू महक रही थी  
सिर्फ कोरोना वाइरस की ही  
चर्चा चहक रही थी

रिश्तेदार मिल रहे थे ...  
आपस में हंसते हंसते  
हाथ मिलाने की बजाय  
कर रहे थे ..सिर्फ नमस्ते

सब दूर दूर खुड़े थे  
शादी वाले हॉल में  
मास्क ही ..मास्क रखे थे  
पहली पहली स्टॉल में

इत्र वाले को मिला हुआ था  
सैनेटाइजर छिड़कने का...टास्क  
महिलाएं पहने हुए थी  
साड़ी से मैचिंग वाला...मास्क

दूल्हा दुल्हन जमे स्टेज पर

थोड़ा दूर दूर बैठकर  
वरमाला भी पहनाई गई  
एक दूजे पर .. फैंककर

हमने भी इवेंट को देखा  
स्क्रीन पे थोड़ा दूर से  
मेकअप दुल्हन का भी  
किया गया था कपूर से

फेरों में भी उनके हाथ  
एक दूसरे को नहीं थमाए गए  
और तो छोड़ो उनके फेरे भी  
सौ मीटर दूर से कराए गये

इधर हम थूकने गए  
अपने पान की पीक  
उधर दूल्हे को आ गई  
बड़ी जोर से छींक

एक सत्राटा सा छा गया  
उस पंडाल में चारों ओर  
दुल्हन को गुस्सा आ गया और  
चली गई नहाने मंडप को छोड़

माफी लगा माँगने सबसे  
तब दूल्हे का बाप

रिश्तेदार एक दूजे की  
शकल रहे थे ताक

छोड़कर खाना भूखे ही  
मेहमान घर को भागने लगे  
मेहमान तो छोड़ो हलवाई भी  
बोरिया बिस्तर बाँधने लगे

हम शादी में जाकर भी  
यारों रह गए भूखे सरीखे..  
जैसी हमपर बीती वैसी  
किसी पर भी ना बीते

कोरोना देवी मेरी तुमसे  
एक विनती है हाथ जोड़कर  
इस दुनिया से अब तुम जाओ  
जल्दी ही मुँह मोड़कर

लेकिन सबक जरूर सिखाना  
तुम उनको सीना तान कर  
जो महंगा सामान बेचकर,  
लूट रहे है लोगों को तेरे नाम पर।

संकलित - इंटरनेट से

## मेट्रो : दिल्ली की जीवन रेखा

मीनू कपूर

मेट्रो एक इलेक्ट्रॉनिक स्वचालित यात्रा का साधन है। इसका शिलान्यास दिल्ली की भूतपूर्व मुख्यमंत्री श्रीमती शीला दीक्षित के कर कमलों द्वारा संपन्न हुआ था। सबसे पहली लाइन येलो लाइन थी। यह रिठाला से शाहदरा और शाहदरा से रिठाला तक चलती थी। अब तो येलो लाइन, रेड लाइन, वायलेट लाइन, मजेंटा लाइन और पिंक लाइन भी चलने लगी हैं। जब पहली लाइन यानी कि येलो लाइन शुरू हुई थी तो मैं उससे यात्रा करती थी और जब यह दिलशाद गार्डन तक एक्सटेंड हुई तो उस पहले दिन 2 लाख लोगों ने यात्रा की थी। उसमें मैं भी एक यात्री थी। अब तो धीरे-धीरे पूरी दिल्ली में मेट्रो का जाल-सा बिछ गया है। पिंक लाइन जो अभी-अभी शुरू हुई है। मैं कभी-कभी उसमें भी यात्रा करती हूँ। अंदर ही अंदर प्लेटफॉर्म से दूसरी ट्रेन लेने के लिए जो रास्ता बनाया गया है वह देखने लायक है। पिंक लाइन आजादपुर तक है।

मुझे मॉडल टाउन जाना होता है तो मुझे आजादपुर उतर कर दूसरी हुडा सिटी वाली मेट्रो लेनी होती है। मेट्रो के आने से पहले सब लोग ब्लू लाइन या चार्टर्ड बसों से यात्रा करते थे पर मेट्रो आने के बाद ब्लू लाइन तो बंद ही हो गई और चार्टर्ड बसों पर भी काफी फर्क पड़ा है। कुछ ही बसें चल रही हैं। ज्यादातर तो बंद ही हो गई हैं। अब ज्यादातर लोग प्राइवेट कैब या मेट्रो से ही यात्रा करते हैं। मेट्रो में यात्रा करना अपने आप में एक सुखद अनुभव है। जिसे वो ही महसूस कर सकता है जो उसमें यात्रा करता है।

महिलाओं वाले डब्बे में एक अलग ही अनुभव है जिसे मैं रोज महसूस करती हूँ। मेट्रो में आना एक तरह का सुकून देता है। सुबह की भाग-दौड़ के बाद जब मेट्रो में प्रवेश करती हूँ तो चैन की सांस आती है। महिलाओं व लड़कियों को देखने का दौर शुरू हो जाता है। तरह-तरह की महिलाओं को देखना कुछ लम्बी, कुछ मोटी, कुछ नाटी, कुछ पतली कुछ ही ठीक-ठाक होती हैं। कुछ फोन पर बातें करती हुई और कुछ आपस में बातें करती हुई। उनके विषय भी टीवी सीरियल, ड्रेस, नेल-पॉलिश, फेसबुक, व्हाट्सएप ही होते हैं। कुछ मस्ती में चहकती हुई जैसे चिड़िया चहक रही है। चाहे आप कितने तनाव से गुजर रहे हों। लड़कियों को देखकर, उनकी बातें सुनकर, उनका

हंसना-खिलखिलाना ये सब हमें कुछ वक्त के लिए तनावमुक्त कर देता है। सब कुछ भूला देता है। कभी-कभी तो अपना स्टेशन भी निकल जाता है। फिर तो ये ही मुंह से निकलता है कि ओह माई गॉड इनके चक्कर में आज तो स्टेशन ही निकल गया फिर तो हमारी भी हंसी फूट पड़ती है और कितना भी तनाव हो छूमंतर हो जाता है।

एक बार तो मेरी भेंट महिलाओं के एक समूह से हुई जो पकवान बनाने की प्रतियोगिता में इनाम जीतकर लौटी थी। शाही पनीर व शाही राजमा। उन्होंने मेरे पूछने पर दोनों चीजें बनाने की विधि भी बताई जो शायद मुझे अभी तक पता नहीं थी। कुछ बच्चियाँ, क्योंकि मैं तो अब पचास के पार हो चुकी हूँ इसलिए वे मेरे लिए बच्चियाँ ही हुई। मैं आती हूँ तो मुझे फटाफट सीट दे देती हैं, मना करने पर भी नहीं मानती, कहती हैं आंटी आप बैठ जाइये, हमें तो आगे जाना है, आप उतरेंगी तो हम बैठ जायेंगे। मैं रोज दो मेट्रो बदलती हूँ। मॉडल टाउन से केन्द्रीय सचिवालय और केन्द्रीय सचिवालय से जंगपुरा। इस तरह हम रोज समय पर दफ्तर जा रहे थे कि अचानक कोविड-19 का पदार्पण हुआ और वो भी वैश्विक स्तर पर और लॉकडाउन तीन महीने के लिए। मेट्रो सेवा भी बंद हो गई।

तीन महीने के लॉकडाउन के बाद जुलाई-अगस्त में मेट्रो सेवा दोबारा शुरू हो गई। मैं क्या लोगों ने भी आना-जाना शुरू कर दिया। पर ये क्या, मेट्रो में महिलाओं वाला डब्बा तकरीबन खाली ही होता था। कई बार मैंने अकेले ही पूरे डब्बे में सफर किया। कुछ अजीब-सा लगा, सब कुछ सूना-सूना हो गया। सड़कें, दुकानें सबकुछ बंद। मेट्रो दो-महीने तक ऐसे ही चली। लोगों ने मास्क पहनना शुरू किया। आपस में दो गज की दूरी व हाथों की साफ-सफाई कि कहीं हमें भी कोरोना न हो जाये पर नवंबर महीने में लोग ज्यादा आने लगे। एक सीमा तय की गई कि एक सीट पर एक ही बैठेगा व एक सीट जिस पर न बैठने का स्टीकर लगा है खाली ही रहेगी।

मैं अब भी मेट्रो में आती-जाती हूँ और वक्त पर कार्यालय पहुँच जाती हूँ। बच्चे सीट दे देते हैं, मैं मना करती हूँ पर वे मानते ही नहीं। इस तरह कभी खड़े रहकर तो कभी बैठकर सफर कट ही जाता है। लॉकडाउन के बाद दो

महीने तक तो मैं अपनी कार में अपने बेटे के साथ आती, मेट्रो से आने पर एक तसल्ली सी होती है कि एक निकल जाएगी तो दूसरी आ जाएगी। कुछ महिलाएं फिर भी भागती हैं तो हम हंसकर कहते हैं कि ये ब्लू लाइन नहीं है कि फिर नहीं आएगी एक जाएगी तो 2 मिनट में दूसरी आ जाएगी। अब जिंदगी दोबारा से पटरी पर दौड़ने लगी है। अभी भी कुछ मेट्रो के एक-दो गेट बंद हैं एक-दो ही खुले हैं। कुछ समय बाद ये भी खुल जाएंगे।

लोगों ने कोरोना काल में अब जीना सीख लिया है। मास्क लगाना, दो गज की दूरी व हाथों और सामान, बैग वगैरह को स्वच्छ करते हैं। हाथों के तापमान नापते हैं फिर अंदर जाने देते हैं। अब मेट्रो वो ही यात्रा कर सकता है जिसके पास मेट्रो कार्ड है। और अब चेंज भी कार्ड से ही होता है नकद पैसे देकर चेंज नहीं करवा सकते, पैसे देकर टिकट नहीं खरीद सकते। कोरोना वैक्सीन के आने के बाद सब पहले जैसे होने की उम्मीद है। मेट्रो दिल्ली में ही नहीं पूरे विश्व भर में चलती है। इस कोरोना-काल में पूरे विश्व की अर्थव्यवस्था को काफी आर्थिक नुकसान पहुंचा है। अब तो सब मास्क लगाकर ही मेट्रो में यात्रा करते हैं। दो गज की दूरी बनाए रखते हैं व खुद को व सामान को सेनिटाइज करते हैं। अब पहले की तरह गॉस्पिंग/बातचीत नहीं होती। लोग चुपचाप यात्रा करते हैं और अपना गंतव्य

स्थान आने पर उतर जाते हैं। पहले मैं जब किसी मुस्लिम महिला या लड़की को देखती थी तो सोचती थी कि ये सब कैसे मुंह-ढंके यात्रा करती हैं। इन्हें सांस भी आता है अब जब मैं मास्क लगाती हूँ तो लगता है कि सांस आ रही है व प्रदूषण व कोरोना वायरस से बचाव हो रहा है।

अब तो सालभर हो गया, अब एक आदत-सी हो गई है। अब सबने मास्क के साथ जीना सीख लिया है। मेट्रो की ही बदौलत हम सब वक्त पर कार्यालय पहुंच पाते हैं। ऐसा लगता है, मेट्रो ना होती तो कैसा होता। कई मेट्रो-स्टेशनों पर हमारी संस्कृति की झलक देखने को मिलती है। कई मेट्रो स्टेशनों पर ऐतिहासिक स्मारकों की तस्वीरें प्रदर्शित की हुई हैं। पटेल चौक मेट्रो स्टेशन पर म्युजियम बना हुआ है। जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम पर सभी खेलों की तस्वीरें पत्थर की दीवारों पर प्रदर्शित की हुई हैं। कश्मीरी गेट मेट्रो स्टेशन पर ऐतिहासिक चित्र, इमारतों के चित्र, राजा-महाराजाओं की तस्वीरें प्रदर्शित की गई हैं। मेट्रो का यह प्रयास सराहनीय है, क्योंकि आजकल सोशल मीडिया प्रायः बेमतलब चीजों से पटा रहता है। ऐसे में अपनी संस्कृति को जानने-समझने और विदेशी पर्यटकों को अपनी संस्कृति से परिचित कराने की यह पहल प्रशंसनीय है।

मुख्य कार्यालय प्रबंधक (का.), कारपोरेट कार्यालय  
meenukapoor@mmtclimited.com

## ऐसा सोचा न था....

दीपा सक्सेना

अभी कल की तो बात है, हर तरफ हंसी, ठिठोली, मज़ाक, चुटकुले हवाओं में गूंज रहे थे। मौसम कितना खुशगवार था, कानों में हंसी गूंज रही थी.....पर अचानक सब कुछ जैसे थम- सा गया। ऐसा लगता है वो पल कहीं बहुत पीछे छूट गया है, और हम कितने आगे निकल आए हैं.....समय की लकीरों के बीच वो पल हाथ पसारे कह रहा है मैं इस धुंध में अकेले कहीं खो न जाऊँ.... मुझे अपने साथ लेलो....वो हंसी की आवाजें बहुत दूर से आती सुनाई पड़ती हैं .....ऐसा भी होगा, ऐसा सोचा न था। आज लगता है जैसे वो पल कहते हैं.....ज़रा रुको हम यहाँ बहुत अकेले हैं हमें भी अपने साथ ले लो .....पर हम हाथ बढ़ाकर उन्हें थाम भी नहीं सकते क्योंकि हाथों से हाथों को मिलने की भी मनाही है....क्या ऐसा भी हो सकता है.....ऐसा सोचा न था.....। हाथों की हाथों से दूरी कब दिल में उतार जाये पता नहीं .....यूँ तो दिलों के फासले कुछ पहले से हैं पर अब लगता है दूरियाँ बढ़-सी रही हैं। ऐसा सोचा न था....अब हर तरफ सन्नाटा पसरा है, हर कोई अपने घरों में छुपा है....बीमार न हो जाऊँ इसलिए न किसी को अपने घर बुलाता है और न कहीं जाता है....ऐसा सोचा न था। कल तक जो एक दूसरे के गले मिलते थे आज

पास आने से पहले स्वच्छ होते और करते हैं। अजब खेल है ऊपरवाले का .....बहुत पास आ गए हो, दूर होने पर पछताना न पड़े इसीलिए पहले ही से फासले बढ़ा दिये। वो बिचारा भी क्या करे.... हमने भी तो सारी हदें लांघ दी .....हर तरफ सीमेंट की दीवार बना दी और कहा प्रकृति से अब सांस लो और हमें भी दो.... प्रकृति भी क्या देगी जो पाया है वही आगे भेजेगी। हम कहते हैं प्रदूषण है, गंदगी है, पर भूल जाते हैं हमने ही तो फैलाया है। इससे पहले की हम सब कुछ खो दें .....जो बचा है उसे संभाल लें, जीने की उम्मीद बचा लें.... जब उम्मीद होगी तो रिश्ते बनेंगे और बचेंगे और यह रिश्ते ही हमें आगे ले जाएंगे जहां एक नई शुरुआत होगी... जहां कभी यह नहीं कहना होगा.... ऐसा सोचा न था।-

•  
वरिष्ठ कार्यालय प्रबंधक (प्रोग्राम),  
सिस्टम डिवी. कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल : deepa@mmtclimited.com

# पेंशन का जीवन में महत्व

संजीव कुमार

पेंशन हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है, जो कि जीवन के महत्वपूर्ण साठ वर्ष पूरे होने के बाद किसी भी सरकारी कार्यालय व संस्थान द्वारा नौकरी से सेवानिवृत्त होने के पश्चात कर्मचारी को प्राप्त होता है। प्रायः पेंशन से प्राप्त धनराशि से कर्मचारी अपने बचे हुए जीवन का निर्वाह करता है।

प्रत्येक सरकारी कार्यालय व संस्थानों में पेंशन की अलग-अलग योजना होती है। उस योजना के आधार पर ही प्रत्येक कर्मचारी को पेंशन प्राप्त होता है। उसी प्रकार हमारे एमएमटीसी कार्यालय में भी कर्मचारियों के सेवानिवृत्त होने के पश्चात पेंशन का प्रावधान है। इस योजना का नाम एमएमटीसी लिमिटेड कर्मचारी निर्धारित अंशदान सेवानिवृत्ति योजना है, जो कि भारत सरकार के



आदेशानुसार 01.01.2007 को हमारे एमएमटीसी कार्यालय में लागू हुई थी। दिनांक 01.01.2007 को जो कर्मचारी कार्यालय में कार्यरत थे, वे सभी कर्मचारी इस योजना का लाभ प्राप्त कर रहे हैं।

एमएमटीसी कार्यालय से जो भी कर्मचारी सेवानिवृत्त होते हैं, तो उस कर्मचारी को आर.बी अनुभाग से पेंशन का प्रपत्र प्राप्त करना होता है। इस प्रपत्र के सात पृष्ठ हैं और हर पृष्ठ पर कर्मचारी को अपना व अपने परिवार के उस सदस्य का विवरण देना होता है, जिसे वह नामित करना चाहते हैं। पेंशन प्रपत्र को भरकर साथ में कर्मचारी को अपने आधार कार्ड, पैन कार्ड, मूल चेक व कर्मचारी जिसे भी नामित करना चाहते हैं, उस नामित व्यक्ति के आधार कार्ड की प्रतिलिपि सलंग्न करनी होती है। इस पेंशन योजना में दस तरह के पेंशन विकल्प हैं। दस विकल्पों में से कर्मचारी को कोई एक विकल्प चुनना होता है। पेंशन के भुगतान के तरीके का भी एक विकल्प साथ में चुनना होता है

(मासिक/त्रैमासिक/अर्द्धवार्षिकी/वार्षिकी)। दस तरह के पेंशन के विकल्प इस प्रकार हैं:

- 1) जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 2) पूंजी वापसी सहित जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 3) 5 वर्ष के लिए निश्चित एवं इसके पश्चात जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 4) 10 वर्ष के लिए निश्चित एवं इसके पश्चात जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 5) 15 वर्ष के लिए निश्चित एवं इसके पश्चात जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 6) 20 वर्ष के लिए निश्चित एवं इसके पश्चात जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 7) जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी जो 3 प्रतिशत प्रति वर्ष की सामान्य दर से बढ़ेगी
- 8) अधिवार्षिकी ग्राही की मृत्यु के पश्चात उसके जीवनसाथी को देय अधिवार्षिकी के 50 प्रतिशत के प्रावधान के साथ जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 9) अधिवार्षिकी ग्राही की मृत्यु के पश्चात उसके जीवनसाथी को देय अधिवार्षिकी के 100 प्रतिशत के प्रावधान के साथ जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी
- 10) पिछले अधिवार्षिकी ग्राही की मृत्यु हो जाने पर खरीद मूल्य की वापसी सहित अधिवार्षिकी ग्राही की मृत्यु पर उसके जीवन साथी को देय अधिवार्षिकी के 100 प्रतिशत के प्रावधान के साथ जीवन पर्यन्त अधिवार्षिकी

इन सभी पेंशन विकल्पों में से कर्मचारी सेवानिवृत्ति के बाद अपनी-अपनी जरूरतों के हिसाब से विकल्पों का चयन करते हैं। अधिकतर कर्मचारी विकल्प संख्या 2 व 10 लेना पसंद करते हैं, क्योंकि सभी की अपनी-अपनी पारिवारिक जरूरतें होती हैं। सेवानिवृत्ति के बाद पेंशन ही कर्मचारी के बुढ़ापे की लाठी होती है, क्योंकि सेवानिवृत्ति के बाद संतान साथ दे या न दे, अगर कर्मचारी का पेंशन है तो पेंशन संतान के समान कर्मचारी की सेवा पूरी उम्र भर करती है और कर्मचारी को किसी के आगे हाथ फैलाने की जरूरत नहीं पड़ती है। कर्मचारी अपनी खर्चों का वहन करने के लिए स्वयं सक्षम होता है। इसलिए पेंशन हमारे जीवन का एक महत्वपूर्ण अंग है।

कनिष्ठ सहायक (पेंशन), कारपोरेट कार्यालय  
ई-मेल : sanjeev.kumar@mmtclimited

## भारतीय भाषाओं में वार्तालाप

एमएमटीसी लिमिटेड अंतर्राष्ट्रीय व्यापार की अग्रणी भारतीय कंपनी है। इसके कार्यालय भारत के विभिन्न राज्यों में हैं। यानी कि एमएमटीसी लिमिटेड के कार्यालयों में विभिन्न भाषा-भाषी एक साथ काम करते हैं। सभी भाषिक पृष्ठभूमि के कर्मचारियों में हिंदी के प्रति लगाव को देखा जा सकता है। उनके इन्हीं लगावों के मद्देनज़र मणिकांचन, अंक - ८ से भारतीय भाषाओं में वार्तालाप प्रसंग की शुरुआत की गई, जो कि पाठकों के द्वारा काफी पसंद की गई। इसमें जहाँ हिंदी सहित महत्वपूर्ण नौ भारतीय भाषाओं में एक साथ वार्तालाप पढ़ने के अवसर मिलते हैं, वहीं विभिन्न भाषाओं के शब्दों और वाक्य संरचना को समझने का अवसर भी मिलता है, जो कि काफी रोचक है।

प्रस्तुत है, वार्तालाप प्रसंग -



क्र.सं.	हिंदी	मराठी
1	नमस्ते	नमस्कार
2	आप क्या काम करते हैं?	तुम्ही काय काम करता?
3	मैं व्यवसायी हूँ।	मी व्यापारी आहे।
4	आप कहाँ काम करते हैं?	तुम्ही कुठे काम करत आहात?
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	मी दिल्ली मधे काम करतो.
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	दिल्लीचे वातावरण कसे आहे?
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	दिल्लीचे वातावरण छान आहे.
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	दिल्ली मधे काय छान मिळते?
9	दिल्ली में खाना, कपड़े अच्छे मिलते हैं।	दिल्ली मधे जेवन, कपड़े छान मिळतात.
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	तुम्हाला भेटून खुप आनंद झाला.



shutterstock.com · 53755552



क्र.सं.	हिंदी	बंगाली
1	नमस्ते	नमस्कार, नोमोस्कार
2	आप क्या काम करते हैं?	आपनार पेशा किं? अपना पेशा की?
3	मैं व्यवसायी हूँ।	आमि एकजन व्यवसायी। अमी एगजोन व्यवसायी।
4	आप कहाँ काम करते हैं?	आपनि कोथाय काज करेन? आपनी कोथायी काज करेन?
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	आमि दिल्लीते काज करि। अमी दिल्ली ते काज कोरी।
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	दिल्लीर आवशाओया केमन? दिल्लीर आवोहवा केमोन?
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	दिल्लीर आवशाओया ভালো। दिल्लीर आवोहवा भालो।
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	दिल्लीते किं ভালो जिनिंस पाओया याय? दिल्लीते किं भालो जीनीस पावा जाय?
9	दिल्ली में खाना, कपड़े सभी अच्छे मिलते हैं।	दिल्लीते ভালो खावार, पोशाक ভালो पाओया याय। दिल्लीते भालो खावार पोषाक भालो पावा जाय।
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	आपनार साथे कथा बले खुशि हलाम। आपनार साथे कथा बोलै खुशी होलाम।

क्र.सं.	हिंदी	उड़िया
1	नमस्ते	ନମସ୍କାର नमस्कार
2	आप क्या काम करते हैं?	ଆପଣ କଣ କାମ କରନ୍ତି? आपण कण काम करंती
3	मैं व्यवसायी हूँ।	ମୁଁ ବ୍ୟବସାୟୀ ଅଟେ मूँ व्यवसायी अटे
4	आप कहाँ काम करते हैं?	ଆପଣ କୋଉଠି କାମ କରନ୍ତି? आपण कोउठि काम करंती
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	ମୁଁ ଦିଲ୍ଲୀ ରେ କାମ କରୁଛି मूँ दिल्ली रे काम करुछि
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	ଦିଲ୍ଲୀର ପାଣିପାଗ କେମିତି ଅଛି दिल्लीर पाणिपाग केमिती अछि
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	ଦିଲ୍ଲୀର ମୌସମ ଭଲ ଅଛି दिल्लीर मौसम भल अछि
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	ଦିଲ୍ଲୀରେ କଣ ଭଲ ମିଳେ दिल्ली रे कण भल मिले
9	दिल्ली में खाना, कपड़े सभी अच्छे मिलते हैं।	ଦିଲ୍ଲୀରେ ଖାଣା, କପଡ଼ା ଭଲ ମିଳେ दिल्ली रे खाना, कपड़ा भल मिले
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	ଆପଣଙ୍କ ସହ ଦେଖା କରି ବହୁତ ଖୁସି ଲାଗିଲା आपणनक सह देखा करि बहुत खुशी लागिला



क्र.सं.	हिंदी	गुजराती
1	नमस्ते	નમસ્તે
2	आप क्या काम करते हैं?	તમે શું કામ કરો છો
3	मैं व्यवसायी हूँ।	હું નોકરિયત છું
4	आप कहाँ काम करते हैं?	તમે ક્યાં કામ કરો છો
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	હું દિલ્હીમાં નોકરી કરુ છું
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	દિલ્હીનું હવામાન કેવું છે
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	દિલ્હીનું હવામાન સારું છે
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	દિલ્હીમાં શું સારુ ભજ છે
9	दिल्ली में खाना, कपड़े सभी अच्छे मिलते हैं।	દિલ્હીમાં ખોરાક અને કપડા બધા સારા છે.
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	આપને મળીને આનંદ થયો

क्र.सं.	हिंदी	तेलग
1	नमस्ते	హలో నమస్కారమ
2	आप क्या काम करते हैं?	మీరు ఏ పని చేస్తారు మిరు యే పని చేస్తారు?
3	मैं व्यवसायी हूँ।	నేను వ్యాపారవేత్తని నేను వ్యాపారం చేస్తాను
4	आप कहाँ काम करते हैं?	మీరు ఎక్కడ పని చేస్తారు మిరు ఒకడె పని చేస్తారు?
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	నేను డిల్లీలో పని చేస్తున్నాను నేను దిలీలో పని చేస్తాను।
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	డిల్లీలో వాతావరణం ఎలా ఉంది? దిలీ వాతావరణం ఎలా ఉంది?
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	డిల్లీ వాతావరణం బాగుంది. దిలీ వాతావరణం బాగుంది।
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	డిల్లీలో ఏది మంచిది? దిలీలో యే మంచి వస్తులు దొరుకతాయి?
9	दिल्ली में खाना, कपड़े सभी अच्छे मिलते हैं।	డిల్లీలో ఆహారం, బట్టలు అన్నీ బాగున్నాయి. దిలీలో భోజనం, దుస్తులు మంచిగా దొరుకతాయి
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	మిమ్మల్ని కలవడం ఆనందంగా ఉంది. నిమ్మలని కలవడం చాలా సంతోషంగా ఉంది



क्र.सं.	हिंदी	तमिल
1	नमस्ते	வணக்கம் வணக்கம்
2	आप क्या काम करते हैं?	நீங்கள் என்ன வேலை செய்கிறீர்கள் நீனகல் एन्ना वेलड् सीकीरिका.
3	मैं व्यवसायी हूँ।	நான் ஒரு தொழிலதிபர். நான் ओरू टौयैलेटापर्
4	आप कहाँ काम करते हैं?	நீ எங்கே வேலை செய்கிறாய் நீ एनके वेलड् सीकिरे
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	நான் டெல்லியில் வேலை செய்கிறேன் நான் दिल्ली वेलड् सीकीरे
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	டெல்லியில் வானிலை எப்படி இருக்கிறது? दिल्ली वानिलाई ईपट्टी इरुकिरूतु?
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	டெல்லியில் வானிலை நன்றாக உள்ளது. दिल्ली वनिलाई नानरकु उलातु।
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	டெல்லியில் எது நல்லது? दिलियाल एतु नलातु?
9	दिल्ली में खाना, कपड़े सभी अच्छे मिलते हैं।	டெல்லியில் உணவு மற்றும் உடைகள் அனைத்தும் நல்லது. दिलियिल उनाबु मारूम उताईकल एनाईत्तुम नलातु
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	உங்களை சந்திப்பதில் மிக்க மகிழ்ச்சி. उनकालाई सैन्टीपत्तल मिका मकिलसि

क्र.सं.	हिंदी	मलयालम
1	नमस्ते	നമസ്കാരം नमस्कारम
2	आप क्या काम करते हैं?	താങ്കെ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്? तांगल इंधानु च्युनथु?
3	मैं व्यवसायी हूँ।	ഞാനൊരു വ്യവസായി ആണ് नजानोरू व्यवसायी आनु।
4	आप कहाँ काम करते हैं?	താങ്കെ എവിടെയാണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്? थंकल एवുदैയാനു जोली च्यുനथു?
5	मैं दिल्ली में काम करता हूँ।	ഞാ ഡഹ്ലിയായി ആണ് ജോലി ചെയ്യുന്നത്. नजान दिल्ली आनु जोली च्युനथु।
6	दिल्ली का मौसम कैसा है?	ഡഹ്ലി കാലാവസ്ഥ എങ്ങനെ ഉണ്ട്? दिल्ली कलावस्था इगाने उन्डു?
7	दिल्ली का मौसम अच्छा है।	ഡഹ്ലി കാലാവസ്ഥ നല്ലതാണ് दिल्लीयिल कलावस्था नलाथानु।
8	दिल्ली में क्या अच्छा मिलता है?	ഡഹ്ലിയായി എന്താണ് നല്ലത് ലഭിക്കുന്നത്? दिल्लीयिल एंधानु नलाथु लाभिक്कुनाथു?
9	दिल्ली में खाना, कपड़े सभी अच्छे मिलते हैं।	दिलियिल भक्षणां, ड्रेस, नलाथु किटारൂण्डു। ഡഹ്ലിയായി ഭക്ഷണം, വസ്ത്രം എന്നിവ. നല്ലത് കിട്ടും.
10	आपसे मिलकर बहुत खुशी हुई।	തങ്കളെ കണ്ടതി വളരെയധികം സന്തോഷം थंकाले कन्डाथिल वलारे सन्तोषलाम।

प्रस्तुति - डॉ. सौरभ कुमार  
उप प्रबंधक (राभा)  
कारपोरेट कार्यालय

# कोरोनाकाल में राजभाषा प्रभाग की गतिविधियाँ एवं पुरस्कार

वर्ष 2020 का अधिकांश माह कोविड - 19 संक्रमण से प्रभावित रहा। कोविड - 19 के कारण भारत सहित विश्व के अधिकांश भागों में तालाबंदी का माहौल कायम रहा। ऐसे में कार्य की नियमित प्रक्रिया बाधित हो गई। खासकर राजभाषा हिंदी के कार्यान्वयन और प्रचार-प्रसार हेतु नियमित कार्यशालाएँ, प्रतियोगिताएँ, प्रशिक्षण आयोजित करना और डेस्क-टू-डेस्क संपर्क और पत्रिकाएँ प्रकाशित करना लगभग नामुमकिन-सा प्रतीत हो रहा था।

कारपोरेट कार्यालय सहित क्षेत्रीय कार्यालयों के एमएमटीसी लिमिटेड के राजभाषा प्रभाग समय की आवश्यकताओं को समझते हुए राजभाषा प्रभाग के कार्यों को जारी रखा। तिमाही में कम से कम एक कार्यशाला की निरंतरता को बरकरार रखते हुए कारपोरेट कार्यालय द्वारा अखिल भारतीय ऑनलाइन कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें सौ से ऊपर प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया। क्षेत्रीय कार्यालयों ने भी कार्यशालाओं की निरंतरता को जारी रखा। पूर्णबंदी के दौरान डेस्क-टू-डेस्क संपर्क संभव न हो पाने के विकल्प के रूप में कर्मचारियों का व्हाट्स-अप पर ब्रॉडकास्ट समूह तैयार किया गया। इसमें नियमित राजभाषा शब्दावली, वाक्य, राजभाषा नीति-नियम साझा किया गया। आंशिक तालाबंदी और सामाजिक दूरी के पालन के दौरान ही हिंदी दिवस के अवसर पर प्रतियोगिताएँ आयोजित की गईं। सभी प्रतियोगिताएँ ऑनलाइन

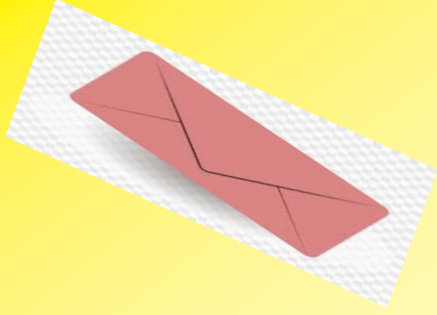
आयोजित की गईं। निबंध, भाषण, टिप्पण व प्रारूप लेखन, प्रश्नोत्तरी, समूह क्विज आदि सभी प्रतियोगिताओं में प्रतिभागियों की भागीदारी उत्साहजनक रही।

कोरोना काल में एमएमटीसी के कार्मिकों की सक्रिय भागीदारी न केवल कार्यालय के कार्यक्रमों में रहा, बल्कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की गतिविधियों और प्रतियोगिताओं में भी इन्होंने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के द्वारा आयोजित प्रतियोगिताओं में निम्न कर्मचारियों ने पुरस्कार अर्जित किया -

1. कहानी पूरी करो - प्रथम - श्रीमती भूपिन्दर कौर,  
मुख्य कार्यालय प्रबंधक
2. अनुवाद- द्वितीय - श्री निर्मल रावत,  
वरिष्ठ प्रबंधक
3. निबंध - तृतीय - श्री आशुतोष कुमार,  
वरिष्ठ प्रबंधक
4. प्रतिवेदन लेखन - सांत्वना - श्री राहुल अग्रवाल,  
प्रबंधक

प्रस्तुति - डॉ. सौरभ कुमार  
उप प्रबंधक (राभा), कारपोरेट कार्यालय





# आपके पत्र

प्रिय संपादक महोदय,

ई-मणिकांचन पत्रिका बहुत ही श्रेष्ठ लगा। इसे सुंदर ढंग से प्रस्तुत किया गया है। उत्कृष्ट प्रयास के लिए बधाई।

सादर

के. आर. गणेश बाबू  
उप महाप्रबंधक हिंदी कार्यान्वयन  
इंडियन ऑयल कॉरपोरेशन लिमिटेड, दक्षिणी क्षेत्र चेन्नई।



महोदय,

कोविड-19 संक्रमण से बचाव के लिए सरकारी दिशानिर्देशों को ध्यान में रखते हुए मणिकांचन पत्रिका का अंक-8 संस्करण प्राप्त हुआ। इसके लिए बहुत-बहुत बधाई।

सादर एवं धन्यवाद

श्री बीएन वर्मा  
प्रशासनिक अधिकारी  
दि ओरिएंटल इंश्योरेंस कंपनी लिमिटेड  
क्षेत्रीय कार्यालय विशाखापट्टनम

प्रिय महोदय,

मणिकांचन पत्रिका बहुत अच्छी है।

सादर

जया वेंकट कृष्णन  
प्रबंधक प्रचालन हिंदी अधिकारी  
कामराज एयरपोर्ट लिमिटेड चेन्नई



प्रिय संपादक मंडल,

हिंदी प्रभाग द्वारा जारी मैगजीन मणिकांचन पढ़कर अच्छा लगा। इसमें रसोई के सभी मसाले हैं। कहानी, कविता, एमएमटीसी से संबंधित न्यूज़ एवं गतिविधियां, लेख, फोटो आदि।

श्री बडोला जी तो स्थापित लेखक हैं उनकी रचना तो अच्छी रहेगी ही। इसी प्रकार से श्री बी. एन. राव जी की रचना भी बहुत उम्दा थी। पहले उनकी कोई रचना नहीं देखा, लेकिन इस रचना को पढ़कर लगा, अगर लिखना जारी रखें तो सभी को इसका लाभ मिलेगा। श्री प्रदीप चौरसिया जी की रचना भी अच्छी लगी।

महेंद्र जी की दूधसागर जलप्रपात पर लिखी रचना इतने साल बाद भी गोवा प्रवास की याद दिला दी। मुंबई से एक ट्रेन सुबह 8:00 बजे वास्को डी गामा पहुंचती थी। ट्रेन लगभग 4:05 बजे सुबह दूध सागर के पास से गुजरती थी। इसका हमेशा इंतजार होता था। इतने नजदीक से देखने का रोमांच अभी भी याद है उस समय यहां जाने के लिए सड़क मार्ग नहीं था।

श्री सौरभ जी ने भारत की कई भाषाओं से साक्षात्कार कराया अगर इसे जारी रखा जा सके तो अति उत्तम।

एमएमटीसी कॉलोनी, नई दिल्ली में गणतंत्र दिवस के अवसर पर हुए कार्यक्रम के बारे में जानकर बहुत अच्छा लगा। कभी नालदा एमएमटीसी कॉलोनी में वार्षिक खेलकूद दिवस का आयोजन होता था। इस साल का आयोजन साल भर किया जाता था। महिलाओं, पुरुषों, बच्चों, बुजुर्गों के लिए बहुत तरह के खेल का आयोजन होता था। जो परिवार दूर से (नोआमुंडी, गुआ, बराजामदा, बरबील, बोलनी, बांसपानी) से आते थे उनके लिए दोपहर के खाने की व्यवस्था भी वहीं होती थी। यह फुल डे सेलिब्रेशन था। ब्लाइंड पॉट टारगेट और फैंसी ट्रेस कंपीटीशन सबसे आकर्षक भाग होते थे। शायद कुछ इसी प्रकार का सेलिब्रेशन गणतंत्र दिवस पर हुआ होगा। इसे मैंने मिस किया।

इसके अलावा भी और कई रचना अच्छी लगी।

यादगार लम्हों को संतुलित करने में इस प्रकार की पत्रिकाओं का बहुत योगदान होता है। हिंदी प्रभाग का प्रयास सराहनीय है।

आपका  
अनूप कुमार सिन्हा  
उप महाप्रबंधक, कारपोरेट कार्यालय,  
एमएमटीसी लिमिटेड, नई दिल्ली।



प्रिय महोदय,

मणिकांचन का नया अंक बहुत सुंदर बन पड़ा है। इसमें छपी सामग्री और प्रस्तुति सराहनीय है। विशेषकर दिल्ली क्षेत्रीय कार्यालय में कार्यरत अंशुल खैरवा, उप प्रबंधक (सिस्टम) द्वारा डिजाइन किया गया पत्रिका का कवर-पेज आकर्षक है। यह हमारी कंपनी के कार्यों और प्रतिबद्धता को दर्शाता है। कवर पेज के लिए अंशुल को बधाई एवं

शुभकामनाएं।

आपका  
अंकित वर्मा

उप प्रबंधक, कारपोरेट कार्यालय,  
एमएमटीसी लिमिटेड, नई दिल्ली।



प्रिय महोदय,

आज का प्रकाशन बहुत ही आकर्षक और सूचना युक्त है। इसमें कॉलोनी की गतिविधियों को ढंग से प्रस्तुत किया गया है। इस मैगजीन के लिए सभी योगदानकर्ता बधाई के पात्र हैं।

सादर धन्यवाद

सुरजन साहनी  
प्रबंधक (वित्त एवं लेखा),  
दिल्ली क्षेत्रीय कार्यालय, एमएमटीसी लिमिटेड।



प्रिय महोदय,

इस बार का मणिकांचन का प्रकाशन बहुत ही सराहनीय है। मैं धन्यवाद देता हूँ। इलेक्ट्रॉनिक मणिकांचन निकालकर आपने पर्यावरण सामग्रियों का संरक्षण किया है। साथ ही इलेक्ट्रॉनिक माध्यम से आपने अधिक से अधिक लोगों तक पहुंचाने का काम किया है।

आपका  
अमित कुमार  
वरिष्ठ प्रबंधक, कारपोरेट कार्यालय

एमएमटीसी मणिकांचन हिंदी पत्रिका-60



# शुद्धता की चमक उत्कृष्ट कलाकारी के साथ



## साँची

सिल्वर इन स्टाईल

घर ले जाएं साँची सिल्वरवेयर के विशिष्ट उत्पाद



• सजावटी वस्तुएं • उपयोगिक वस्तुएं • टेबल सहायक सामान • धार्मिक वस्तुएं •

अपने सभी चांदी के सामान की खरीदारी के लिए एमएमटीसी के दिल्ली शोरूम पर जाएं  
एमएमटीसी लिमिटेड, कोर-1, स्कोप कॉम्प्लेक्स, 7 इन्स्टीट्यूशनल एरिया, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003 फोन न.: 011-24365805  
| एमएमटीसी लिमिटेड, एफ-8-11, झंडेवालान फ्लोर्टिड फैंक्टीज कॉम्प्लेक्स, रानी झांसी रोड, नई दिल्ली-110055,  
फोन न.: 011-23513793/23542293 | एमएमटीसी शोरूम, क्रॉस रिवर मॉल, जी-41, ग्राउंड फ्लोर, सीबीडी ग्राउंड, शाहदरा,  
दिल्ली-110032 फोन न.: 011-42111877

वस्तुएँ भिन्न हो सकती हैं, स्टॉक की उपलब्धता के अधीन



For enquiries, call our All-India Toll Free No. 1800 1800 000 (9 am to 9 pm) or visit [www.mmtclimited.com](http://www.mmtclimited.com)

f MMTCLTD t mmtc\_ltd mmtc\_ltd/