

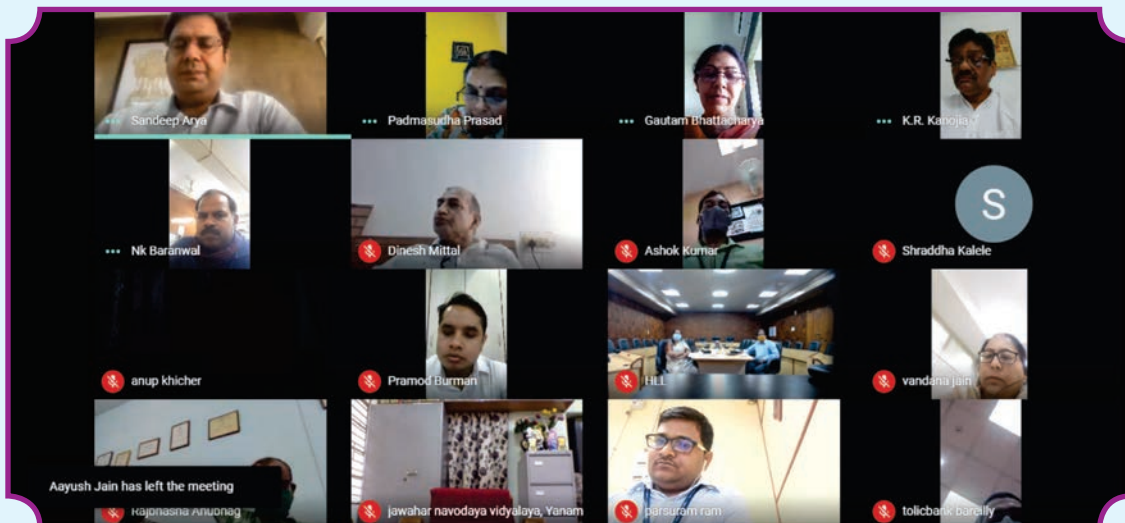


प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी की अध्यक्षता में तिमाही राजभाषा बैठक संपन्न



दिनांक 21 मई 2020 को बैंक के प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी की अध्यक्षता में बैंक की केन्द्रीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठक का आयोजन किया गया। इस अवसर पर बैंक के कार्यपालक निदेशकगण श्री मुरली रामास्वामी, श्री शांतिलाल जैन, श्री ए.के. खुराना, मुख्य महाप्रबंधकगण, महाप्रबंधकगण तथा अन्य उच्च कार्यपालक उपस्थित रहे। इस बैठक में बैंक में तिमाही के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन की संक्षिप्त प्रस्तुति और भविष्य में बेहतर राजभाषा कार्यान्वयन की दिशा पर विस्तृत चर्चा की गई। महाप्रबंधक (राजभाषा, संसदीय समिति एवं का.प्र.) श्री के आर कनोजिया ने राजभाषा विभाग की ओर से महत्वपूर्ण प्रस्तुति दी।

पश्चिम एवं दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र की नगर समितियों के सदस्य सचिवों के लिए वेबिनार आयोजित



बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, बड़ौदा के तत्वावधान में प्रधान कार्यालय, बड़ौदा द्वारा 08 जून 2020 को 'बदलते परिदृश्य में सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से नरकास की गतिविधियों का संचालन' विषय पर पश्चिम एवं दक्षिण-पश्चिम क्षेत्र की नगर समितियों के सदस्य सचिवों के लिए वेबिनार का आयोजन किया गया। इस वेबिनार के दौरान प्रतिभागियों को मार्गदर्शन प्रदान करने हेतु श्री संदीप आर्य, निदेशक (तकनीकी/कार्यान्वयन), राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार तथा डॉ. सुस्मिता भट्टाचार्य उप निदेशक (कार्यान्वयन) राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार और समिति के अध्यक्ष श्री के आर कनोजिया, महाप्रबंधक (राजभाषा एवं संसदीय समिति तथा का.प्र.) भी शामिल हुए।

कार्यकारी सम्पादक

के. आर. कनोजिया

महाप्रबंधक (राजभाषा, संसदीय समिति एवं का.प्र.)

सम्पादक

पारुल मशर

सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा)

सहायक सम्पादक

अम्ब्रेश रंजन कुमार

वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

सर्वेश तिवारी

प्रबंधक (राजभाषा)

-:- संपर्क :-

राजभाषा विभाग

बैंक ऑफ बड़ौदा, बड़ौदा भवन,
पांचवी मंजिल, आर सी दत्त रोड
अलकापुरी, बड़ौदा - 390007
फोन : 0265-2316580

ईमेल : rajbhasha.ho@bankofbaroda.com
bobakshayyam@gmail.com

बैंक ऑफ बड़ौदा के लिए पारुल मशर,
सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा) द्वारा बड़ौदा भवन,
बैंक ऑफ बड़ौदा, पांचवी मंजिल, आर सी दत्त रोड,
अलकापुरी, बड़ौदा - 390007 से संपादित एवं प्रकाशित.

रुपांकन एवं मुद्रण

जयंत प्रिन्टरी एलएलपी, मुंबई
प्रकाशन तिथि : 14-08-2020

अनुक्रमणिका

इस अंक में

प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी का संदेश	04
कार्यपालक निदेशकों की डेस्क से	05
कार्यकारी संपादक का संदेश / अपनी बात	07
‘बेहतर स्वास्थ्य के लिए बेहतर अनुशासन जरूरी’	08
कोरोना महामारी और आयुर्वेद	11



मनोस्वास्थ्य	13
धरती का ‘स्वर्ग’ कश्मीर	17
डीमैट खाता : निवेश प्रबंधन का बेहतर विकल्प	19



बैंकों में मानव संसाधन प्रबंधन की भूमिका	21
आयुर्वेद तथा स्वस्थ खान-पान	28
प्रकृति ही हमारी चिकित्सक	31
स्वस्थ जीवन शैली की प्राचीन परंपरा - आयुर्वेद	36
गतिविधियां	39
खीरगंगा के कुछ अविस्मरणीय क्षण	46

स्थायी स्तंभों में

26 आइये सीखें भारतीय भाषाएँ

48 बैंकिंग शब्द मंजूषा

41 अनुभव-अभिव्यक्ति

49 पुस्तक-समीक्षा

45 अपने ज्ञान को परखिए

50 चित्र बोलता है

अक्षय्यम्, बैंक ऑफ बड़ौदा की सभी शाखाओं/कार्यालयों में निःशुल्क वितरण के लिये प्रकाशित की जाती है. इसमें व्यक्त विचारों से बैंक का सहमत होना आवश्यक नहीं है.



प्रबंध निदेशक एवं मुख्य कार्यपालक अधिकारी का संदेश

“टेक्नॉलॉजी के युग में सफ़र करते-करते अब हम न्यू-टेक्नॉलॉजी के युग में जी रहे हैं। बैंकिंग में भी हम लगातार आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से संबंधित कई टेक्नॉलॉजी को शामिल कर रहे हैं। हमने अपने बैंक की वेबसाइट पर ‘आदि’ (एडीआई-एसिस्टेड डिजिटल इंटरैक्शन) नामक चैटबॉट सुविधा को अपनाया है। आने वाले दिनों में निश्चित रूप से इसे और उन्नत किया जाएगा। बैंक टेक्नॉलॉजी के माध्यम से भविष्यसूचक विश्लेषण (प्रीडिक्टिव एनालिसिस) का उपयोग कर बेहतर ग्राहक संबंध स्थापित करने पर भी लगातार ध्यान दे रहा है।”

प्रिय साथियो,

‘अक्षय्यम्’ के माध्यम से आपसे संवाद स्थापित करना मुझे हर्ष की अनुभूति कराता है। महान स्पेनिश चित्रकार पेब्लो पिकासो ने कहा था कि ‘एवरिथिंग यू कैन इमेजिन इज़ रियल’ अर्थात्-आप जो कल्पना करते हैं वह वास्तविक है। हम सभी ने अपने जीवन में कल्पना के इस अनुभव को अवश्य ही जिया होगा। अमूमन हम सभी अपने-अपने स्तर पर हमारे आस-पास विद्यमान इस वास्तविकता को हासिल करने की कोशिशें करते हैं। वास्तविकता की कल्पना और इन्हें हासिल करने की यात्रा की विशिष्टता हमारी सफलता को निर्धारित करती है।

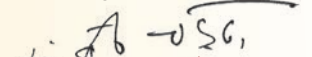
मौजूदा दौर ने हम सभी को कई मायनों में पहले से कहीं अधिक सतर्कता बरतने की सीख दी है। इन्हीं सतर्कता और सावधानियों के साथ आगे बढ़ते रहना भी हम सभी के लिए जरूरी है। बैंक के वित्तीय वर्ष 2020 की चौथी तिमाही के वित्तीय परिणाम सकारात्मक रहे हैं। वित्तीय वर्ष 2020 में बैंक का कुल परिचालन लाभ 19.0% बढ़ कर ₹. 19,691 करोड़ रहा। वित्तीय वर्ष 2020 में वित्तीय वर्ष 2019 की तुलना में एनपीए हेतु कुल प्रावधान में कमी आने के साथ-साथ स्लिपेज में भी 2.97% की गिरावट दर्ज हुई है। इसके अलावा बैंक ने अपने ग्राहकों को श्रेष्ठ ग्राहक सेवा प्रदान करना जारी रखा है और आईटी एकीकरण के क्षेत्र में भी अपनी कार्य-गति को बरकरार रखा है। निश्चित रूप से यह वित्तीय परिणाम बैंक के बेहतर कार्यनिष्पादन को दर्शाते हुए उज्जलव भविष्य का संकेत देते हैं।

टेक्नॉलॉजी के युग में सफ़र करते-करते अब हम न्यू-टेक्नॉलॉजी के युग में जी रहे हैं। बैंकिंग में भी हम लगातार आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से संबंधित कई टेक्नॉलॉजी को शामिल कर रहे हैं। हमने अपने बैंक की वेबसाइट पर ‘आदि’ (एडीआई-एसिस्टेड डिजिटल इंटरैक्शन) नामक चैटबॉट सुविधा को अपनाया है। आने वाले दिनों में निश्चित रूप से इसे और उन्नत किया जाएगा। बैंक टेक्नॉलॉजी के माध्यम से भविष्यसूचक विश्लेषण (प्रीडिक्टिव एनालिसिस) का उपयोग कर बेहतर ग्राहक संबंध स्थापित करने पर भी लगातार ध्यान दे रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के माध्यम से व्यवसाय सृजन का लक्ष्य बैंक और ग्राहक दोनों ही के हित में है। आने वाले दिनों में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस के माध्यम से बैंक में धोखाधड़ी की गतिविधियों की पहचान करना, साइबर-अटैक से बचाव, केवाईसी प्रमाणीकरण को सरल बनाना, संभावित एनपीए खातों की निगरानी प्रक्रिया को बेहतर बनाने जैसे कई विकल्पों को सुदृढ़ किया जा सकता है।

ग्राहक से बेहतर संबंध बनाने के लिए जब हम टेक्नॉलॉजी के प्रयोग की बात करते हैं, तो इसमें भाषा का समावेश भी अत्यंत आवश्यक है। अलग-अलग प्रदेशों के ग्राहकों तक अपनी बात पहुंचाने अथवा उनका पक्ष सुनने के लिए हमने अपने उत्पादों, सूचनाओं आदि को बहुभाषी बनाया है। भविष्य में भी सभी बाहरी और आंतरिक संप्रेषण के माध्यम को बहुभाषी बनाना हमारे लिए अनिवार्य है। हमें बैंक की सभी टेक्नॉलॉजी-आधारित सुविधाओं में क्षेत्रीय भाषाओं के समावेश को प्राथमिकता देनी होगी।

पिछले दिनों तमाम गतिरोधों के बावजूद बैंक ने बेहतर कार्यनिष्पादन को अंजाम दिया है। सकारात्मक सोच की कल्पना के साथ हम सभी साथियों ने एकजुट हो कर बैंक की बेहतरी के लिए कार्य किया है। आप सभी के इस साहसिक कार्य की मैं सराहना करता हूं, इसके साथ यह भी आशा करता हूं कि आने वाले दिनों में आप सभी अधिक सतर्कता और सावधानी बरतते हुए स्वयं एवं बैंक के लिए नई उपलब्धियां हासिल करेंगे।

शुभकामनाओं सहित,


संजीव चड्ढा

कार्यपालक निदेशक की डेस्क से...



प्रिय साथियो,

अक्षय्यम् के इस अंक के माध्यम से आपसे बातचीत करते हुए मुझे प्रसन्नता हो रही है।

आप जानते हैं कि चालू वित्तीय वर्ष में कोरोना वायरस कारोबार के साथ-साथ सामान्य जन जीवन को अत्यंत प्रभावित कर रहा है। इस अभूतपूर्व वैश्विक स्वास्थ्य संकट में जीवन और आजीविका बचाने के लिए व्यवसाय और व्यापार अत्यंत आवश्यक हैं। इस तरह के कारक बैंक की आर्थिक स्थिति के साथ-साथ वैश्विक अर्थव्यवस्था के लिए भी खतरा उत्पन्न कर रहे हैं। इन स्थितियों में बैंक अपने विभिन्न डिजिटल उत्पादों के माध्यम से अपने वित्तीय लेनदेन को बढ़ाने के लिए प्रयासरत है। साथ ही, हम ग्राहक अनुभव को बेहतर बनाने के लिए प्रौद्योगिकी में निवेश करते रहे हैं। कम उत्पादकता और लॉकडाउन ने पहले ही कॉर्पोरेट क्षेत्र के वित्तीय प्रबंधन पर चोट करना शुरू कर दिया है। सप्लाई चेन में व्यवधान, विनिर्माण बाधा आदि के चलते सुचारू परिचालन जारी रखने के लिए सार्वजनिक निधि/प्रोत्साहन की आवश्यकता पड़ रही है। पर्यटन, मनोरंजन क्षेत्रों से संबंधित कई लोगों की आर्थिक स्थिति कमजोर हो चुकी है। बंदरगाहों पर जहाजों से माल को उतारने के लिए श्रम की उपलब्धता को लॉकडाउन प्रभावित कर रहा है। इस कारण बैंक की ट्रेड और फारैक्स संबंधी आय भी प्रभावित हो रही है।

हमारे लिए यह महत्वपूर्ण है कि हम बैंक में कोविड-19 महामारी के संबंध में भारतीय रिज़र्व बैंक, विश्व व्यापार संगठन आदि द्वारा दिए गए व्यापार संबंधी उपायों का अनुपालन करने के लिए प्रतिबद्ध रहें। हम परिस्थितियों के अनुसार लघु और मध्यम अवधि के परिचालन/वित्तीय जोखिम और विनियामक अनुपालन को ध्यान में रखते हुए अपने कारोबार में वृद्धि करें। हमारे पास बाजार और आर्थिक गतिविधियों का समर्थन करने और स्थिरता के लिए उपाय करने हेतु अवसर उपलब्ध हैं। यदि हम इन अभूतपूर्व चुनौतियों का अच्छी तरह से सामना करते हैं, तो हम न केवल समाज की मदद करेंगे, बल्कि लंबे समय तक जनता में विश्वास पैदा करेंगे और बैंकिंग उद्योग की प्रतिष्ठा बढ़ाएंगे। बैंक के समक्ष विद्यमान चुनौतियों के लिए यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि इस समय हम सार्वजनिक हित में काम करें और निहित स्वार्थ को अलग रखें। हमें सक्रिय रूप से अपने लोगों की तात्कालिक जरूरतों पर विचार करने और तदनुसार उनकी सहायता करने की आवश्यकता है।

अक्षय्यम् टीम का हमेशा यह प्रयास रहता है कि पत्रिका में पाठकों के लिए प्रासंगिक आलेख के साथ-साथ विभिन्न गतिविधियों का समावेश करें। हमने पत्रिका को नया स्वरूप देने का प्रयास किया है, आशा है यह आप सभी को पसंद आएगा। पत्रिका के इस अंक के माध्यम से मैं बैंक की प्रगति में आप सभी के एकजुट प्रयासों की सराहना करता हूँ और आप सभी को अपनी हार्दिक शुभकामनाएँ भी प्रेषित करता हूँ।

शुभकामनाओं सहित,

मुरली रामास्वामी

कार्यपालक निदेशक की डेस्क से...



प्रिय साथियो,

बैंक की गृह पत्रिका अक्षय्यम् के माध्यम से आपसे संवाद करना मेरे लिए हमेशा ही हर्ष की बात रही है।

मेरा यह हमेशा से मानना रहा है कि विपरीत परिस्थितियों में धैर्य बनाए रखना और अपने आपको दैनिक कार्यों के अलावा रचनात्मक एवं सृजन कार्यों में लगाने से न सिर्फ सफलता प्राप्त होती है बल्कि मानसिक रूप से भी स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। जैसा कि आप जानते हैं, बैंकिंग सेवा आवश्यक एवं अनिवार्य सेवाओं की श्रेणी में आती है, अतः हम बैंककर्मियों को विपरीत परिस्थितियों में भी आगे बढ़कर अपनी सेवाएँ प्रदान करनी होती है। मुझे गर्व के साथ खुशी भी है कि ऐसे समय में भी हमारे स्टाफ सदस्यों ने अपने मनोबल को ऊंचा रखते हुए अपनी समृद्ध परंपरा के अनुसार बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करनी जारी रखा है।

मुझे यह बताते हुए अत्यंत प्रसन्नता है कि आप सभी के अथक प्रयासों से वित्तीय वर्ष 2020 की चौथी तिमाही में बैंक का परिचालन लाभ बढ़ा है। इस तिमाही में बैंक का परिचालन-लाभ 47.89% बढ़कर ₹. 5,121 करोड़ रहा। आने वाले दिनों में भी हमें अपनी परिचालन-लागत को कम करने तथा कासा और फीस-आधारित आय को बढ़ाने पर जोर देने की आवश्यकता है। यह जरूरी है कि हम सभी अपने-अपने स्तर पर बैंक की व्यवसाय वृद्धि में पूर्ण योगदान दें। मैं आशा करता हूँ कि आप सभी के सहयोग से आने वाली तिमाहियों में हम बैंक के कार्यनिष्पादन में और सुधार करने में सफल हो पाएंगे।

बैंक ने मानव संसाधन प्रबंधन की दिशा में एक कदम आगे बढ़ाते हुए समामेलित बैंक के सभी स्टाफ सदस्यों को बैंक के एचआरएमएस एवं एचआरएनईएस प्लेटफॉर्म पर पूर्ण रूप से जोड़ लिया है। मैं सभी स्टाफ सदस्यों से यह अपेक्षा रखता हूँ कि वे अपने दैनिक बैंकिंग क्रियाकलापों में राजभाषा हिन्दी एवं क्षेत्रीय भाषाओं का ज्यादा से ज्यादा समावेश करें ताकि हम ग्राहक सेवा के क्षेत्र में और भी उत्कृष्ट कार्यनिष्पादन कर सकें।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि हम बड़ौदियन व्यवसाय के क्षेत्र में इसी तरह आगे बढ़ते रहेंगे।

शुभकामनाओं सहित,

शान्ति लाल जैन



कार्यपालक निदेशक की डेरस्क से...

प्रिय साथियो,

बैंक की हिन्दी पत्रिका 'अक्षय्यम्' के माध्यम से आपसे संवाद स्थापित करना मेरे लिए हमेशा ही आनंदमय रहा है. हालांकि 'अक्षय्यम्' के इस अंक में मैं आप सब को ऐसे समय पर संबोधित कर रहा हूँ जब पिछले कुछ महीनों से पूरा विश्व कोरोना महामारी की चपेट में है और अभूतपूर्व चुनौतियों का सामना कर रहा है. इन चुनौतियों से निपटने के लिए देश भर में 'लॉकडाउन' जैसी सख्त व्यवस्था बनी रही परंतु ऐसी कठिनाइयों के बीच भी हम सभी ने एकजुट होकर हमारे ग्राहकों के लिए सामान्य बैंकिंग सुविधाएं जारी रखीं. अर्थात् हमने इस संकट से हार नहीं मानी है और सामान्य जीवनशैली को पुनः बहाल करने की दिशा में आज भी प्रयासरत हैं. यहां आप सभी के समक्ष अपने विचार साझा करते हुए मुझे महान साहित्यकार एवं रंगकर्मी विलियम शेक्सपीयर का कथन याद आ रहा है जिसमें वे कहते हैं- 'नथिंग कम्स फ्रॉम डूइंग नथिंग' अर्थात्-कुछ नहीं करने से कुछ नहीं हासिल होता है. इन परिस्थितियों में शेक्सपीयर का उपर्युक्त कथन बिलकुल सटीक साबित होता है. यदि हम इस संकट के सामने झुक कर कुछ नहीं करते तो निश्चित रूप से हमें कुछ नहीं हासिल होता.

यह दौर हमें इस बात का भी संकेत देता है कि आने वाले दिनों में बैंकिंग कार्यप्रणाली में कई और परिवर्तन अपनाए जाएं. उदाहरण के लिए आज बैंकिंग सुविधाओं के डिजिटलीकरण पर अधिक जोर दिया जा रहा है. बैंकों के लिए यह आवश्यक है कि अपने डिजिटल उत्पादों को अधिक से अधिक ग्राहक-फ्रेंडली बनाएं एवं शहरी के साथ-साथ ग्रामीण ग्राहकों को भी डिजिटल प्लेटफॉर्म से अधिक से अधिक जोड़ें. इसी दिशा में काम करते हुए हमारा बैंक अपनी डिजिटल सुविधाओं का विस्तार कर रहा है जो बैंक और ग्राहक दोनों के लिए ही सेवा संबंधी सहूलियत प्रदान करता है. इन सहूलियतों के बीच हमें तेजी से बढ़ते साइबर-अटैक के बारे में भी लगातार जागरूक रहते हुए सुरक्षात्मक उपायों को अपनाने की जरूरत है.

अपने व्यापक ग्राहक आधार को ध्यान में रखते हुए पिछले दिनों हमारे बैंक ने वेबिनार के रूप में मेगा एमएसएमई आउटरिच प्रोग्राम का आयोजन किया जिसमें देश भर से एमएसएमई उधारकर्ताओं को बैंक के उच्चतम अधिकारियों के साथ जोड़ा गया. इस कार्यक्रम के माध्यम से भारत सरकार और भारतीय रिज़र्व बैंक के निर्देशानुसार बैंक द्वारा एमएसएमई उधारकर्ताओं के हित में उठाए गए कदमों की विस्तृत जानकारी दी गयी एवं इस विषय में उनकी जागरूकता बढ़ाने का प्रयास किया गया. बैंक ने शहरी इलाकों के साथ-साथ ग्रामीण इलाकों में भी अपनी सुविधाओं को सुदृढ़ किया है. हाल ही में भारत सरकार द्वारा घोषित आर्थिक पैकेज के कार्यान्वयन में भी हमारा बैंक पूर्ण रूप से सक्रिय है. साथ ही, सरकार के आत्मनिर्भर भारत अभियान को साकार करने के लिए भी बैंक प्रतिबद्धतापूर्वक कार्य कर रहा है. मुझे विश्वास है कि हमारा बैंक देश के इन आर्थिक लक्ष्यों को प्राप्त करने में पूरा योगदान देगा.

मैं आप सभी से अनुरोध करता हूँ की कृपया एहतियात बरतते हुए सपरिवार सुरक्षित रहें, स्वस्थ रहें.

शुभकामनाओं सहित,

विक्रमादित्य सिंह खीची



कार्यपालक निदेशक की डेरस्क से...

प्रिय साथियो,

'अक्षय्यम्' के नवीनतम अंक के जरिए आपसे संवाद करना मेरे लिए एक सुनहरा अवसर है. किसी भी कार्य में रचनात्मकता की प्रमुख भूमिका होती है. यह हमारे कार्य को रूचिकर बनाने के साथ-साथ इसे बेहतर अंजाम तक पहुंचाने के लिए भी उपयोगी है. बैंकिंग क्षेत्र की बात करें तो इस क्षेत्र में कार्य करने के विलक्षण तरीकों के माध्यम से हम उन्नति की राह पर आसानी से सफ़र कर सकते हैं. किसी ने सही कहा है कि समुद्र तट पर हम तेज़ गति से दौड़ नहीं लगा सकते हैं, परंतु समुद्र की निरंतर उछलती लहरों को देखना खुशनुमा मंजर तो होता है पर हमें प्रायः इन तेज़ लहरों से खुद को बचाना भी होता है. मतलब यह कि हमें ऐसी स्थिति में सतर्क रहना पड़ता है. इसी प्रकार हम सभी को अपने जीवन में निरंतर आगे बढ़ना तो होता है परंतु अपनी राह में आनेवाले जोखिमों से सतर्क भी रहना होता है.

पूरी दुनिया में मौजूदा हालात ने हमें अपनी यात्रा को आगे बढ़ाने के साथ-साथ सफ़र में सतर्क रहने की सीख भी दी है. जोखिम के समय थोड़ा ठहरना और इसकी समीक्षा कर सतर्कता से आगे बढ़ना हमें एक सुरक्षित यात्रा पर चलने की ओर अभिप्रेरित करता है. हम सभी सुरक्षित बैंकिंग के सिद्धांत से बहुत पहले से परिचित हैं. सतर्कता और सुरक्षा के मानदंडों को आत्मसात करते हुए हमारी बैंकिंग कार्यप्रणाली प्रगति-पथ पर जनहित में आगे बढ़ती आई है. हमेशा नए दौर में हमने नई कार्यपद्धतियों को सरलता से अपनाया है और अपने मूल्यवान ग्राहकों और कर्मचारियों के लिहाज़ से अपने कार्यों को सरल बनाया है. आधुनिक बैंकिंग में सूचना प्रौद्योगिकी के व्यापक समावेश से हमारी व्यवस्था ने बड़े स्तर पर डिजिटल सुविधा को अपनाकर अपने ग्राहकों को इससे लाभान्वित किया है.

हमने अपने ग्राहकों को तमाम तरह की आईटी संबद्ध सेवाएं प्रदान करने के साथ-साथ बैंक परिसरों को भी उन्हें एक विशेष अनुभव दिलाने के परिप्रेक्ष्य में परिवर्तित किया है. जहां तक राजभाषा की बात है, मैं समझता हूँ कि बैंक में बेहतर ग्राहक सेवा प्रदान करने में हमेशा से ही राजभाषा की भूमिका अहम् रही है. अपने बैंक में भी काफी समय से राजभाषा कार्यान्वयन की एक सुदृढ़ परंपरा और व्यवस्था रही है.

यह गर्व की बात है कि बैंक में व्यवसाय विकास के साथ-साथ बेहतर ग्राहक सेवा उपलब्ध कराने में हमने राजभाषा हिन्दी और अन्य भारतीय भाषाओं को एक बेहतर माध्यम के रूप में अपनाया है. देश भर में हम बैंक के विभिन्न केंद्रों के स्टाफ सदस्यों को क्षेत्रीय भाषा प्रशिक्षण भी दे रहे हैं ताकि दूसरे भाषाई क्षेत्र में कार्यरत स्टाफ सदस्यों को स्थानीय भाषा सिखाई जा सके तथा इससे बैंक की ग्राहक सेवा को और बेहतर बनाया जा सके. पत्रिका के इस अंक के जरिए मैं आप सभी के बेहतर कल की कामना करता हूँ.

शुभकामनाओं सहित,

अजय के खुराना

अजय के खुराना

कार्यकारी संपादक की कलम से...



प्रिय साथियो,

अक्षय्यम् के इस नए अंक के माध्यम से आप सभी से बात करते हुए मैं प्रसन्नता का अनुभव कर रहा हूँ. पठन-पाठन हमेशा से ही हमारे जीवन में सकारात्मकता का संचार करने का एक बेहतरीन माध्यम रहा है. वर्तमान समय सकारात्मकता के साथ आगे बढ़ने का समय है क्योंकि जिस चुनौती से आज पूरा विश्व जूझ रहा है उसका सामना केवल दृढ़ सकारात्मक मनोबल से किया जा सकता है.

इस दौर ने काफी कुछ बदला है. सबसे बड़ा बदलाव यह है कि हम अब अपने हर कार्य के लिए दो-तीन योजना-विकल्पों के साथ आगे बढ़ रहे हैं. पूर्ण डिजिटलीकृत होने का प्रयास हम काफी समय से कर रहे हैं परंतु जो प्रगति इस समय के दौरान हमने की है, वह हमारी सोच से कहीं अधिक है. कार्यालय की वर्चुअल बैठकों से लेकर स्कूल द्वारा वर्चुअल कक्षाओं का आयोजन, पत्रिकाओं के डिजिटल प्रकाशन से लेकर पेपरलेस अनुमोदन तक का यह सफर मनुष्य के कभी न हारने वाले जज्बे को दर्शाता है. परिस्थितियां कैसी भी क्यों न हो पर मनुष्य हल ढूंढने का अपना प्रयास नहीं छोड़ता और यही बात ऐसे समय में जन-जीवन को अस्त-व्यस्त होने से रोकती है.

भारत का पुरातन ज्ञान योग और आयुर्वेद इस महामारी के काल में वरदान साबित हुआ है. अपनी जिन जड़ों को हम भूलते जा रहे थे आज फिर उन्हीं की तरफ हम लौट रहे हैं. अपने पुरातन ज्ञान भंडार को खंगाल रहे हैं. इसीलिए कहा जाता है कि प्रगति की सरपट दौड़ती गाड़ी के साथ-साथ हमें अपने पुरातन ज्ञान के खजाने की धरोहर को भी संजोकर रखना चाहिए. पूरे विश्व का योग और आयुर्वेद की तरफ झुकाव हमारे लिए गर्व की बात है. आज जहां पूरे विश्व के बड़े-बड़े देशों की चिकित्सा संरचना इस बीमारी से लड़ते हुए चरमराने लगी है वहां इतनी बड़ी जनसंख्या और सीमित संसाधनों के साथ भारत ने जो लड़ाई लड़ी है वह इस बात का सबूत है कि अपने आपको कभी कम नहीं आंकना चाहिए.

सकारात्मक सोच और दृढ़ विश्वास के साथ हम इस बुरे समय पर विजय हासिल कर इतिहास के पन्नों में अपना परचम लहराएंगे इसी विश्वास के साथ....

शुभकामनाओं सहित,

के. आर. कनोजिया

अपनी बात



स्वस्थ राख निज देह को, चलो नियम अनुकूल ।
देही ध्येय साधन यही, मतकर कवनो भूल ॥

कोरोना महामारी के प्रकोप ने मानव जाति को कई परिप्रेक्ष्य में प्रभावित किया है. लोगों के खान-पान से लेकर दिनचर्या और जीवन शैली में परिवर्तन आया है. लोग स्वास्थ्य के प्रति, रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के प्रति सजग हो गए हैं. सोशल मीडिया में भी विभिन्न प्रकार के उपायों, औषधियों और सलाह-मश्वरों की मानो बाढ़ आ गई है. ऐसे में हमने सोचा कि 'अक्षय्यम्' के इस अंक को भी स्वास्थ्य विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जाए.

कहीं पढ़ा था- 'आरोग्यं परमं भाग्यं स्वास्थ्यं सर्वार्थसाधनम्'. निरोगी होना परम भाग्य है और स्वास्थ्य से अन्य सभी कार्य सिद्ध होते हैं. पहला ही प्रश्न मन में आया कि स्वास्थ्य से क्या तात्पर्य है? रोग की अनुपस्थिति स्वास्थ्य है? स्वास्थ्य केवल शरीर का होता है या शरीर के साथ मानसिक-स्वास्थ्य, आद्यात्मिक-स्वास्थ्य, सामाजिक-स्वास्थ्य, विचारों का स्वास्थ्य आदि भी होते हैं?

आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुत संहिता में लिखा गया है -

समदोषाः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते॥

अर्थात् जिसके तीनों दोष (वात, पित्त एवं कफ) समान हों, जठराग्नि सम (न अधिक तीव्र, न अति मन्द) हो, शरीर को धारण करने वाली सात धातुएं (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य) उचित अनुपात में हों और दसों इन्द्रियां, मन और सबकी स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो, तो ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है.

हमने इस अंक में इन बातों को समझने का, उन पर विचार करने का और स्वस्थ रहने के उपायों को प्रस्तुत करने का प्रयास किया है. हम इन प्रयासों में कहां तक सफल हुए हैं यह तो आपकी प्रतिक्रिया से ही हम जान पाएंगे. आपकी प्रतिक्रिया, अभिमत और सुझावों की हमें प्रतीक्षा है.

शुभकामनाओं के साथ,

पारुल मशर



‘बेहतर स्वास्थ्य के लिए अनुशासन जरूरी’

“बैंक ऑफ बड़ौदा का नाम सुनते ही मुझे सिक्यूरिटी, सेफ्टी, और स्माइल ये तीनों चीजें याद आती हैं. क्योंकि बैंक की सेवा हमेशा अच्छी रही है. स्टाफ सदस्य ग्राहकों से अच्छी तरह पेश आते हैं.”

प्रत्येक युग में स्वास्थ्य बहुत ही महत्वपूर्ण और आकर्षक विषय रहा है. समय के साथ बदलती जीवनशैली में इसकी महत्ता और बढ़ी है. वर्तमान समय की ही बात करें तो महानगरीय भागदौड़ वाली जीवनशैली में बदली हुई परिस्थिति ने हमें इस विषय को लेकर अधिक जागरूक रहने की जरूरत को जन्म दिया है. यही वजह है कि आज स्वास्थ्य और न्यूट्रिशन को एक गहन विषय के रूप में पढ़ा जाने लगा है. इसी क्षेत्र की देश की प्रसिद्ध डायटीशियन और लेखिका सुश्री ऋजुता दिवेकर के नाम से आप सभी वाकिफ ही होंगे. पत्रिका की टीम की उनके साथ हुई बातचीत के प्रमुख अंश यहां प्रस्तुत कर रहे हैं:



1. कृपया अपने प्रारंभिक जीवन के बारे में बताएं.

मेरी परिवारिश शैक्षणिक रूप से एक समृद्ध परिवार में हुई है. मेरी माताजी रसायन शास्त्र की प्राध्यापिका रहीं. 35 वर्षों की लंबी सेवा अवधि के बाद वे सेवानिवृत्त हुईं. मेरे पिताजी मैकेनिकल इंजीनियर रहे और वो आज भी मैकेनिकल इंजीनियर की तरह कार्य करते हैं. उनकी अपनी फैक्ट्री है. मेरी बहन भारतीय प्रबंधन संस्थान (आईआईएम), अहमदाबाद से ग्रेजुएट है. इस प्रकार मेरे परिवार में मैं ही एक ऐसी सदस्य थी जो बहुत ज्यादा शैक्षणिक नहीं रही. परंतु मैं खेल-कूद में ठीक थी.

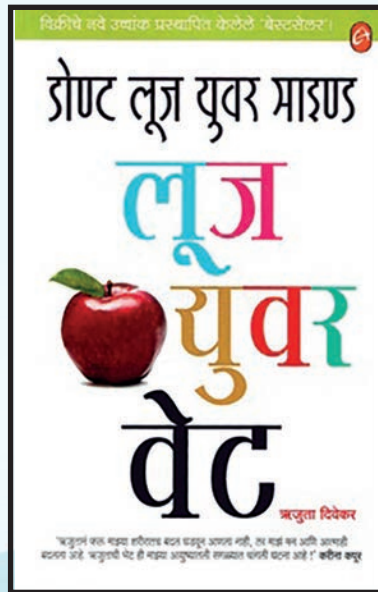
2. आज देश-विदेश में आपको एक सफल डायटीशियन और योग विशेषज्ञ के नाम से जाना जाता है. इस पेशे से जुड़ने के पीछे क्या पृष्ठभूमि रही?

जैसा कि मैंने ऊपर बताया, मैं खेल-कूद में बेहतर परफॉर्म कर रही थी. आगे चल कर मैंने वर्ष 1998 में स्पोर्ट्स एवं न्यूट्रिशन में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा किया. उस समय से ही मैं इस क्षेत्र में कार्य कर रही हूं. मुझे इस क्षेत्र में काम करना अच्छा लगता है. इस क्षेत्र में डेस्क जॉब की बाध्यता नहीं है और यह प्रोफेशन अलग-अलग तरह के लोगों से जुड़ने का बेहतर अवसर प्रदान करता है.

उपयोगी सुझावों से हम लोगों को स्वास्थ्य संबंधी लाभ पहुंचा सकते हैं. उनमें सुधार देख कर स्वयं को भी अच्छा लगता है और बहुत सुकून मिलता है.

3. आधुनिक दौर में हमारी बदली हुई जीवनशैली ने हम सभी के स्वास्थ्य को प्रभावित किया है. हमारे स्वास्थ्य पर हमारी जीवनशैली में आए इस परिवर्तन के असर को आप कैसे देखती हैं?

आधुनिक दौर में बहुत सारी चीजों से स्वास्थ्य पर असर पड़ा है. ऐसी बहुत सारी चीजें हैं जिन पर हमारा ध्यान नहीं जाता, जो कि हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं. मैं तीन ऐसी चीजों का जिक्र करूंगी जो हमारे स्वास्थ्य पर सबसे ज्यादा असर डालती हैं. पहली चीज है भाषा, मैं बैंक ऑफ बड़ौदा की पत्रिका ‘अक्षय्यम्’ को देखकर बहुत खुश हूं क्योंकि यह विभिन्न विषयों पर हिंदी में पाठकों तक जानकारी पहुंचाती है. हमारी अपनी भाषा चाहे वह हिन्दी हो या अन्य भाषा हो, वह जब हमसे छूट जाती है तो योग और भोजन-विद्या भी उसी के साथ छूट जाते हैं. उदाहरण के लिए - आज अगर आप अपने घर में कहते हैं कि कुलिथ (कुलथी) की दाल बना लो, तो हममें से अधिकांश लोग कुलिथ का अर्थ ही नहीं समझते हैं और इसकी अंग्रेजी ढूंढते हैं. तो बिना इसे



पहचाने, इसकी पौष्टिकता के बारे में हम क्या समझेंगे? इसी प्रकार यदि अपनी भाषा के साथ हमारा नाता टूटता है तो स्वास्थ्य के साथ भी हमारा नाता टूटता है. दूसरी चीज़ कि मैं जेंडर इक्लिटी को बहुत महत्वपूर्ण मानती हूं. हमारे स्वस्थ और खुश रहने की पारंपरिक बुद्धिमत्ता महिलाओं के पास ही ज्यादा है. हम कहते भी हैं कि 'दादी-नानी के घरेलू नुस्खे'. आप यह भी देखेंगे कि किचन के जितने भी राज़ हैं वो मां से बेटी, दादी से पोती तक साझा किए जाते हैं. जैसे-जैसे समाज पुरुष-प्रधान बनता गया वैसे-वैसे इन सभी बातों की महत्ता कम होती गई.

यूँ कह लें कि ये सभी बातें हमारी संस्कृति से छूटती गईं और हमसे स्वास्थ्य की विद्या भी छूटती गई. तीसरी चीज़ है खेती-बाड़ी से हमारा दूर होना. पहले हर कोई किसी-न-किसी रूप में खेती-बाड़ी से जुड़ा था, आज ऐसा नहीं है. खेती-बाड़ी और मिट्टी से हमारा संबंध छूटता जा रहा है. इस प्रकार आधुनिक दौर में अपनी स्थानीय भाषा पर ध्यान देना, महिलाओं के प्रति आदर, मिट्टी और खेती से जुड़ाव को मजबूत करने की आवश्यकता है.

4. शरीर में रोग-प्रतिरोधक क्षमता बनाए रखना कितना महत्वपूर्ण है और इस दिशा में हम कौन से सरलतम उपाय अपना सकते हैं?

रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना और इसे बरकरार रखना हर इंसान के लिए बहुत ही आसान है. इसे घटाना मुश्किल है, लेकिन आज हमने इस काम को आसान बना दिया है. देर रात भोजन, पैकेज और प्रोसेस्ड फूड बहुत ज्यादा खाकर, लगातार गैजेट्स का उपयोग, छोटी-छोटी बातों में रिलेशनशिप्स बिगाड़ कर, मानसिक तनाव बना कर, हमने मुश्किल चीज़ को आसान कर दिया और प्राकृतिक शरीर

की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बरकरार रखने जैसी आसान चीज़ को मुश्किल कर दिया है. आज उन मुश्किल चीज़ों को हम ढूंढते हैं किसी पाउडर में, किसी पिल में, किसी व्हाट्सएप फॉवर्डेड मैसेज में या किसी ऐप में यह समझदारी नहीं है. समझदारी यही कहती है कि हमें अपने जीवन को संतुलित करना चाहिए, समय पर सोना चाहिए और समय पर उठना चाहिए, टीवी और फोन से जितना दूर रहें उतना ही हमारे लिए अच्छा है. हमारे जीवन का एक लक्ष्य होना चाहिए, काम करना चाहिए, परिवार और खुद पर ध्यान देना चाहिए, नियमित योग करना चाहिए. घर के किचन में हाथ बटाना चाहिए. खुद के किचन में जब हाथ बटेगा तो इम्युनिटी स्वयं ही बढ़ेगी.

5. आधुनिक युग में हम सभी अपने जीवन में समय का अभाव पाते हैं. इतनी व्यस्त दिनचर्या में आप लोगों को योग के लिए समय निकाल पाने का क्या सुझाव देंगी?

पत्रिका के पाठकों से मैं यह कहना चाहूंगी कि मैंने एक पुस्तक लिखी हुई है जिसका नाम है 'टुअल्व वीक फिटनेस प्रोजेक्ट'. इस पुस्तक में मैंने ऐसी 12 आसान चीज़ें बताई हैं जो आप घर पर ही कर सकते हैं, विशेषकर इस लॉकडाउन की अविधि में. उनमें जैसे कि सुबह उठते ही

केला या मुनक्के या भिगोए हुए बदाम के साथ आपके दिन की शुरुआत करने. शाम के 4:00 या 6:00 के बीच में कुछ अच्छा होलसम नाश्ता करने फिर वह चाहे मठरी हो चिवड़ा हो या पराठा हो, रोज 5 बार सूर्य नमस्कार करने, रात को सोने से पहले एक घंटा फोन से दूर रहने जैसी 12 जरूरी बातों का जिक्र है. हम इन्हें अपनाकर स्वयं में बहुत सारे स्वास्थ्य संबंधी सुधार ला सकते हैं. इससे वजन कम करने, डायबिटीज और ब्लड प्रेशर में भी बहुत



अच्छा सुधार दिखेगा. छोटी-छोटी चीजें यदि हम लगातार करते रहें तो उसका असर काफी लाभकारी होता है तो मैं सब से यह कहना चाहूंगी कि आप 'टुअल्व वीक फिटनेस प्रोजेक्ट' जरूर पढ़िए.

6. शहरों में आज अधिकांश लोग अधिक वजन की समस्या का सामना कर रहे हैं. अपना वजन नियंत्रित रखने के लिए आप पत्रिका के पाठकों को क्या सलाह देंगी?

मैं मानती हूँ कि शहरी जीवनशैली में अगर हम सावधानी नहीं बरतें तो हम अपने वजन पर नियंत्रण नहीं रख पाएंगे. महानगरीय जीवनशैली में काफी ऐसी वजहें हैं जो हमारे वजन बढ़ने के अनुकूल हैं और हमारे नियंत्रण से परे हैं. जैसे कि प्रदूषण. अधिक प्रदूषण से भी लोगों का वजन बढ़ता है क्योंकि इससे हार्मोंस का संतुलन प्रभावित होता है.

शहरों में अगर फुटपाथ न हो, पार्क न हो तो फिर लोगों का चलना-फिरना, सैर पर जाना कम होता है और इस वजह से भी वजन बढ़ता है. शहरों में जंक फूड आज हमारे खान-पान का अहम हिस्सा बन गया है. बड़े स्तर पर इसका प्रचार-प्रसार भी हो रहा है. हमें यह देखना चाहिए कि आज के बच्चे किस तरीके से जंक फूड की ओर आकर्षित हो रहे हैं और इस दिशा में समय रहते सुधारात्मक कदम उठाना चाहिए.



7. एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए हमें अपनी दिनचर्या किस तरह बनानी चाहिए?

एक स्वस्थ जीवनशैली के लिए हमें संतुलित खान-पान और शारीरिक गतिविधियों को अपनी दिनचर्या में शामिल करना होगा. अगर आप 30 मिनट तक लगातार एक जगह पर बैठे हैं, तो कम से कम 3 मिनट के लिए तो खड़े रहें. घर में आप खुद का काम अगर खुद करेंगे तो आपकी गतिविधियां बढ़ेंगी, एक ही काम से ब्रेक मिलेगा. एक्सरसाइज और वर्कआउट पर भी मेरी एक पुस्तक है - 'डॉट लूज योर वर्कआउट'. उसके कवर पेज पर हमने एक कुर्सी की फोटो डाली थी और उस पर लिखा है - 'सिटिंग इस इन्ज्यूरियस टू हेल्थ' और आज विज्ञान ने भी यह साबित कर दिया है कि बैठे रहना उतना ही सेहत के लिए खराब

है जितना कि स्मोकिंग. तो बहुत समय तक एक जगह पर न बैठे रहें हर 30 मिनट के बाद में कम से कम 3 मिनट के लिए आप खड़े रहिए. खुद का काम खुद कीजिए, चाहे पानी का ग्लास लेना हो या घर पर चाय या कॉफी बना कर पीना हो आदि. हमें शारीरिक गतिविधियों के लिए ज्यादा से ज्यादा समय निकालना चाहिए. यह हम आसानी से कर सकते हैं. सूर्य नमस्कार का जिक्रू मैंने ऊपर भी किया है. इसे नियमित पांच बार करने से हमें पीठ, कमर, पैर आदि के दर्द में फायदा मिलेगा.

8. आप अपने पेशे में कुछ प्रमुख हस्तियों से साथ जुड़ी रहीं हैं. उनके साथ कार्य करने का यादगार अनुभव हमसे साझा करें.

प्रमुख हस्तियों या सेलिब्रिटीज़ की बात करें तो हम देखते हैं कि वे अपने जीवन में स्वास्थ्य को लेकर बहुत ही जागरूक, समर्पित और अनुशासित रहते हैं. वे अपने खान-पान और योग को बहुत ही अनुशासित रूप से करते हैं. हमें उनसे यह अनुशासन सीखना चाहिए. विशेष कर करीना कपूर की बात करें तो वे काफी दिनों से घर के बने साधारण खाना खाने से अपना वजन और स्वास्थ्य नियंत्रण में रख रही हैं. इसके पीछे एक ही मंत्र है अनुशासन.

9. बैंक ऑफ़ बड़ौदा का नाम सुनते ही आपके जेहन में क्या ख्याल आता है और बैंक के बारे में अपने विचारों से अवगत कराएं.

बैंक ऑफ़ बड़ौदा का नाम सुनते ही मुझे *सिक्वैरिटी*, *सेफ्टी*, और *स्माइल* ये तीनों चीजें याद आती हैं. क्योंकि बैंक की सेवा हमेशा अच्छी रही है. स्टाफ ग्राहकों से अच्छी तरह पेश आते हैं. मेरे परिवार के किसी न किसी सदस्य को हर रोज़ बैंक का काम पड़ता ही है और हर रोज़ बैंक का एक राउंड तो लगा ही देते हैं. हालांकि आज बहुत चीजें ऑनलाइन हो गयी हैं परंतु बैंक ऑफ़ बड़ौदा में सिक्वैरिटी और स्माइल की वजह से हर कोई इस बैंक का नाम पसंद करता है. मैं मानती हूँ कि इसी स्माइल की वजह से बैंक ऑफ़ बड़ौदा में ग्राहक ऑफलाइन भी आना पसंद करते हैं. मैं बहुत खुश हूँ कि आपके साथ बात करने का अवसर मिला. धन्यवाद. आप सभी इस दौर में अपनी सेहत और परिवार का ध्यान रखें.

कोरोना महामारी एवं आयुर्वेद

आज समस्त विश्व कोरोना महामारी से पीड़ित है। कई लोग इसके कारण असमय प्राण गंवा रहे हैं। इस प्रकार की महामारी का उल्लेख आयुर्वेद में चरक संहिता में अध्याय 3 में मिलता है। इस प्रकार के रोग का वर्णन जनपदोर्ध्वंस के रूप में किया गया है। इसमें दर्शाया गया है कि वायु, जल, देश, काल इत्यादि के दुषित होने के कारण अनेक लोग मृत्यु के शिकार हो जाते हैं। जनपदोर्ध्वंस का मुख्य कारण अधर्म को माना गया है। अधर्म से यहां तात्पर्य समाज-जीवन के प्रतिकूल हों ऐसे कर्म और आचरण हैं ऐसा हम मान सकते हैं। इस अर्थ में अधर्म का कारण प्रज्ञापराध दर्शाया गया है। प्रज्ञापराध का अर्थ है बुद्धि (धी), धैर्य (धृति), स्मृति का विभ्रंस होने से जो अशुभ-अकल्याणकारी कार्य आचरित होते हैं उन्हें प्रज्ञापराध कहा जाता है। जब-जब समाज में ऐसे अकल्याणकारी कर्मों की वृद्धि होती है, तब-तब वायु-जल, देश एवं काल आदि के दुषित होने से इस प्रकार की महामारी जनपद-ध्वंस के रूप में मानव-जाति के लिए एक संकट के रूप में आती है, जिनमें कई लोग असमय मृत्यु को प्राप्त करते हैं।

आयुर्वेद में इस प्रकार के जनपदोर्ध्वंस के लक्षणों के अनुरूप चिकित्सा दर्शाई गई है। जहां तक वर्तमान में व्याप्त कोरोना वायरसजनित रोग कोविड-19 का प्रकोप है, उसके लक्षणों को ध्यान में रखते हुए उसके प्रतिकार के लिए तथा एहतियात के रूप में कुछ उपाय अपना सकते हैं। भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा भी रोग प्रतिकार शक्ति को बढ़ाने के उपायों के रूप में इनका प्रचार किया जा रहा है। ऐसे कुछ उपाय निम्नानुसार हैं:-

1. गर्म पानी पीना

हमारे शरीर का आधार हवा, पानी और आहार है। शरीर का 70% हिस्सा पानी से बना हुआ है। अपने दैनिक जीवन में भी हम पानी का सर्वाधिक उपयोग करते हैं। यदि हम अपने दैनिक जीवन में पानी का उचित समावेश करें तो यह हमारे लिए लाभदायी हो सकता है। गर्म पानी के कुछ लाभ इस प्रकार हैं:-

- (ए) यह जठराग्नि को बढ़ाता है
- (बी) पाचन शक्ति बढ़ाता है
- (सी) कब्ज को दूर करता है
- (डी) गुण में यह लघु होने के कारण लघुता उत्पन्न करता है,
- (ई) वात एवं कफ के विकारों को दूर करता है।

दिन भर कुछ समय के अंतराल पर गर्म पानी पीते रहने से ये लाभ मिलते हैं। तदुपरांत हिचकी, ज्वर, जुकाम, खांसी, श्वास-रोग, गले के रोग तथा पार्श्व के रोगों में आयुर्वेद में गर्म पानी पीते रहने के लाभों का उल्लेख मिलता है।



कोरोना महामारी के लक्षण भी लगभग इन सभी रोगों की तरह ही होते हैं। कोरोना वायरस गले के माध्यम से शरीर में प्रवेश करता है और दो-तीन दिन तक वहीं शरीर के रिसेप्टर के साथ जुड़ा है और उसके बाद बीमारी के लक्षण देखने को मिलते हैं। अतः इन दो-तीन दिन के दौरान गर्म पानी वायरस को रिसेप्टर के साथ न जोड़ने देने का महत्वपूर्ण काम करता है।

जिन व्यक्तियों को अतिसार (दस्त), प्रलाप, दाह (जलन), भ्रम (चक्कर आना) जैसे लक्षण हैं उन्हें आयुर्वेद के अनुसार गर्म करके ठंडा किया हुआ पानी पीना चाहिए।

गर्म पानी से तात्पर्य है सुखोष्ण पानी, जिसे सुखपूर्वक पिया जा सके ऐसा गर्म।

2. व्यायाम

रोग प्रतिकार शक्ति हमारे आहार, निद्रा एवं व्यायाम पर आधारित होती है। इसलिए रोज सुबह उगते हुए सूरज की किरणों में आसन, प्राणायाम और ध्यान शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति को बढ़ाने में अत्यंत उपयोगी हैं। आज जब लॉकडाउन की परिस्थिति में आवश्यक कार्य के बिना घर से बाहर निकालना संभव नहीं रहा है, इसलिए चलना, दौड़ना, जिम जाना आदि व्यायाम बिलकुल संभव नहीं रहे हैं। इसलिए घर में रहकर हल्का-फुल्का व्यायाम, सूर्य नमस्कार, अनुलोम-विलोम, कपालभाती आदि हमारे श्वसनतंत्र को मजबूत करते हैं। कोरोना वायरस का सबसे अधिक प्रभाव श्वसनतंत्र पर होता है। भ्रामरी प्राणायाम मन को मजबूत करता है और इस समय के दौरान उत्पन्न विषाद को दूर करने में सहायक होता है।

ध्यान मन को एकाग्र करने की क्रिया है। इन दिनों रोग का डर, काम से फुर्सत या अत्यधिक काम का दबाव आदि कारणों से कई लोग मनोविकार का भोग बन सकते हैं। ऐसे में रोज ध्यान करने से इस स्थिति से बचा जा सकता है।

इसी प्रकार आसन करने से शारीरिक और प्राणायाम व ध्यान करने से मानसिक रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ती है।

3. घरेलु सामग्री का उपयोग

खान-पान में हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन आदि का उपयोग करना चाहिए। हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन में काफी औषधीय गुण हैं, जिनका वर्णन शास्त्रों में लिखा है। कोरोना महामारी त्रिदोष से होने वाली महामारी है फिर भी इसमें कफ प्रधान होता है। ये सभी मसाले कफ को नियंत्रित करते हैं और प्रतिकारक शक्ति को बढ़ाने में सहायक होते हैं।





आजकल फास्टफूड का उपयोग अत्यधिक होता है। आमतौर पर बाजार में मिलते फास्टफूड में मैदे

का उपयोग सर्वाधिक होता है और मैदा कफवर्धक है। इसलिए मैदे से बने हुए खाद्यपदार्थ का उपयोग नहीं करना चाहिए।

जहां तक हो सके हल्का-फुल्का और घर का बना खाना खाने का आग्रह रखना चाहिए।

4. च्यवनप्राश का उपयोग

च्यवनप्राश से हम सभी अंजान नहीं है। प्रायः ठंडी के दिनों में अनेक कंपनियां विज्ञापन के माध्यम से च्यवनप्राश बेचती हैं। चरकसंहिता के रसायन चिकित्सा अध्याय में च्यवनप्राश का उल्लेख मिलता है। च्यवनप्राश शरीर के वृद्ध और अशक्त कोषों को फिर से मजबूत बनाता है। च्यवनप्राश पर कई रिसर्च पेपर भी लिखे गए हैं जो यह बताते हैं कि आधुनिक विज्ञान के अनुसार भी यह शरीर की रोग प्रतिकारक शक्ति को बढ़ाता है। यद्यपि शास्त्र में बताए अनुसार शक्कर की मात्रा कम रखी जाए तो च्यवनप्राश का सेवन थोड़ा मुश्किल है परंतु अधिक शक्कर वाला च्यवनप्राश मधुमेह (डायाबिटीज़) के रोगियों के लिए हितकारी नहीं है। अतः उन्हें शुगर-फ्री च्यवनप्राश लेना चाहिए।



5. काढ़े का उपयोग

दिन में एक/ दो बार तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, सौंठ और मुनक्का (काली-सूखी द्राक्ष) से हर्बल टी/ काढ़ा बनाकर स्वाद के अनुसार गुड या नींबू मिलाकर पीना चाहिए। काढ़े को अमृतपेय भी कहा जाता है। इसके सेवन से रोग प्रतिकारक शक्ति खूब बढ़ती है और ये सभी चीज़ें हमारी रसोई में सुलभ हैं। इस काढ़े में प्रयुक्त तुलसी, तज, कालीमिर्च, सौंठ कटुरस प्रधान हैं जो कफनाशक है। मुनक्का पित्तशामक है और देशी गुड त्रिदोषशामक है। इस प्रकार यह काढ़ा पित्तदोष को बढ़ाए बिना कफदोष का शमन करता है और प्रतिकार शक्ति बढ़ाता है। यह स्वाद में भी रुचिकर होता है।



6. हल्दी वाले दूध का सेवन

शास्त्रों के अनुसार हल्दी कफनाशक और शोथहर (सूजन घटाने वाली) है। यह रक्त को शुद्ध कर रोग प्रतिकारक शक्ति बढ़ाती है। इसलिए ही हम प्रायः कफ के रोगों में हल्दी वाला दूध पीते हैं पर यह दूध गाय का हो तो उत्तम है। सामान्यतया रात्रि भोजन हल्का हो यह जरूरी है। ऐसे में हल्दी वाला दूध पिया जा सकता है। गले में खरास होने पर हल्दी वाला दूध लाभदायी



होता है। तथापि, अत्यधिक कफ महसूस हो तो किसी आयुर्वेदिक डॉक्टर से परामर्श लेना उचित होगा।

7. सुबह-शाम नासिका-छिद्र में तिल का तेल, नारियल तेल या घी लगाना

कोरोना का चेप मुख्यतया नाक, मुंह और आंख के मार्ग से फैलता है। इसलिए प्रतिमर्श नस्य द्वारा नाक में ये लगाने से इस मार्ग से वायरस अंदर जाने की संभावना कम हो जाती है। तदुपरान्त आंखें भी एक मार्ग से नाक से जुड़ी हुई होती हैं इसलिए नाक में डाला गया औषध आंखों के मार्ग से भी वायरस को प्रवेश करने से रोकता है। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने आप को बचाने के लिए प्रतिमर्श नास्य का प्रयोग नियमित रूप से दिन में दो बार करना चाहिए।



8. गर्म पानी से गरारे करना

सुबह और सोने से पहले गर्म पानी में हल्दी और नमक डालकर गरारा करना लाभदायी होगा।



इस प्रकार की महामारी में व्यक्ति की मानसिक स्थिति काफी प्रभावित होती है। इस प्रकार के उपचार से व्यक्ति मानसिक शांति महसूस करता है और उसका मनोबल बढ़ता है तथा यह कठिन समय शांति से बीत सकता है। चरकसंहिता में चिकित्सा के एक भाग के रूप में ही सत्य बोलना, प्राणियों पर दया रखना, सदाचार का पालन, देव पूजन, अनुकूल क्षेत्र में निवास, ब्रह्मचर्य का पालन, धर्मोपदेश सुनना, जितेंद्रिय ब्रह्मवादी महर्षियों तथा वयोवृद्ध एवं सात्विक व्यक्तियों के संपर्क में रहना उत्तम माना है। ये सभी बातें भी आत्मबल को बढ़ाने वाली हैं जो महामारी के इस दौर में व्यक्ति के लिए काफी उपयोगी बनी रहेंगी।

आज जब कोरोना महामारी हमारे देश में तेजी से फैलती जा रही है, हम अनुकूल स्थान अर्थात् यथासंभव घर में रह कर इससे बचने का प्रयत्न करें, सामाजिक दूरी बनाएं रखें, दो व्यक्ति के बीच दो मीटर का अंतर रखें, मास्क का उपयोग करें और बारंबार हाथ धोते रहें।

इस प्रकार की महामारी केवल दवाइयों से ठीक नहीं होती है। नियमों के प्रतिकूल व्यवहारों से यह फैलती है इसलिए नियमों का पालन ही इसे नियंत्रित कर सकता है। हम सभी आयुर्वेद के इन नियमों का यथासंभव पालन कर ही रहे हैं, इसलिए ही संभवतः हम मृत्यु की दर कम रखने में सफल हुए हैं। एक बार पुनः यही परामर्श है कि प्राकृतिक नियमों का पालन करते हुए हम सभी वायु, जल, देश, काल आदि को प्रदुषित होने से बचाएं और जनपदोर्ध्वंस को नियंत्रित करने में सहयोग दें।



- डॉ. निकुंज पटेल
आर्ष आयुर्वेद - अहमदाबाद
(अतिथि आलेख)

स्टाफ सदस्यों को प्रोत्साहित करने एवं उनके मनोबल को बनाए रखने के लिए हमने चार महत्वपूर्ण विषय आहार, परहेज, मानसिक स्वास्थ्य और रोगप्रतिरोध क्षमता के प्रति उनके विचार/ आलेख आमंत्रित किए थे. हम अपने पाठकों के लिए इन विषयों पर प्राप्त विचारों के कुछ चयनित अंश प्रकाशित कर रहे हैं.

संपादक – अक्षय्यम्

मनोरुवस्थ

मानसिक रोग हमारे समाज का एक ऐसा पक्ष है जिस बारे में कम ही लोग बात करना पसंद करते हैं. कई बार तो यह भी देखा गया है कि स्वयं लक्षण दिखाई देने के उपरांत भी रोगी न तो इसे व्यक्त करता है और न ही किसी उपचार के माध्यम की तलाश करता है. इसके पीछे कारण बड़े अजीब होते हैं जैसे समाज के द्वारा पागल घोषित किया जाना या अन्य कई बातें जो मानसिक रोगी को हतोत्साहित करती हैं. उचित रिसर्च, तथा अध्ययन के अभाव में प्रायः मानसिक रोग को पागलपन से ज्यादा कुछ समझा ही नहीं जाता. यह भी उम्मीद की जाती है कि रोगी स्वयं इस समस्या से निजात पा सकता है जैसे कि यह समस्या उसकी स्वयं की उत्पन्न की गयी है.

मानसिक रोग पागलपन नहीं है जिसमें लोगों को आसपास की चीजें तोड़ते-फोड़ते देखा जाता है, बल्कि मानसिक रोगों के कई और प्रकार हैं जैसे अवसाद, चिंता इत्यादि जिसका समय रहते इलाज सम्भव है और भविष्य में किसी बड़ी बाधा से बचा जा सकता है.

मानसिक रोग तथा शारीरिक रोग में वस्तुतः कोई अंतर नहीं है. मानसिक रोग मन से संबधित हैं. किन्तु मानसिक रोग तथा शारीरिक रोगों में असमानता मुख्यतः इनके लक्षणों में देखी जा सकती है. शारीरिक रोग के लक्षण बाह्य होते हैं जिनका परीक्षण न सिर्फ सरल है वस्तुतः भौतिक भी है. उदाहरण स्वरुप बुखार होने की स्थिति में एक सरलतम सौ रुपये के थर्मामीटर से शरीर का तापमान ज्ञात किया जा सकता है और तापमान कम या ज्यादा होना, बुखार कम या ज्यादा होने की स्थिति बतलाता है. किन्तु मानसिक रोगों का परीक्षण करने के लिये कोई उपकरण न ही तैयार हुआ है न ही कभी इसकी उपयोगिता समझी गई है. उदाहरण के लिये अगर मैं आप लोगों के सामने यह व्यक्त करता हूं कि मैं अवसाद ग्रसित हूं और पिछले कई रातों से कम सोया हूं तो इस स्थिति में इसका वैज्ञानिक परीक्षण यहा किया जायेगा कि मुझसे कुछ प्रश्न पूछे जायेंगे और उन प्रश्नों के उत्तर के हिसाब से मेरी मानसिक स्थिति को समझा जायेगा.

अब इस आलेख के माध्यम से कुछ प्रचलित मानसिक रोग तथा उनके इलाज को जानने समझने की कोशिश करते हैं :

अवसाद – जिसे सामान्य भाषा में डिप्रेशन भी कहते हैं. आजकल की जीवन शैली इसका मुख्य कारण है जहां इंसानी जरूरतें, उसके सामर्थ्य से कहीं ज्यादा होती हैं और अवसाद को जन्म देती हैं. 'अवसाद से बचने का तरीका यह है कि हम जो जैसा है, उसे उसी रूप' में स्वीकार करें. उदाहरण स्वरुप अगर बैंक में किसी ग्राहक के दुर्व्यवहार से तनाव में हैं, तो या तो आप खुद को ऐसी परिस्थितियों से दूर करें और दूर करने की स्थिति में न होने पर इसे तनाव के रूप में नहीं लें.

भूलने की बीमारी (अलजाइमर) – कई बार ऐसा होता है कि हमें कुछ देर पहले की गयी चीज याद नहीं रहती. परन्तु हममें से कई लोगों को यह हमारा स्वभाव प्रतीत होता है. इसमें सुधार के लिए स्मृतिवर्धक कई शारिरिक क्रियायें या प्राणायाम की सहायता ली जा सकती है.

कई अन्य प्रकार के मानसिक रोग भी देखें गये हैं जैसे फोबिया, पार्किंसन इत्यादि जहां विभिन्न तरीकों से इलाज संभव हो सकता है.

मानसिक अस्वस्थता के संदर्भ में कुछ सुझाव निम्नानुसार हैं :

प्राणायाम – ऐसा देखा गया है कि हमारी मानसिक स्थिति हमारे शरीर तथा श्वसन को प्रभावित करती है. जैसे गुस्सा आने पर सांसों का तेजी से चलना. ठीक उसी तरीके से सांसों की क्रिया पर नियंत्रण जैसे प्राणायाम इत्यादि कर के शारिरिक तथा मानसिक गतिविधियों पर नियंत्रण पाया जा सकता है.

मनोवैज्ञानिक की मदद लेना – मन काफी जटिल है तथा इसका अध्ययन एक विधि या विज्ञान. अतः अपने आस-पास अगर आपको मनोरोग के लक्षण दिखायी दें तो रोगी को मनोचिकित्सक के पास अवश्य ले जायें. मरीज को घर बैठाकर उसके खुद ठीक होने का विलंब करना घातक हो सकता है.

दवाई लेना – कई दवाइयां काफी शोध के बाद सिर्फ मानसिक रोगों के लक्षणों को ठीक करने के लिए बनायी जाती हैं. मनोचिकित्सक के परामर्श अनुसार इनका भी प्रयोग किया जा सकता है.

दोस्तों के साथ समय बिताना – कई बार दोस्तों के साथ कुछ समय बैठ अपनी समस्यायें बताना भी बेहतर इलाज होता है. एक जैसी समस्यायें कभी-कभी अपनी समस्या को कम आंकने में मदद करती हैं.

नींद लेना – अपने समय को सही तरीके से व्यवस्थित करें और सात से आठ घंटे की नींद अवश्य लें।

इकॉनामिक्स टाइम्स की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत में तकरीबन आठ प्रतिशत लोग किसी न किसी प्रकार के मानसिक रोग से ग्रसित हैं। मतलब हर तरह व्यक्तियों में एक व्यक्ति मानसिक रोग से ग्रसित है। सबसे चकित कर देने वाली बात यह है कि इतने मरीजों के लिये भारत में सिर्फ चार हजार मनोवैज्ञानिक हैं। हर मनोवैज्ञानिक को पचीस हजार मरीज देखने होंगे। स्थिति चिंताजनक है।

अतः जीवन की सारी समस्याओं को क्षणभंगुर समझें क्योंकि अगर सुखः सदैव नहीं तो दुःखः कैसे रहेगा? प्रणायाम तथा आसन करें क्योंकि मस्तिष्क को सिर्फ विचारों से नहीं प्रभावित कर सकते और सबसे जरूरी है मित्र बनाइये और अपनी बातें साझा कीजिए।



– अंकित तिवारी
अधिकारी

रानीपुल शाखा, सिलीगुड़ी क्षेत्र

“जाना सबसे खौफनाक क्रिया है”

प्रसिद्ध कवि केदारनाथ सिंह की कविता की पंक्ति है यह। जाने की यह जो क्रिया है वह यकीनन बेहद खौफनाक है पर मुझे बार-बार लगता है कि यह क्रिया देखने वाले को जितनी अचानक दिखती है, करने वाले के लिए वैसी अचानक नहीं होती होगी। वह किसी खौफ, भय से बने अवसाद के लंबे समय का परिणाम होती है। हमें उस समय को समझने और और उस समय में संवाद करने की कोशिश करनी है। हमें ऐसे समय में और हमेशा ही ज्यादा एम्पैथेटिक बनने की ज़रूरत है।

हम स्वास्थ्य की बात करते तो हैं पर हम स्वास्थ्य को लेकर कितने संजीदा और कितने संवेदनशील हैं, यह भी सोचने की ज़रूरत है। एक समस्या हमारे साथ यह भी है जो चीजें हमें दीखती नहीं, हम उनके होने की संभावना तक को नकार देते हैं। हालांकि ऊपर कही अपनी ही बात पर यदि फिर से ठहर कर सोचें तो पाएंगे कि ऐसा नहीं है कि वे चीजें दीखती नहीं हैं, यहाँ यह कहना ज़्यादा सही और बेहतर होगा कि हमने देखने समझने के लिए एक अलग घेरा, एक अलग दायरा बनाया हुआ है और उसके बाहर की चीजें हमें असली ही नहीं लगती इसलिए हम बार बार उसे अनदेखा करते

हैं। और एक गहरा टैबू तो है ही पैबस्त हमारे समाजीकरण में और इस तरह हमारी सामाजिक मानसिकता में भी। तभी तो अवसाद को अमीरों की बीमारी कह कर भी इग्नोर कर दिया जाता है। जबकि सच यह है कि उदासियाँ किसी को भी घेर सकती हैं, जीवन का संकट किसी के भी सामने आ सकता है।

मनोविश्लेषण के दफ़्तर में होने को बहुत सारे कमरे होते होंगे जिनके बारे में मनोविश्लेषण की शाखा का अध्ययन करने वाले विस्तार में बात करते सकते होंगे। जितने कमरे होंगे उतने बयान भी हो सकते हैं। ऐसे में हमें सोचना होगा कि हम क्या कर सकते हैं। यह तो सच ही है कि हम जहाँ शरीर की दिखने वाली बीमारियों तक को अनदेखा करना सीख जाते हैं, वहाँ मन के स्वास्थ्य पर बात करना कहां आसान हो पाता है।

पागल कहलाने का डर यहाँ सबसे ज़्यादा होता है...

बड़ी हिम्मत से कहने पर जब ‘दिमाग का फिटूर है’ सुनते हैं तो बड़ी मुश्किल से जुटाई गई वह थोड़ी सी हिम्मत भी उड़ जाती है और मन थोड़ा और गहरे अंधेरे में पहुंच जाता है। हम बिजली के बहुत सारे स्विच ऑन कर देते हैं। भागने की एक कोशिश यह भी होती है पर बिजली के वे बहुत सारे स्विच भी हमारे भीतर के अंधेरे को राहत नहीं दे पाते। हालांकि हम इसे खुद को संभालने की कोशिश के तौर पर देखते हैं उस वक़्त...!!

एकदम शांत – से समय में आप अजीब से सवालों में खुद को बुरी तरह उलझा पाते हैं और उस उलझन से उस वक़्त निकल न पाने की छटपटाहट आपके भीतर बौखलाहट भर देती है।

आपको कुछ लोग ऐसे भी मिलेंगे जो आपकी इस बेचैनी को आपकी भावुकता कह अनजाने में ही आपको थोड़ा और डरा देंगे। हमने और हमारे समाज ने अभी अवसाद को बहुत गंभीरता से नहीं लिया। हमारे लिए बाहर दीखती हुई रोशनी ज़्यादा ज़रूरी है। भीतर के अंधेरे को हम मज़ाक में लेते हैं, जबकि वह अंधेरा किसी के भीतर बहुत बड़ा शून्य तैयार कर रहा होता है।

हमें, कहने का मतलब है कि हर किसी को सोचना होगा उस शून्य के बारे में जो जीवन में निस्सारता भर देता है। यह भी सोचने की ज़रूरत है कि वह निस्सारता कहाँ से आती है जो हँसते मुस्कराते हाँ को त्रासद ना में तब्दील कर देती है। मनुष्य के होने बनाम न होने का प्रश्न जैसे भी ज्ञान की किसी एक शाखा का प्रश्न नहीं है इसलिए हमें लगातार इसके जवाब खोजते रहना है, हर जगह खोजना है।

अवसाद पर सोचते हुए मुझे ‘Suicide



शीर्षक की एक किताब याद आ रही है. 1897 में आई इस किताब में लेखक और समाजशास्त्री एमिल दुर्खीम कहते हैं कि अगर कोई व्यक्ति समाज और समुदाय से अपनी संबद्धता और सामंजस्य खो देता है, तो वह अर्थहीनता, उदासीनता और अवसाद का शिकार हो जाता है और शायद इसीलिए वह जीना नहीं चाहता. वे अपनी बात आगे बढ़ाते हुए कहते हैं कि जिस समाज में आत्महत्या की दर बढ़ रही है, उस समाज को देखो. कहीं ऐसा तो नहीं कि उसके सामाजिक-आर्थिक बदलाव मनुष्य को नैतिक उलझन और दिशाहीनता का शिकार बना रहे हैं.

सही समय पर सही हस्तक्षेप बहुत ज़रूरी है. अवसाद को जी रहे व्यक्ति के लिए कहना बहुत ज़रूरी है, ज़रूरी है पागल कहलाने के किसी भी डर से बाहर निकल अपनी दिक्कत कहना, ज़रूरी है खुद को प्यार करना पर उससे कहीं ज़्यादा ज़रूरी है एक समाज के तौर पर हमें उन्हें सुनने और समझने की कैफ़ियत रखना. हमें एट रिस्क लोगों की मदद का ढांचा खड़ा करना होगा. समाज में संवाद और रचनात्मक व सांस्कृतिक गतिविधियों का वातावरण बनाना होगा. हमें अपने आसपास के लोगों को समझना और महसूस करना शुरू करना होगा.

सबसे पहले ज़रूरी है मानसिक रोग को हम टैबू की तरह लेना बंद करें और उस पर बातचीत करें. हालांकि यह अच्छी बात है कि इस पर बातचीत शुरू हो रही है, पर हमें और अधिक खुलना होगा, एक समाज के तौर पर और अधिक उदार होना होगा. हमें अपने भीतर एक्सेप्टेन्स (लोगों को अपनाने, उन्हें स्वीकार करने की प्रवृत्ति) को विकसित करना होगा. हमें समझना होगा कि हर व्यक्ति अलग है, उसकी यात्रा अलग है हमें उस यात्रा को भी समझना होगा और उस व्यक्ति को भी. हमें समझना होगा कि मानसिक रोग एक रोग है जिसे सवालिया निगाहों से देखे जाने की जगह समुचित इलाज़ की ज़रूरत है. समाज के तौर पर हमें निश्चय ही और गंभीर, और संवेदनशील होने की ज़रूरत है. यह सच है कि आत्महत्या एक त्रासदी है जो होने के बाद ही पता चलती है पर यकीन मानिए वह इतना भी अचानक नहीं घटित होती कि उसके आसपास के लोगों को पता न चले. जाने वाला व्यक्ति किसी न किसी भाषा में मदद के लिए पुकारता ज़रूर है. हमें पुकार की उस भाषा, जो स्पष्ट भी हो सकती है और सांकेतिक भी, को समझने और उस पर चर्चा करने, जागरूकता फैलाने की ज़रूरत है.

यकीन मानिए हम सब एक दूसरे की मदद कर सकते हैं. अगर हम अपने भीतर थोड़ी सी समानुभूति और करुणा जगा सकें. सुन सकें वो आवाज़ें जो मदद को पुकार रही हैं. यकीन मानिए कई दफ़े वह सुन लेना ही काफी होता है. वो कहते हैं न:

‘ए हेल्दी डायलॉग इज़ ए मास्टर की’

आप भी कहिए, बातें करिए, खुद को शेयर कीजिए, दोस्तों से बातें कीजिए उनका हालचाल लीजिए, उनकी आंगिक, वाचिक भाषा को समझने की कोशिश कीजिए और हाँ, खुद को और दूसरों को प्यार कीजिए! इस दुनिया को बहुत सारे प्यार और बहुत सारी करुणा की ज़रूरत है...!!

□ □ □



– डॉ स्वाती ठाकुर

प्रबंधक

अंचल कार्यालय, चंडीगढ़

आशा की किरणों की खोज

सभी मनुष्य की इच्छा होती है कि वह स्वस्थ रहे. चाहे हम कितने ही धनवान या शक्तिशाली क्यों न हो, आखिर सबसे मूल्यवान हमारा स्वास्थ्य ही तो है. स्वस्थ होने का मतलब सिर्फ यही नहीं है कि हमें कोई रोग न हो. स्वस्थ होने का मतलब है निरंतर बदलाव, निरंतर रचनात्मकता.

इसके साथ ही सीधे बैठना, गहरी साँस लेना भी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है. जब हम अपने साँस लेने के तरीके को ठीक कर लेते हैं तो हमारे कई शारीरिक व मानसिक रोग तक ठीक हो सकते हैं. इसके साथ ही डॉक्टर भी कहते हैं कि अपनी आवाज़ का उपयोग करना तनाव दूर भगाने का एक महत्वपूर्ण तरीका है. जब हम कुछ कहते नहीं हैं, अपनी आवाज़ नहीं उठाते हैं तो हम जल्दी बुढ़ापे की ओर जाने लगते हैं. आजकल हम तनाव भरे समाज में रह रहे हैं. यह ज़रूरी है कि हम तनाव से लड़ें, उसे दूर भगाएं. यदि हम तनाव में रहेंगे तो उसके दबाव से हम शारीरिक व मानसिक दोनों तरह से अपना नुकसान करेंगे.

पर्याप्त नींद लेना भी बेहतर स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है. पर्याप्त नींद न लेना ऐसा है जैसे किसी कार के इंजन को हमेशा चालू रखना. आखिर में वह खराब हो जाएगी या ब्रेक डाउन हो जाएगा. शिक्षक जोसई तोदा कहते हैं कि रात 12 बजे के बाद यानी मध्यरात्रि के बाद की नींद के मुकाबले मध्यरात्रि से पहले की नींद दोगुनी गहरी होती है, इसलिए हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम रात में जल्द से जल्द सो जाएं.

शारीरिक गतिविधि भी बेहतर स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण कारक है. विशेष रूप से जब हम दूसरों की खुशी के लिए, समाज कल्याण के लिए प्रयास करते हैं तो स्वाभाविक रूप से हमारे अंदर एक ऊर्जा का संचार होता है. इसके उलट जब हम दूसरों के लिए

कुछ नहीं करते, ऐसे प्रयासों को एक बोझ के रूप में लेते हैं और खुद को अपने हित तक सीमित रखते हैं, तो हम पाएंगे कि शरीर और दिमाग प्रभावित होते हैं, जिसके परिणामस्वरूप हम बीमार हो जाते हैं। जब हम दूसरों की भलाई के लिए योगदान करते हैं, अपने आस-पास के लोगों में आशा की किरण जगाते हैं, तो हम खुद भी नई आशा से चमक उठते हैं।

इसके साथ ही यह भी जरूरी है कि हमारा खान-पान ठीक हो। हम असंतुलित खाने की आदतों को कैसे बदल सकते हैं? हम अपने अधिक खाने की आदतों को कैसे प्रभावी रूप में नियंत्रित कर सकते हैं? यहीं पर हमें समझदारी से काम लेने की जरूरत है। ऐसा कहा जाता है कि शारीरिक रोग से होने वाली पीड़ा से ज्यादा कष्टकारी मानसिक रोग है। अफ्रीका से लेकर चीन तक व चीन से अमेरिका तक विश्वभर के सभी मनोरोग चिकित्सक (साइकाइट्रिस्ट) लगभग एक ही किस्म के मानसिक रोग का सामना करते हैं। आज के समय में मानसिक रोग की समस्या एक वैश्विक समस्या बन गई है जो पूरी मानवता को प्रभावित कर रही है। कुछ मानसिक रोग ऐसे हैं, जहां व्यक्ति का वास्तविकता से कोई वास्ता ही नहीं रहता। मानसिक रोग से प्रभावित ज्यादातर लोग अपने आप को, अपने आस-पास के माहौल को और अपने भविष्य तक को भी नकारात्मक और कई बार निराशाजनक रूप में देखते हैं।



एक अनुमान के मुताबिक कुल आबादी के 16% लोगों ने अपने जीवन में कभी न कभी गंभीर मानसिक समस्याओं का सामना किया है। कई बार व्यक्ति पैनिक अटैक का सामना करता है तो कभी उन्हें बहुत खुली या बंद जगह से डर लगने लगता है। कुछ लोग इस डर से अपने आप को घर में बंद कर लेते हैं। मानसिक रोग का सबसे डरावना परिणाम आत्महत्या हो सकता है। शराब, ड्रग्स या रिश्तों में दरार आने पर अस्थायी मानसिक रोग से लोग आत्महत्या तक करने का कदम उठा लेते हैं जिसकी संख्या पिछले कुछ वर्षों में कई गुना तक बढ़ गई है। कई यूरोपीय देशों में यह मृत्यु का सबसे सामान्य कारण है। मानसिक रोग एक ऐसा डिसऑर्डर है जिसका उपचार प्रभावी रूप में किया जा सकता है और इससे पीड़ित लोगों को डॉक्टर या अन्य अर्हताप्राप्त विशेषज्ञों से मदद लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। मानसिक रोग के निवारण हेतु यह जरूरी है कि व्यक्ति पिछली बातों पर गौर करने या अफसोस करने के बजाए समस्याओं के निवारण हेतु एक नया दृष्टिकोण अपनाए। यह भी जरूरी है कि परिवार के सदस्य, सगे-संबंधी एवं मित्रगण, जहां

तक संभव हो करुणामय व सहानुभूति का दृष्टिकोण अपनाएं। व्यक्ति की मदद करने में एक डॉक्टर या थेरेपिस्ट के लिए सबसे बड़ा संघर्ष उसे आशावान बनाना होता है। व्यक्ति के अंदर यह आशा जगाना कि वे डिसऑर्डर को ठीक कर सकते हैं, वे खुद को और अपनी स्थिति को दोनों को बदल सकते हैं, सबसे जरूरी है। मानसिक रोग की ज्यादातर समस्याएं लालच, गुस्सा या नासमझी से उत्पन्न होती है जिसे करुणा, समझदारी, साहस व मजबूत लाइफ फोर्स से दूर किया जा सकता है।

आज वैश्विक स्थिति को देखते हुए मन में निराशा का भाव आना स्वाभाविक है। ऐसा लगता है मानो महत्वपूर्ण मुद्दों पर निर्णय लेना हमारी पहुँच के बाहर है। आखिर एक इंसान कर ही क्या सकता है? किन्तु सोका गक्काई के संस्थापक डॉ. दाइसाकु इकेदा कहते हैं कि उन्हें ऐसा नहीं लगता कि लोग बेबस या लाचार हैं। वे मानते हैं कि हर एक इंसान में ब्रह्माण्ड के बराबर असीमित शक्ति है।

इस मायने में आशा एक निर्णय है और यह एक व्यक्ति द्वारा लिया जाने वाला सबसे महत्वपूर्ण निर्णय है। आस अर्थात् आशा हमारे जीवन से शुरू होकर सब कुछ बदल देती है। आशा से ज्यादा महत्वपूर्ण कुछ भी नहीं है। जो लोग चाहे कुछ भी हो जाए, कभी उम्मीद नहीं छोड़ते, वे सही मायने में खुश होते हैं। आशा एक आग की तरह है। उसकी चिंगारी भले ही हमारे मित्र, सगे-संबंधी या गुरु के उत्साहवर्धक शब्दों से लगी हो- लेकिन यह जरूरी है कि हमारे दृढ़ निश्चय से वह आग उसी प्रकार बनी रहे।

महात्मा गांधी ने भी आशावादी होकर ब्रिटिश साम्राज्य से आज़ादी के लिए अहिंसा आंदोलन का नेतृत्व किया। उनकी आशा परिस्थितियों पर आधारित नहीं थी कि वे परिस्थिति बेहतर या खराब होने पर आशावादी या निराशावादी हो जाए। बल्कि वह मानवता पर, लोगों की अच्छाई पर आधारित थी।

ऐसा हो सकता है कि किसी कड़वी सच्चाई का पता लगने पर हम उस कगार पर पहुँच जाएं जब हमें कोई आशा ही न रहे। यदि हम कोई आशा महसूस न कर पा रहे हों, तो यही वह समय है जब हम उस आशा की एक किरण को अपने अंदर ही खोजें।



– मनीषा

राजभाषा अधिकारी
जूनागढ़ क्षेत्र



कश्मीर के बारे में कहा जाता है कि- अगर फिरदौस बर-रू-ए-ज़मीं अस्त, अमी अस्तो! अमी अस्तो! अमी अस्तो!!... यानी धरती पर अगर कहीं स्वर्ग है, तो यहीं है, यहीं है, यहीं है...

12 वीं शताब्दी में कवि कल्हण द्वारा लिखित संस्कृत ग्रंथ "राजतरंगिणी" में पहली बार कश्मीर के इतिहास के बारे में जानकारी मिलती है। इस पुस्तक के अनुसार कश्मीर का नाम कश्यपमेरु था जो ब्रह्मा के पुत्र ऋषि मरीचि के पुत्र थे। इस पुस्तक के अनुसार कश्मीर का इतिहास महाभारत युग से शुरू होता है इसकी स्थापना पांडवों के सबसे छोटे भाई सहदेव ने की थी। कश्मीर पर हिन्दू, बौद्ध और मुस्लिम तीनों ही शासकों का शासन रहा है यही कारण है कि कश्मीर की संस्कृति, भोजन, रहन-सहन सभी में इन तीनों धर्मों का सम्मिलित प्रभाव दिखता है।

कश्मीर की वेषभूषा :- पूरे साल सर्दी का मौसम होने के कारण कश्मीर के लोग मुख्यतः ऊनी कपड़ों का उपभोग करते हैं। पश्मीना बकरी के ऊन से बने शॉल तथा घुटने तक ऊन से बना कुर्तेनुमा परिधान "फिरन", पायजामों के साथ स्त्री और पुरुषों द्वारा पहना जाता है। पुरुष सिर पर पगड़ी पहनते हैं। महिलाएं सुंदर साड़ी और सलवार-कमीज़ भी पहनती हैं जबकि पुरुषों में कोट और पैंट पहनने का भी चलन है।



खान-पान:- किसी भी प्रदेश के खान-पान पर वहाँ के समुदाय के अतिरिक्त वहाँ की जलवायु का भी असर रहता है। साल के बारह महीने बर्फ पड़ने की वजह से यहाँ के लोगों द्वारा भोजन में मांसाहार का मुख्य रूप से प्रयोग किया जाता है और शाकाहारी भोजन के रूप में आलू, कोरमा साग (साग डल लेक में पैदा होने वाली हरी सब्जी लाक से बनता है। यह कुछ-कुछ पालक की तरह होती है)। मशरूम तथा कमल ककड़ी का बहुतायत से प्रयोग होता है।



कश्मीरी खान-पान को तैयार करने में दही, हींग, इलायची, दालचीनी, लौंग, केसर, सौंफ और सूखे अदरक का भी प्रयोग

होता है, खाने में तीखापन लाने के लिए मिर्च का इस्तेमाल न करके सूखे अदरक का प्रयोग किया जाता है। सर्दी अधिक होने के कारण यहाँ के खाने में घी का प्रयोग काफी मात्रा में किया जाता है, पर कभी-कभी सरसों के तेल का भी इस्तेमाल होता है। कश्मीर में पैदावार होने के कारण यहाँ के सभी प्रकार के खाने, मिठाइयों आदि में केसर का बहुत अधिक प्रयोग होता है। कश्मीरी कहवा के बिना कश्मीरी भोजन का जायका अधूरा है। यह पेय पदार्थ कश्मीरी हरी चाय की पत्तियों के साथ दालचीनी, इलायची और केसर से बनता है और इसे बादाम से सजाया जाता है।

कश्मीर का संगीत और नृत्य :- कश्मीर में इस्लाम के आने के बाद, कश्मीरी संगीत पर ईरानी संगीत का प्रभाव पड़ा। कश्मीर में इस्तेमाल होने वाले संगीत वाद्ययंत्रों का आविष्कार ईरान में किया गया था। रबाब कश्मीर का लोकप्रिय लोक संगीत है। रूफ एक पारंपरिक नृत्य है जो कश्मीर क्षेत्र की महिलाओं द्वारा किया जाता है। मुख्य रूप से रमज़ान और ईद के दौरान रूफ का प्रदर्शन किया जाता है।



कश्मीर के त्यौहार :- कश्मीर के लोग त्यौहारों को धूमधाम से मनाते हैं। त्यौहार जम्मू और कश्मीर की संस्कृति का एक महत्वपूर्ण तत्व है। लद्दाख के नकाबपोश नृत्य समारोह पर्यटकों को बहुत भाते हैं।

कश्मीर की संस्कृति भारत के अन्य सभी महत्वपूर्ण त्यौहारों को शामिल करती है। इनमें बैसाखी, लोहड़ी, झिरी मेला, नवरात्रि महोत्सव और अन्य शामिल हैं।



कश्मीर की भाषा :- ग्रियर्सन सहित अन्य भाषाविद् भी कश्मीरी को भारतीय-आर्य भाषाओं के दरदिया समूह से जोड़ते हैं। दरदिया भाषाओं का क्षेत्र जम्मू एवं कश्मीर से लेकर उत्तर-पूर्वी अफ़ग़ानिस्तान तक विस्तृत है। इस समूह में कश्मीरी भाषा का स्थान सबसे बड़ा है। इसकी प्रमुख वजह कश्मीरी भाषा का प्रचलित साहित्य और भारतीय संविधान में इसे विशेष दर्जा प्राप्त होना है। ऐसा मत है कि भारतीय-आर्यों के प्रवास ने





कश्मीरी के प्राचीनतम नाम में पैशाच (pisaca और pisaci) भाषा को जन्म दिया।

कश्मीरी भाषा को स्थानीय लोगों के बीच कोशुर के नाम से भी जाना जाता है। कश्मीरी भाषा अलग-अलग लिपियों में लिखी जाती है, इनमें मुख्य लिपियां- शारदा, देवनागरी, रोमन और परशो-अरबी हैं। यहां यह गौर करने वाली बात है कि कश्मीरी भाषा पहले शारदा लिपि में लिखी जाती थी। लेकिन धीरे-धीरे इसके लिए अरबी लिपि को अपनाना शुरू कर दिया गया, जिसके चलते शारदा लिपि विलोपन की ओर बढ़ चली। कालांतर में कश्मीरी भाषा भी धार्मिक आधार पर बंट गई। कश्मीर से बाहर रहने वाले कश्मीरी पंडित देवनागरी में कश्मीरी को लिखने लगे, जबकि घाटी के मुसलमान इसे अरबी लिपि में इसे लिखते हैं। वर्ष 2011 की जनगणना के अनुसार कश्मीरी बोलने वालों की संख्या लगभग 65 लाख से भी अधिक है कश्मीर की अलग-अलग मातृभाषाओं जैसे दरदिया, किश्तवाड़ी, सिराजी और अन्य को बोलने वाले लोगों की संख्या क्रमशः 25600, 39748, 124896 और 52974 है। देश की कुल जनसंख्या का 0.56 प्रतिशत लोग कश्मीरी भाषा बोलते हैं। यहां यह भी गौर करने वाली बात है कि पिछली जनगणनाओं की तुलना में 2011 की जनगणना में कश्मीरी भाषा बोलने वालों की संख्या लगातार बढ़ी है। नवीनतम जनगणना में देश भर में कश्मीरी बोलने वाले कुल पुरुषों की संख्या 3505539 और महिलाओं की संख्या 3292048 का उल्लेख है।

कश्मीरी, फारसी और संस्कृत भाषा से काफी प्रभावित रही है। अन्य महत्वपूर्ण भाषाओं में पश्तो, गोजरी, बलती, उर्दू, पहाड़ी और लद्दाखी शामिल हैं।

कश्मीरी साहित्य :- कश्मीरी भाषा पर संस्कृत और फ़ारसी भाषा का प्रभाव देखा जा सकता है, जो इसकी बोली, स्वरूप और साहित्यिक कृतियों में परिलक्षित होता है। परमानन्द (1791-1879), जिंदा कौल (1884-1965) और गुलाम अहमद महजूर (1885-1952) जैसे लेखकों ने अपनी कृतियों में इन भाषाशास्त्रीय संसाधनों का उपयोग कर किया है।

कश्मीरी भाषा का एक समृद्ध साहित्यिक इतिहास है, जो 13वीं शताब्दी से जुड़ा है। कश्मीरी भाषा का प्रधान स्रोत 1932 में ग्रियर्सन द्वारा मुकुंदराम शास्त्री के सहयोग से संकलित 1,252 पृष्ठों का शब्दकोश (पुनर्मुद्रण 1985) है, जो एक उपयोगी शब्द संग्रह है, जिसमें रोमन, देवनागरी और कभी-कभी फ़ारसी-अरबी लिपियों में शब्द लिए गए हैं।

चौदहवीं शताब्दी के दौर के कश्मीर की आदि संत कवयित्री ललद्यद कश्मीरी भाषा-साहित्य की संत कवयित्री रहीं हैं। ललेश्वरी, लल, लला, ललारिफा, ललदेवी आदि नामों से

विख्यात इस कवयित्री को कश्मीरी साहित्य में वही स्थान प्राप्त है जो हिंदी में कबीर को है। बचपन से ही इस आदि कवयित्री का मन सांसारिक बंधनों के प्रति विद्रोह करता रहा जिसकी चरम परिणति बाद में भावप्रवण वाक्-साहित्य के रूप में हुई।

कबीर की तरह ललद्यद ने भी मसि-कागद का प्रयोग नहीं किया। ये वाख प्रारंभ में मौखिक परंपरा में ही प्रचलित रहे और बाद में इन्हें लिपिबद्ध किया गया।

लिखित इतिहास के समानांतर मौखिक अथवा स्मृतियों के इतिहास ने उन्हें जन-मन में द्यद अर्थात् बड़ी बहन का स्थान दिया है। उन्हें एक तरह से कश्मीरी साहित्य को दिशा देने वाली बड़ी बहन कहा जा सकता है। इन्हें **शेख नूरुद्दीन नूरानी** की दूध मां भी कहा जाता है। इसलिए हिन्दू समाज में ही नहीं, बल्कि मुस्लिम समाज में भी लला को बहुत सम्मान दिया गया है।

कला और शिल्प :- कश्मीर की कला और शिल्प को बहुत उत्तम दर्जा प्राप्त है। यहां कालीन, रेशम के कालीन, गलीचे, ऊनी शॉल, मिट्टी के बर्तनों और कुर्तों को खूबसूरती से उकेरा जाता है। अच्छी तरह से सुसज्जित पारंपरिक नाव लकड़ी की बनी होती है और उन्हें "शिकारा" कहा जाता है। इस प्रकार कश्मीर की संस्कृति एक समग्र, विविधता में एकता के साथ एक सिंथेटिक पैटर्न है।



दर्शनीय स्थल :- कश्मीर में दर्शनीय स्थलों की बात करें तो इस मायने में कश्मीर भारत ही नहीं विश्वभर में प्रसिद्ध है। बर्फ से ढके

पहाड़, नदियां, मैदान आदि सभी सैलानियों को अपनी तरफ आकर्षित करते हैं। इसके अलावा यहां के पर्यटन स्थलों में-पत्थर मस्जिद, जामिया मस्जिद, नगीना झील, हजरत बल दरगाह, परी महल, शंकराचार्य मंदिर, डल झील, मार्तण्ड, अवंतिपुर, गुलमर्ग, सोनामार्ग आदि जैसे स्थान देश-विदेश के पर्यटकों को आकर्षित करते हैं।

इस प्रकार से हम देखते हैं कि कश्मीर अपनी समृद्ध संस्कृति के लिए दुनियाभर के आकर्षण का केन्द्र है। प्रकृति की सर्वश्रेष्ठ विशेषताओं से सराबोर इस राज्य की खूबसूरती का दीदार हर कोई करना चाहता है। राहुल सांकृत्यायन ने अपने शोधपूर्ण लेखन हिमालय परिचय के प्रथम खण्ड में पूर्ण हिमालय क्षेत्र को पांच खण्डों में विभाजित किया है और इन पांचों में से कश्मीर को सबसे सुंदर माना है।



- अभिषेक खजूरिया
अधिकारी
क्षेत्रीय कार्यालय, जलन्धर





डीमैट
अकाउंट

डीमैट खाता : निवेश प्रबंधन का बेहतर विकल्प

डीमैट खाता आपके शेयरों और प्रतिभूतियों को इलेक्ट्रॉनिक प्रारूप में रखता है। यह आपके शेयरों को भौतिक रूप से रखने से जुड़े जोखिमों को समाप्त करता है और आपको आसान तरीके से ट्रेड करने की अनुमति देता है।

भारत ने अप्रैल 2019 की तुलना में अप्रैल 2020 तक 5.3 मिलियन निवेशकों को जोड़ा है और नए निवेशकों के जुड़ने के साथ ही नए डीमैट खाते खोले गए हैं। इसका उद्देश्य है कि इलेक्ट्रॉनिक साधनों का उपयोग कर निवेशकों को सरल सुविधा प्रदान की जा सके। एक डीमैट अकाउंट की सहायता से ट्रेडिंग बेहद आसानी, तेज और अधिक सुरक्षित तरीके से की जा सकती है और आप निवेश और शेयरों की निगरानी भी सुनिश्चित कर सकते हैं। ऑनलाइन ट्रेडिंग करते समय, डीमैट अकाउंट का उपयोग डीमैटरियलाइज्ड / इलेक्ट्रॉनिक फॉर्मेट में शेयर और सिक्क्योरिटीज रखने के लिए किया जाता है। डीमैटरियलाइजेशन के तहत, आपके शेयर प्रमाणपत्र को भौतिक रूप से इलेक्ट्रॉनिक रूप में परिवर्तित किया जाता है ताकि इन तक एक्सेस आसान हो सके।

सेक्टरल सुधार को अपनाने का है अवसर

चालू वर्ष 2020 में कोरोना महामारी एक कहर बनकर आई है और आज दुनिया का कोई देश ऐसा नहीं है जो इससे प्रभावित नहीं हुआ हो। इस तरह के व्यवधान अर्थव्यवस्थाओं को इस बात के लिए मजबूर करते हैं कि वे अपनी स्थिति के बारे में नए सिरे से विचार करें और साथ ही निवेशकों को भी अपने निवेश और निवेश करने के तरीकों पर एक बार फिर विचार करने पर मजबूर होना पड़ता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि इस तरह के कठिन समय से निपटने के लिए हमें अपनी प्राथमिकताओं पर नए सिरे से विचार करने की आवश्यकता होती है, लेकिन अक्सर यह लंबे समय तक क्षेत्र विशेष सुधार (सेक्टरल रीफॉर्म) को अपनाने का अवसर भी प्रदान करता है।

डीमैट खातों के लाभ

वर्तमान समय में एक डीमैट खाता किसी भी निवेशक को अपने घर से आराम से निवेश और लेनदेन लिए का प्रबंधन करने में सक्षम बनाता है। इसके अतिरिक्त, निवेशकों के डेटा और विनियमों और वैधानिक अनुपालन के लिए अतिरिक्त सुरक्षा की व्यवस्था भी होती है और इस तरह डीमैट खाता निवेश करने के लिए एक सुरक्षित विकल्प बनकर सामने आता है। डीमैट खातों में प्रमाणीकरण संबंधी विशेषताएं भी होती हैं जो एक सुरक्षित और बेहतर विकल्प के रूप में कार्य करती हैं और कागजी तौर पर शेयरहोल्डिंग से जुड़े चोरी, नुकसान या क्षति

के रूप में सामने आने वाले जोखिम को खत्म करती हैं। सब कुछ डिजिटल प्रारूप में ऑनलाइन संचालित किया जाता है और इसीलिए डीमैट खाता बेहद सुविधाजनक और कम समय लेने वाला होता है। आपके डीमैट खाते में रखी प्रतिभूतियां आपको बैंक से विभिन्न प्रकार के ऋणों तक पहुंच प्रदान कर सकती हैं।

आप अपने बैंक से ऋण प्राप्त करने के लिए संपार्श्विक के रूप में इन प्रतिभूतियों को गिरवी रख सकते हैं। इलेक्ट्रॉनिक रूप से संचालित होने के कारण कई उपकरणों का उपयोग करके डीमैट अकाउंट एक्सेस किया जा सकता है। आप कंप्यूटर, स्मार्टफोन या अन्य हैंडहेल्ड डिवाइस पर इंटरनेट की सुविधा का उपयोग करके निवेश, व्यापार, निगरानी और अन्य सुरक्षा संबंधी संचालन कर सकते हैं। यदि आपके पास डीमैट खाता है, तो प्रतिभूतियों को विभिन्न रूपों में परिवर्तित करना एक सरल कार्य बन जाता है। आप अपने डिपॉजिटरी पार्टिसिपेंट (डीपी) को डीमैटरियलाइजेशन के लिए जरूरी निर्देश दे सकते हैं और इलेक्ट्रॉनिक फॉर्म में भौतिक शेयर सर्टिफिकेट हासिल कर सकते हैं। डीमैट खाता होने से आपको प्रतिभूतियों के स्वामित्व से जुड़े लाभ उठाने में मदद मिल सकती है। जब भी कोई कंपनी अपने निवेशकों को लाभांश, ब्याज या धनवापसी प्रदान करती है, तो सभी डीमैट खाताधारकों को इन लाभों तक पहुँच स्वतः मिल जाती है। इसके अतिरिक्त, शेयर विभाजन, सही शेयर या बोनस इश्यू जैसे इक्विटी शेयरों से संबंधित कॉर्पोरेट कार्रवाई शेयरधारकों के डीमैट खातों में अपडेट की जाती है। नेशनल सिक्क्योरिटीज डिपॉजिटरी लिमिटेड (एनएसडीएल) डीमैट खाताधारकों के लिए विभिन्न सुविधाओं का विस्तार करता रहता है।

निवेश की निगरानी

डीमैट खाता, निवेशकों की परेशानियों को दूर करता है और उन्हें एक ही खाते में कई प्रतिभूतियों को संरक्षित करने की अनुमति देता है। इससे एक छत के नीचे सभी वित्तीय उत्पादों पर नजर रखना आसान हो जाता है। चूंकि डीमैट खाते इलेक्ट्रॉनिक रूप से संचालित किए जा सकते हैं, इसलिए उनके साथ निवेशकों को अनेक विकल्प मिलते हैं। इसका तात्पर्य यह है कि आप कहीं से भी अपने निवेश की निगरानी कर सकते हैं। वर्तमान चुनौतीपूर्ण समय के दौरान, भौतिक दूरी बनाए रखना बेहद जरूरी है और डीमैट खाते के साथ, आपको आवश्यक रूप से कंप्यूटर के सामने



बैठना नहीं है और लैपटॉप, स्मार्टफोन, टैबलेट या अन्य ऐसे स्मार्ट उपकरणों का उपयोग करके आप अपने निवेश तक पहुंच सकते हैं। बैंकों द्वारा डिमटेरियलाइजेशन, रिमटेरियलाइजेशन, बैंक लोन के एवज में प्रतिभूतियों का प्रतिक्षण, डिपॉजिटरी से जुड़े स्टॉक एक्सचेंजों में ट्रेडों के इलेक्ट्रॉनिक निपटान, इलेक्ट्रॉनिक रूप में बोनस के लिए गैर-नकद कॉर्पोरेट लाभों की प्राप्ति, नामांकन सुविधा जैसी सेवाओं को उपलब्ध कराया गया है।

निवेशक ऑनलाइन लेनदेन करने के अलावा नामांकन के रिकॉर्ड को अपडेट कर सकता है और बैंक से संबंधित और अन्य व्यक्तिगत विवरणों को भी अपडेट किया जा सकता है। साथ ही, प्रत्येक लेनदेन के लिए ईमेल और एसएमएस अलर्ट निवेशकों को भेजे जाते हैं जो सुरक्षा और डीमैट खाते की निर्भरता को बढ़ाते हैं।

डीमैट का लाभ लेने के लिए अपना ईमेल और मोबाइल नंबर रखें अपडेट

यह ध्यान रखना महत्वपूर्ण है कि डीमैट खाते के लिए पंजीकृत ईमेल पते और मोबाइल नंबर का उपयोग विभिन्न सत्यापन उद्देश्यों, महत्वपूर्ण अपडेट और खाते को रीस्टोर करने के लिए किया जाता है। इसलिए डीमैट खाते की सभी सुविधाओं तक पहुंचने के लिए ईमेल पते और मोबाइल नंबर को अपडेट करना भी महत्वपूर्ण है। इस प्रकार, डीमैट खाता निवेश को प्रबंधित करने के लिए सरल, तेज और सुविधाजनक तरीके से आपका साथ निभाता है। यह आपके सभी शेयरों, म्यूचुअल फंडों और अन्य संबंधित निवेशों को एक स्थान पर जोड़ता है।

डीमैट खातों ने त्वरित और सरलीकृत विधियों को अपनाया है और इस तरह समय लेने वाली प्रक्रियाओं को दूर किया है। संक्षेप में कहें तो डीमैट खाता ट्रेडिंग में आसानी के साथ-साथ निवेश के पेपरलेस प्रबंधन को संभव बनाता है और इसमें पूरी पारदर्शिता भी रहती है।

आसानी से अपने निवेश का कर सकते हैं प्रबंधन

जब हम ऑनलाइन सुविधाजनक, भरोसेमंद और सुरक्षित प्रौद्योगिकी के माध्यम से निवेश प्रबंधन के बारे में बात करते हैं, तो इस महामारी के दौरान निश्चित तौर पर एक डीमैट खाते को ही सर्वाधिक महत्व दिया जाता है। एक डीमैट खाता निवेश को प्रबंधित करने के लिए एक आसान और समय की बचत करने के साथ अनुकूल और सुरक्षित दृष्टिकोण प्रदान करता है। इस तरह हम वित्तीय नियोजन के लिए एक सरल, सहज और भरोसेमंद चैनल के रूप में डीमैट खाते को अपना सकते हैं।



- अभिषेक जायसवाल
मुख्य प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय, कोयम्बटूर



खिड़की

घर में कैद कभी - कभी खिड़की के बाहर झांकता हूँ,
तो लगता है जिंदगी एक बोझ- सी हो गई है।
जब भी फिर से खिड़की के पास जाता हूँ,
तो निराश - सा हो जाता हूँ।
प्रतिदिन वृक्षों, पक्षियों और आकाश को देखता हूँ,
इस निराश - सी दुनिया से बचने के लिए,
फिर खिड़की के शीशे पर अपने माथे को
दबाते हुए एक आह भरता हूँ।
क्यों यह जिंदगी ऐसी हो गई?
क्यों इसमें भयानक 'कोरोना' की दस्तक हो गई?
फिर खिड़की से झांकते हुए तारों को देखता हूँ,
कि कितनी दूर है ये,
काश! मैं इनके पास होता,
किन्तु मैं हूँ कि कैद हूँ खिड़की के इस पार,
और सोचता हूँ कि कब
इस 'कोरोना' की संजीवनी आएगी,
और कब मैं इस खिड़की से आज़ाद होऊंगा,
अपनी जिंदगी जीने के लिए,
अपनी जिंदगी जीने के लिए.....



- कुलदीप मैदीरत्ता
उप क्षेत्रीय प्रमुख
दिल्ली महानगर क्षेत्र-2



मानव संसाधन प्रबंधन का अर्थ

है - कर्मचारियों का उचित नियोजन जिसमें उनके हित के साथ-साथ उनकी क्षमता का सही उपयोग भी शामिल है। मानव-बल बैंकों के महत्वपूर्ण संसाधनों में से एक है और उसका बेहतर नियोजन, समय के साथ उसकी क्षमताओं का विकास और उन्हें बेहतर अवसर और जीवनशैली प्रदान करना तथा उनके हितों की रक्षा करने का अहम कार्य मानव संसाधन प्रबंधन के अंतर्गत आता है।

एक मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी का कर्तव्य अपने कर्मचारियों को संतुष्ट रखने का होता है। मानव संसाधन प्रबंधन में हमें ऐसे निर्णय लेने होते हैं जो संस्थान के साथ-साथ कर्मचारियों के लिए फायदेमंद हों एवं उससे दोनों का लाभ हो। इस प्रकार मानव संसाधन प्रबंधन में हमें अपने कर्मचारियों का हितैषी भी होना होता है एवं उनके अधिकारों के लिए सजग रहना होता है। मानव प्रबंधन में हमारे कर्मचारी हमारे उपभोक्ता की तरह होते हैं। अतः बिना किसी भेदभाव के उनके हितों, अधिकारों की सुरक्षा जरूरी है।

एक मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी के लिए यह जरूरी है कि उसमें वाकपटुता हो जिससे कि वह अपनी बात अपने अधिकारियों तक पहुंचा सके। उसमें सही व गलत के निर्णय लेने की क्षमता होनी चाहिए। उदाहरण के तौर पर अगर किसी शाखा में कर्मचारियों के बीच कुछ मतभेद हो जाए तो एक मानव प्रबंधन अधिकारी को सबसे पहले उन मतभेदों का कारण

जानना चाहिए तथा दोनों पक्षों की बातों को निष्पक्ष रूप से बिना कोई धारणा बनाए सुनना चाहिए। उसके बाद जानकारी एवं तथ्यों को अपने अधिकारियों के समक्ष प्रस्तुत करना चाहिए।

बैंकों में मानव संसाधन प्रबंधन की भूमिका

इसके पश्चात ऐसा निर्णय लेना चाहिए कि जो व्यक्ति सही है, उसके साथ न्याय हो सके एवं जो गलत है उसको भी सही राह दिखाई जा सके। ऐसा करते वक्त यह ध्यान देना भी बहुत जरूरी है कि कार्यालय का वातावरण खराब न हो एवं अन्य कर्मचारी कुशलता से अपना कार्य करते रहें। मानव संसाधन प्रबंधन का मूल अर्थ यह है कि जब हमारे कर्मचारी संतुष्ट रहेंगे तभी संस्था की प्रगति होगी और तभी कर्मचारियों की भी उन्नति होगी। इसके लिए कर्मचारियों एवं संस्थान के बीच आपस में समन्वय स्थापित करके चलना होता है। इसमें मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी की अहम भूमिका होती है।

बैंकों में मानव संसाधन प्रबंधन कार्य करते समय यह भी देखना होता है कि हम अपने कर्मचारियों को भविष्य के लिए तैयार कर सकें। इसीलिए उनकी क्षमता के अनुसार उनको प्रशिक्षण देने की व्यवस्था की जाती है। प्रशिक्षण की व्यवस्था करते समय हमें कुछ बातों को ध्यान में रखना होता है जैसे कि जो कर्मचारी वर्तमान में जिस पद पर काम कर रहा है या भविष्य में जिस पद पर काम करने वाला है उसके लिए उसे तैयार किया जा सके। मानव संसाधन प्रबंधन करते समय हमेशा हमें इस बात पर ध्यान देना चाहिए कि हम सही समय पर सही व्यक्ति को सही जगह के लिए चुनें। इस प्रकार मानव संसाधन प्रबंधन का काम अपने कर्मचारियों में कौशल को जगाना और बढ़ाना भी है और उसके साथ इस बात पर भी ध्यान देना होता है कि कर्मचारी अपने कौशल में निपुण होकर बैंक को आगे बढ़ाने में मदद करें। अगर हम कौशल की बात करें तो यहां कौशल केवल अधिकारी वर्ग तक ही सीमित नहीं है अपितु किसी भी वर्ग का कर्मचारी चाहे वह अधिकारी हो या फिर लिपिक या अधीनस्थ कर्मचारी, बैंक के व्यवसाय को बढ़ाने में सभी का योगदान होता है।

मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी को ध्यान देना चाहिए कि शाखा प्रबंधक नियुक्त करते वक्त ऐसा व्यक्ति शाखा प्रबंधक के रूप में नियुक्त हो जो कि बैंक की उन्नति एवं लाभ को आगे



रखकर काम करे. साथ ही वह यह भी ध्यान रखे कि उसके साथ काम कर रहे कर्मचारी भी संतुष्ट रहें एवं वे भी बैंक के हितों को ध्यान में रखते हुए काम करें. मानव संसाधन प्रबंधन में हमें अपने कर्मचारियों को यह ध्यान दिलाना होता है कि उन सब को परस्पर मिलकर एक टीम बनाकर काम करना चाहिए और कठिन परिस्थितियों में भी विचलित होने के बजाय एक दूसरे को सहयोग करते हुए आगे बढ़ना चाहिए. इसके अतिरिक्त कर्मचारियों की व्यथा को भली भांति सुनना चाहिए. हमें उनको यह विश्वास दिलाना बहुत जरूरी होता है कि बैंक में ऐसा प्रबंधन है जिसके साथ वे बेहिचक अपनी व्यथा को, अपनी पीड़ा को साझा कर सकते हैं तथा उनकी समस्या का समाधान भी निकाल सकते हैं. ऐसा करने मात्र से ही हम अपने कर्मचारियों की आधी पीड़ा समाप्त कर सकते हैं.

इस तरह बैंकिंग के क्षेत्र में मानव संसाधन प्रबंधन का महत्व बहुत बढ़ गया है क्योंकि यह क्षेत्र सेवा प्रदाता क्षेत्र है. सेवा-प्रधान संस्थान में लोगों को संभालना और उसके साथ-साथ आर्थिक एवं वित्तीय संकट का सामना करते हुए आगे बढ़ना मानव संसाधन प्रबंधन के लिए चुनौतीपूर्ण कार्य है. इसलिए वित्तीय एवं आर्थिक संकट का सामना करने के लिए उसके कर्मचारियों को भी प्रभावी और उनमें कौशल का होना बहुत जरूरी है.

कई बार ऐसा देखा जाता है कि किसी शाखा में अधीनस्थ स्टाफ भी खाते खुलवाने में या बैंक द्वारा दिए गए लक्ष्य को पूरा करने में बहुत सहायता करते हैं. कई जगहों पर तो अधीनस्थ स्टाफ वसूली के कार्य में भी सहयोग प्रदान करते हैं. मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी को, ऐसे कर्मचारियों के संबंध में जानकारी होनी चाहिए और उनका समय - समय पर उत्साह बढ़ाना चाहिए ताकि वे बैंक के कार्य में इसी प्रकार सहभागिता करते रहें.

काफी सारी चुनौतियों के बीच ग्राहकों को संतुष्ट करना एवं उनको खुश रखना, उनकी सभी जरूरतों को ध्यान में रखते हुए उनको सलाह देना एवं ग्राहक संतुष्टि के लिए काम करना बहुत महत्वपूर्ण है. अतः मानव प्रबंधन द्वारा ऐसे कर्मचारियों को चुना जाना चाहिए जो कि ग्राहक संतुष्टि के लिए तत्पर हों,

उनमें सेवा भाव हो, मिलनसार हों एवं अपने बैंक के उत्पादों की जानकारी रखता हो, जिनका व्यवहार सौहार्दपूर्ण हो और जो ग्राहक को संतुष्ट रख सकें. कर्मचारी बैंक का आईना होते हैं, वे बैंक के प्रतिनिधि होते हैं तथा उनसे वार्तालाप मात्र से ग्राहक को समझ में आ जाता है कि बैंक में उसका काम होगा अथवा नहीं. इसलिए ऐसे लोगों की खोज करना और उन्हें ऐसे पदों पर पदस्थापित करना मानव प्रबंधन अधिकारी के लिए बहुत जिम्मेदारी का काम होता है.

कर्मचारियों की नियुक्ति में भी मानव संसाधन प्रबंधन की महत्वपूर्ण भूमिका है. किसी संस्था के किसी विभाग में कितने कर्मचारियों की आवश्यकता है, यह आंकना अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि कर्मचारियों की नियुक्ति में चयन की प्रक्रिया समेत अन्य सारी गतिविधियों में कर्मचारी के चयनित होने तक में संस्थान की काफी ज्यादा वित्तीय भागीदारी होती है. ऐसे में यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ऐसी कोई भी प्रक्रिया तभी की जाए जब बैंक को कर्मचारियों की जरूरत हो और इस प्रकार की प्रक्रिया योजनाबद्ध तरीके से की जानी चाहिए.

आजकल बैंक में मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी के लिए एक चुनौतीपूर्ण कार्य यह भी है कि पुरानी पीढ़ी एवं नई पीढ़ी के लोगों में समन्वय स्थापित करते हुए दोनों को साथ में काम कराना एवं बैंक को आगे बढ़ाना. पुरानी पीढ़ी के पास प्रगाढ़ अनुभव होता है एवं नई पीढ़ी के पास होती है काम करने की ऊर्जा.

इसलिए मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी का यह कर्तव्य है कि वह इस तथ्य को समझे कि पुरानी पीढ़ी एवं नई पीढ़ी के लोग जब मिलजुल कर काम करेंगे तभी बैंक को आगे बढ़ा सकेंगे क्योंकि दोनों के पास अलग-अलग कौशल है, दोनों के पास कार्यकुशलता है और दोनों के पास काम करने का अपना तरीका है. इसीलिए दोनों पीढ़ी के लोगों को एक साथ मिलजुल कर काम करना होगा जिससे कि बैंक को सफलता की ऊंचाइयों



तक पहुंचा सकें. इसलिए मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी की यह कोशिश होनी चाहिए कि दोनों पीढ़ी के कर्मचारी आपस में समन्वय एवं तालमेल बैठकर सौहार्दपूर्वक काम करें.



बैंकों में मानव संसाधन प्रबंधन में

कर्मचारियों का मूल्यांकन भी एक बहुत ही अहम कार्य होता है. हर कर्मचारी का मूल्यांकन करना बहुत जरूरी होता है. पूरे साल जिस कर्मचारी ने अच्छे से काम किया है उसका मूल्यांकन अच्छा होना चाहिए और जिस कर्मचारी ने बहुत अच्छे से काम नहीं किया है उसकी काउंसलिंग होनी चाहिए. यह ध्यान में रखना बहुत जरूरी है कि हर कर्मचारी का उसके कार्य के अनुसार मूल्यांकन हो.

मानव संसाधन प्रबंधन अधिकारी का एक विशेष कार्य यह भी है कि बैंक के हित में काम करते हुए अपने कर्मचारियों को भी ध्यान में रखकर चलना एवं उनके मनोबल को बढ़ाते रहना. उनको समय-समय पर प्रोत्साहित करते रहना भी बहुत जरूरी है और इसके लिए हमारे बैंक में ऐसी बहुत सारी योजनाएं हैं जिससे हम कर्मचारी के लिए काम कर सकते हैं एवं उनका मनोबल बढ़ा सकते हैं, उनको प्रोत्साहित कर सकते हैं. जैसे कि हमारे बैंक में अनुभूति कार्यक्रम जिसमें हमें प्रत्येक महीने किसी एक कर्मचारी को सर्वश्रेष्ठ कर्मचारी घोषित करना होता है. कर्मचारियों के लिए 'फन आवर' का आयोजन करना होता है जिसमें कि वह परस्पर आपस में घुल-मिल सकें, आनंद ले सकें, आपस में अच्छा समय व्यतीत कर सकें.

अनुभूति कार्यक्रम के अंतर्गत अब हमारे बैंक में काफी सारे ऐसे कार्यक्रमों का भी आयोजन होता है जिसमें कि कर्मचारी हिस्सा लेते हैं एवं अपनी प्रतिभा को बैंक के सामने ला सकते हैं जैसे कि ड्रामा कंपटीशन, नृत्य एवं कला का आयोजन, कई सारे खेलों का आयोजन जैसे कि क्रिकेट, टेबल टेनिस, बैडमिंटन इत्यादि.

बैंकों से सेवानिवृत्त हो रहे कर्मचारियों के लिए भी प्रबंधन की बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती है. जो भी कर्मचारी बैंक से सेवानिवृत्त हो रहे होते हैं उनको संभालना, उनकी सभी जरूरतों

को पूरा करना, उनकी समस्याओं का समाधान करना, उनके लिए प्रशिक्षण की व्यवस्था करना, उन्हें यह अहसास दिलाना कि वे बैंक का ही हिस्सा हैं एवं सेवानिवृत्ति के बाद भी वे बैंक से जुड़े रहेंगे और बैंक के हित में, बैंक के व्यवसाय को आगे बढ़ाने में बैंक उनकी

सेवाएं लेता रहेगा. इसमें मानव संसाधन प्रबंधन की बहुत बड़ी भागीदारी होती है.

आजकल कोरोना वैश्विक महामारी के चलते जहां पूरे देश भर में लॉक डाउन की स्थिति है, जहां सारा देश अभी कोरोना वैश्विक महामारी से जूझ रहा है ऐसे समय में मानव संसाधन प्रबंधन की भूमिका बैंकों में बहुत बढ़ जाती है. जहां एक तरफ मानव प्रबंधन को यह सुनिश्चित करना है कि उसके कर्मचारी सुरक्षित रहें, वहीं दूसरी तरफ मानव प्रबंधन को यह भी सुनिश्चित करना जरूरी है कि बैंक का काम सुचारू रूप से चलता रहे और इस भयावह स्थिति में भी हमारे कर्मचारी स्वस्थ रहें, उनको जानकारी हो कि अपना बचाव, अपनी रक्षा कैसे करनी है, अपने आप को कैसे बचाना है, क्या उपाय लेने हैं, उपभोक्ताओं के साथ कैसे पेश आना है आदि. यह सब जानकारी हमें अपने कर्मचारियों को देनी है जिससे कि वे अपनी, अपने परिवार की, अपने ग्राहकों की रक्षा कर सकें और दूसरी तरफ मानव प्रबंधन को यह सुनिश्चित करना है कि जो जरूरी सेवाएं हैं वह भी हम लोगों तक पहुंचाते रहें और इस तरह से जिम्मेदार नागरिक की तरह हर कर्मचारी अपनी सेवाओं का निर्वाह करे.

जिस तरह बैंकों का रूपांतरण हुआ है उसी तरह बैंक में मानव संसाधन प्रबंधन का भी रूपांतरण हुआ है. बैंकों में मानव संसाधन प्रबंधन में पारदर्शिता के तहत काम किया जाता है एवं यह अब तकनीकी उन्मुख है. आजकल की इस आपाधापी भरी जिंदगी में लोगों में तनाव बहुत ज्यादा है इसलिए बैंक अपने कर्मचारियों को तनावमुक्त रखने की भी जिम्मेदारी निभा रहे हैं.



- दिव्या वर्मा

अधिकारी (म. सं. प्र.)

दिल्ली महानगर क्षेत्र 1

बढ़ाएं अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता



कोविड -19 के रूप में जाना जाने वाला कोरोना वायरस रोग एक घातक बीमारी है जिसने दुनिया भर में मानव आबादी को प्रभावित किया है. आज कोरोना वायरस का प्रकोप पूरी दुनिया में फैल चुका है. महामारी के बीच सबसे अधिक इस्तेमाल होने वाला शब्द 'रोग-प्रतिरोधक क्षमता' है. रोग-प्रतिरोधक क्षमता या इम्युनिटी पावर हम सभी लोगों के लिए काफी महत्वपूर्ण है.

रोग प्रतिरोधक क्षमता क्या है?

रोग-प्रतिरोधक क्षमता बीमारियों से लड़ने की वह शक्ति है, जो व्यक्ति को सेहतमंद रहने में सहायता करती है. प्रतिरक्षा प्रणाली में अंग, कोशिकाएं, टिशू और प्रोटीन आदि होते हैं. ये सभी तत्व मिलकर मानव-शरीर को सही तरीके से काम करने में सहायता करते हैं. इसके साथ में प्रतिरक्षा प्रणाली मानव-शरीर को बीमारियों, संक्रमण, वायरस इत्यादि से लड़ने में सहायता करती है.

इम्यून सिस्टम को आमतौर पर दो भागों में विभाजित किया जाता है.

- प्राकृतिक इम्युनिटी
- अडॉप्टिव इम्युनिटी

प्राकृतिक इम्युनिटी

शरीर के भाग जैसे त्वचा, पेट, एसिड, एंजाइम, त्वचा का तेल, म्यूकस और खांसी रोग प्रतिरोधक तंत्र के रूप में काम करते हैं. इनका काम शरीर में घुसने वाले बाहरी तत्वों को रोकना होता है. प्राकृतिक इम्युनिटी, इम्युनिटी का पहला चरण होता है, जिसमें शरीर के हिस्से वायरस को भीतर जाने से रोकते हैं.

अडॉप्टिव इम्युनिटी

शरीर के भीतर जब कोई वायरस बैक्टीरिया शरीर में प्रवेश कर अपनी संख्या बढ़ाने की कोशिश करता है तो अडॉप्टिव इम्युनिटी सक्रिय होती है. वायरस या बैक्टीरिया स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है तो शरीर उन्हें समाप्त करने के लिए एंटीबॉडीज बनाता है. जब वायरस या खतरनाक

वाहक समाप्त हो जाते हैं तो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता उसे याद कर लेती है और जब वह कभी दोबारा हमला करता है तो उसे समय रहते निष्क्रिय कर देती है.

रोग-प्रतिरोधक क्षमता क्यों जरूरी है?

रोग-प्रतिरोधक क्षमता होना काफी जरूरी है क्योंकि यह हमें मुख्य रूप से निम्न पाँच परेशानियों में मदद करती है-



- **सेहतमंद रहना** - रोग-प्रतिरोधक क्षमता के सही होने का प्रमुख कारण सेहतमंद रहना है. जिस व्यक्ति की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बेहतर होती है, वह अधिक सेहतमंद रहता है.
- **मानसिक रूप से मजबूत होना** - रोग-प्रतिरोधक क्षमता का असर लोगों के शरीर के साथ-साथ मस्तिष्क पर भी पड़ता है. यह हमें मानसिक रूप से मजबूत रहने में मदद करती है, जिससे मानसिक रोग होने की संभावना कम हो जाती है.
- **शारीरिक मजबूती बरकरार रहना** - रोग-प्रतिरोधक क्षमता व्यक्ति को शारीरिक रूप से मजबूत रहने में सहायता करती है. कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता वाले व्यक्ति को कमजोरी महसूस होती है, वहीं दूसरी ओर मजबूत रोग-प्रतिरोधक क्षमता वाले व्यक्ति को ऐसी कोई समस्या नहीं होती है, बल्कि उसकी शारीरिक मजबूती बनी रहती है.
- **आने वाली पीढ़ियों को सेहतमंद रखना** - कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता की समस्या पीढ़ी दर पीढ़ी तक चलती रहती है, जिसकी वजह से यह समस्या आने वाली पीढ़ियों में भी देखने को मिल सकती है. इसी कारण, इसे मजबूत बनाने की आवश्यकता है, ताकि आने वाली पीढ़ी सेहतमंद रहे.
- **परिवार को गंभीर बीमारियों से बचाना** - कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का असर आने वाली पीढ़ियों पर नहीं बल्कि परिवार के मौजूद सदस्यों की सेहत पर भी पड़ता है. इस प्रकार, सभी लोगों को अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखने की कोशिश करनी चाहिए ताकि उनके परिवार के सदस्यों को किसी तरह की बीमारी न हो.

रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होने के निम्न लक्षण हैं:

- **तनाव महसूस होना**- कमजोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का प्रमुख लक्षण तनाव महसूस होना है, क्योंकि इसका असर व्यक्ति के शरीर के साथ-साथ उसके मानसिक सेहत पर भी पड़ता है.
- इस प्रकार, यदि किसी व्यक्ति को अचानक से किसी भी काम में मन न लगना, लोगों से न मिलना इत्यादि जैसे लक्षण महसूस होते हैं तो उसे तुरंत मनोवैज्ञानिक से मिलकर अपनी सेहत की जांच करानी चाहिए ताकि तनाव का इलाज समय रहते कराया जा सके.

- **अधिक सर्दी लगना**– यदि किसी व्यक्ति को अधिक सर्दी महसूस हो तो उसे इसे नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए क्योंकि यह कमज़ोर इम्युनिटी पावर का लक्षण हो सकता है.
- **पेट संबंधी परेशानियाँ होना**– अगर किसी व्यक्ति को पेट संबंधी परेशानियाँ जैसे दस्त लगना, कब्ज होना, गैस होना इत्यादि होती हैं, तो उसे मेडिकल सहायता लेनी पड़ सकती है क्योंकि यह कमज़ोर रोग- प्रतिरोधक क्षमता का लक्षण हो सकता है.
- **चोट को ठीक होने में समय लगना**– सभी लोगों को चोट तो लगती ही रहती है, जो कुछ समय के बाद स्वयं ही ठीक हो जाती है. लेकिन, यदि किसी की चोट लंबे समय तक ठीक न हो तो उसे इसकी सूचना अपने डॉक्टर को देनी चाहिए क्योंकि यह कमज़ोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का संकेत हो सकता है.
- **संक्रमण होना**– कमज़ोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का अन्य लक्षण संक्रमण होना है. ऐसी स्थिति में संक्रमित लोगों को डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए ताकि उन्हें संक्रमण से छुटकारा मिल सके.

रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण:

- **अनहेल्थी फूड खाना**– कमज़ोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का प्रमुख कारण अनहेल्थी फूड खाना है, क्योंकि हमारे खान-

पान का असर हमारी सेहत पर पड़ता है. इसलिए खान-पान सही न होने पर कमज़ोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता जैसी समस्या उत्पन्न हो सकती है.

- **नशीले पदार्थों का सेवन करना**– यदि कोई व्यक्ति नशीले पदार्थों का सेवन अधिक मात्रा में करता है तो उसकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होने की संभावना काफी अधिक रहती है.
- **पर्याप्त नींद न लेना**– रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होने की संभावना ऐसे लोगों में अधिक रहती है, जो पर्याप्त नींद नहीं लेते हैं.
- **वजन का अधिक होना**– कमज़ोर रोग-प्रतिरोधक क्षमता का अन्य एक कारण वजन का अधिक होना है.
- **ऐसे लोगों को अपनी सेहत का विशेष ध्यान रखना चाहिए** ताकि उन्हें लो इम्युनिटी पावर की समस्या न हो.
- **एक्सराइज़ न करना**– यदि कोई व्यक्ति एक्सराइज़ न करे तो उसकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमज़ोर होने की संभावना काफी अधिक रहती है. □□□



– डॉ. सुमित जोशी

मुख्य प्रबंधक,
वित्तीय समावेशन विभाग,
प्रधान कार्यालय, बड़ौदा



उस आखिरी दिन
पलाश के नीचे
अनायास ही
या शायद सायास
टिकी रहीं उसकी निगाहें
देर तक हम पर
(चुपके से देखा था हमने)
आँखें उदास हो चली थी,
आसमान में सूरज तप रहा था
और पलाश पर अंगारे थे

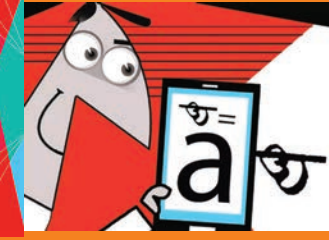
मौसम की यादें

फिर वह चली गयी.
तपता सूरज,
अंगारों से भरा पलाश
और वे उदास निगाहें
सब कुछ तो हैं
याद की उस रील में
मेरे सिवा!
मैं तो फोटो ले रहा था न!
आगे बढ़ कर उदासी हटाने और
आँखों में उमंग भरने में.
याद नहीं रहा
कि फ़ोटोग्राफ़र की फोटो नहीं होती.



– रवि प्रकाश मिश्र

वरिष्ठ प्रबंधक
क्षेत्रीय कार्यालय, रायबरेली



आइये! सीखें



क्र.	हिंदी	तेलुगु	तमिल	मलयालम
1.	क्या आपके पास जुकाम के लिए कुछ अच्छी गोलियां हैं?	जलुबु / रोंपकु मी दग्गर मंचि विळ्ळलु उन्नाया?	उंग-ळिडम् जल-दोष-तिर्कु नल्ल मरन्दु एदावदु इरुक्किर-दा?	निंगलुडे पक्कल जलदोषत्तिनुल्ला नल्ल गुलिककल् उण्डो?
2.	मैं कोई पेन बाम/ दर्द नाशक दावा भी चाहता हूं.	नाकु पेयिन् बाम् / नोप्पुलु निवारिंचे मंदु कूडा कावालि.	एनक्कु वलि तीर्कुम् मरन्दु वेण्डुं.	एनिक्यु वेदनक्युल्ला मरन्नु कूडि वेणं.
3.	क्या आप चेहरे की इस क्रीम को आजमाना चाहेंगे जो अभी नई आई है?	इप्पुडिप्पुडे क्रोत्तगा वच्चिन फेस् क्रीम् मीरु वाडि चूस्तारा?	पुदिदाग-वन्द-इन्द-मुग-क्रीमै उपयोगित्तु पार्कि-रिर्गळा?	पुतियतायि वन्न फेस क्रीं निंगल उपयोगिच्चु नोक्कुन्नो?
4.	मुझे एक बोटल वही टॉनिक और दे दें जो मैंने पिछले माह खरीदी थी.	गत नेललो नेनु तीसुकुन्न टानिके मरोक सीसा इव्वंडि.	दयवुसेय्दु नान् पोनादाम् वांगिन- टानिक इन्नोरु बाट्टिल् कोडुंगळ.	जान् कषिञ्ज मासं वांगिय अते टोणिक् ओरु कुप्पि कूडि तरु.
5.	हमें परसों तक नया स्टॉक प्राप्त होने की आशा है.	एल्लुडिकि कोत्त स्टाकु रावच्चु.	नाळत्रैक्कु पुदु स्टाक् वरुमेन्नु एदिर् पार्किरोम्.	मडुन्नल्ल पुतिय स्टोक् वरुमेन्नु करुतुन्तु.
6.	क्या आप दांत साफ करने के ब्रश और पेस्ट भी रखते हैं?	पल्लु तोमुकुने ब्रष, दूत् पेस्टु मी दग्गर दोरुकुतुंदा?	पल् तुलक्कुम् / विळ-क्कुम् ब्रषुम् पेस्टुम् वैत्तिरुक्किरीर्गळा?	पल्लु तेय्कानुल्ल ब्रेषुं पेस्टुं उण्डो?
7.	क्या आपको किसी प्रकार की विटामिन की गोलियों लाज़ेन्जेस या लोशन की जरूरत है?	मीकु विट्मिन् गोलीलु, लाज़ेन्जेस लेदा लोषन्नु कावाला?	उंगळुक्कु एदेनुम् विटमिन मात्तिरै, लाज़ेन्जेस अल्लदु लोशन् वेण्डुमा?	निंगल्क्कु एतेंकुलम् विट्टामिन् गुलिककलो, लोज़िजसो, लोषनो आवश्यकुण्डो?
8.	इस नुस्खे में लिखी दवाइयां कृपया मुझे दे दें.	दयचेसी ई चीटीलोनि मंदुलु इव्वंडि.	दयवुसेय्दु प्रिस्क्रिप्शानिल् उळ्ळ-मरन्दु कोडुंगळ् / तारुंगळ.	ई कुरिप्पिल् एषुतियिडुल्ला मरन्नुकल् दयवायि तरु.
9.	किसी डॉक्टर के नुस्खे के बिना हम गोलियां नहीं बेच सकते.	डाक्टर सलहा लेकुंडा ई गोलीलु मेमु अम्ममु.	डाक्टरिन् प्रिस्क्रिप्शन् इल्लामल् इन्द- मात्तिरैगळे कोडुक्कु मुडियादु.	ओरु डाक्टरुडे कुरिप्पिल्लाते जंगलक गुलिककल विल्कारिल्ला.
10.	यह मलहम केवल ऊपरी/ बाहरी इस्तेमाल के लिए है.	ई आयिट्टमैट्टु शरीरं पै भागान त्रायालि / पूयालि.	इन्द कळिम्बै मेलुक्कु / वेळिपुरम् मडुमे पयन्पडुत्तलाम्.	ई कुषम्पु पुरमे उपयोगिक्यान् मात्रमुल्लताणु.
11.	क्या आपके पास सेनेटरी टावेल्स है?	मी दग्गर शानेटरी टवल्स उन्नाया?	उंग- ळिडम् सानिट-री टवल् इरुक्किर-दा?	निंगलुडे पक्कल् सानिट्टरि टवलुकल उण्डो?
12.	औषधि विक्रेता डाक टिकट कब से बेचने लगे?	मंदुल दुकाणलो स्टांपुलनु एप्पटिनुंचि अम्मतुन्नारु?	मरन्दु कडैक्कार् एप्पोदिलिरुन्दु तपाल् तलै विर्कतुवंगिनार् / आरंम्बित्तार्?	एन्नु मुतलाणु मरन्नु कडयिल् तपाल् स्टाम्पु विल्कान् तुडंगियतु?
13.	क्या आपकी वजन मापने की मशीन ठीक है?	बरुवु चूसुकोने मी मिषनु सरिगा पनि चेस्तोदा?	उंगळ् एडै इयन्दिरम् वेलै सेय्यिरादा?	निंगलुडे वेयिंग मेषीन् शरियाणो?
14.	क्या आप खांसी की इन नई गोलियों को आजमाना चाहते हैं?	ई कोत्त दग्गु मंदु / गोलीलनु मीरु वाडि चूस्तारा?	इन्द- पुदिय- मात्तिरैयै उप-योगित्तु पार्किरीर्गळा?	निंगल् ई पुतिय चुम गुलिक परीक्षिच्चु नोक्कुन्नो?
15.	खांसी की सभी गोलियां थोड़ी ही देर के लिए आराम पहुंचाती हैं.	दग्गु गोलीलु तात्कालिकंगाने उपशमनान्नि कलिगिस्तायि.	इरुमल् मात्तिरैगळेल्ला तर्कालीगमागतान् गुणम् तरुगिन्न	एल्ला चुमगुलिककलुं कुरुच्चु नेरतेय्कु मात्र आश्वासं तरुं.



भारतीय भाषाएं



कन्नड	गुजराती	बांग्ला	मराठी
निम्मल्लि नेगडिगे केलवु ओळ्ळे मात्रेगळिवेये ?	तमारी पासे शरदी माटे सारी गोळीओ छे ?	आपनादेर काळे सोर्दि-काशिर/ टान्डा लागार कोनो भालो ट्याबलेट/आछे ? (टैबलेट)	सर्दीसाठी तुमच्याकडे काही चांगल्या गोळ्या आहेत ?
ननगे यावुदादरू नोवु निवारक औषधि बेकु.	हुं कोई पेइनबाम/ दर्दनाशक दवा पण लेवा इच्छुं छुं.	आमार पेन बाम/बेदना उपोशमेर जन्यो ट्याबलेट ओ चाइ.	मला पेन बाम/वेदना नाशक औषधी देखील पाहिजेत.
इत्तीचेगे पेटेगे बन्दिरुव ई होसा फेस क्रीम बळसि नोडलिच्छिसुविरा ?	तमारे नवुं आवेलुं चेहरानुं क्रीम अजमावी जेवुं छे ?	नोतुन आसा मुखे माखबार एई क्रीमटि कि आपनि ब्याबोहार कोरे देखबेन ?	तुम्ही चेह-यासाठी आलेली ही नविन क्रिम वापरू इच्छिता ?
कळेदा तिगळु नानु कोन्डा टानिकनदे मत्तोन्दु बाटल कोडि.	में गया महिने लीधी हती ते टोनिकनी एक बीजी बोटल आपजो.	गतो मासे जे टनिकटि आमि किनेछिलाम, दया कोरे सेटि आरेक बोतोल दिन.	मागच्या महिन्यात मी खरेदी केलेल्या त्याच टॉनिक ची एक बाटली मला द्या.
नाडिट्टु होसा स्टाक बरुव निरिक्षे इदे.	परम दिवसे ताजो स्टॉक आवशे.	आशा कोरछि पोरशुर मोध्ये नोतुन ष्टक एसे जाबे.	आम्हाला परवा पर्यंत एक नवीन स्टॉक मिळेल अशी आशा आहे.
निम्मल्लि दूतपेस्ट मत्तु दूतब्रशगळु इवेये ?	तमे टुथपेस्ट अने टुथब्रश राखो छो ?	आपनारा कि टुथ-पेस्ट आर टुथ ब्राशओ राखेन ?	तुम्ही दांत स्वच्छ करणारे ब्रश आणि पेस्ट ठेवता का ?
निमगे यावुदादरू विटामिन गुळिगेगळु लोजेन्जेस अथवा लोशनगळु बेके ?	तमारे विटामीननी गोळीयो के लोजेन्जेस के लोशन जोइए छे ?	आपनार कि कोनो भिटामिन ट्याबलेट लजेन्स अथोबा कोनो लोशोनेर प्रयोजोन आछे ?	तुम्हाला कोणत्याही प्रकारच्या विटामिनच्या गोळ्या, लाजेन्जेस किंवा लोशनची गरज आहे का ?
ई चीटियल्लि बरेदिरुव औषधिगळुनु दयविट्टु कोडि.	आ प्रिस्क्रिप्शनमां लखेली दवा आपो.	दया कोरे प्रेशक्रिपशानेर ओषुधगुलि देबेन.	कृपया मला या प्रिस्क्रिप्शनमध्ये लिहिलेली औषधे द्या.
डाक्टरर प्रिस्क्रिप्शन इल्लेदे नावु ई गुळिगेगळुनु मारुवुदिल्ला.	डाक्टररना प्रिस्क्रिप्शनमां लख्या विनानी गोळीयो अमे वेची शकता नथी.	डाक्टरेर प्रेशक्रिपशान छाडा आमरा एइ ट्याबलेट (टैबलेट) बीक्री कोरिना.	आम्ही कोणत्याही डॉक्टरच्या प्रिस्क्रिप्शनशिवाय गोळ्या विकू शकत नाही.
ई मुलामु मेलिना बळकेगे मात्रा.	आ मलम ऊपरथी लगाववा माटे छे.	एइ मलोमटि केबल मात्रो त्वकेर बहिर्भागे लागानोर जोन्यो.	ही मलम फक्त बाह्य वापरासाठी आहे.
निम्मा हत्तिरा सेनेटारि टाव्लगळु इवेये ?	तमे सेनेटरी टॉवेल राखो छो ?	आपनारा कि स्यानिटारी तोयाले राखेन ?	तुमच्या जवळ सेनेटरी टावेलस आहेत का ?
औषधि व्यापारिगळु यावागिनिंद अन्चे स्टैम्पगळुनु मारलारम्भिसिद्दारे ?	दवाना वेपारीओए टपालनी टिकिट वेचवानुं क्यारथी शरु कर्युं ?	औषध-बिक्रेतारा कबे थेके डाक टिकिट बिक्री करा शुरु कोरलो ?	औषधी विक्रेता पोस्टाची तिकीट केव्हापासुन विकायला लागले ?
निम्मा तूकदा यन्त्रा सरियागिदेये ?	तमारू वजन करवानुं यंत्र ठीक छे के शुं ?	आपनादेर ओजोन कोरार मेसिनटि ठिक आछे कि ?	तुमची वजन करायची मशीन बरोबर आहे का ?
ई होसा केम्मिना गुळिगेगळुनु बळसि नोडुत्तीरा ?	तमे उधरसनी नवी टिकडीओ अजमाववा मांगो छो ?	आपनि कि काशिर एई नोतुन ओषुधटि निये देखबेन ?	तुम्ही खोकल्याच्या ह्या नविन गोळ्या वापरू इच्छिता ?
एल्ला केम्मिना गुळिगेगळु तात्कालिका उपशमना नीडुत्तवे.	उधरसनी बधी टिकडीओ थोडी वार माटे आराम आपे छे.	काशिर सब ट्याबलेटइ सामोयिक आराम द्याय.	खोकल्याच्या सगळ्या गोळ्या थोळ्या वेळासाठीच आराम देतात.



आयुर्वेद और स्वस्थ खान - पान

हमारा देश अपनी प्राचीन संस्कृति, परम्पराओं, पद्धतियों के लिए दुनिया भर में जाना जाता है तथा वैश्विक पटल पर अपनी एक अलग पहचान रखता है. परन्तु आज हम आधुनिकता की होड़ में अपनी पुरातन संस्कृति और विभिन्न पुरातन पद्धतियों को भूलते जा रहे हैं, जबकि हमारे देश की धरोहर, संस्कृति और पद्धतियों से परिचित होने के लिए दुनिया के अलग-अलग देशों से सैलानी आते रहते हैं. कुछ सैलानी तो हमारी संस्कृति से इतने अधिक प्रभावित होते हैं कि वे यहीं के होकर रह जाते हैं.

विचारणीय है कि वर्तमान परिवेश में हम आधुनिकता के चोले और अनियमित जीवन शैली के कारण वैश्विक पटल पर अमित छाप छोड़ने वाली अपनी संस्कृति और प्रणालियों के महत्व से अनभिज्ञ होते जा रहे हैं जबकि व्यस्तता के इस दौर में हमें अपनी जीवन शैली को नियमित करने की अत्यंत आवश्यकता है. अनियमित जीवन शैली और खान - पान का हमारे स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है. फिर खान - पान को सही करने के लिए हम विभिन्न अंग्रेजी चिकित्सा पद्धतियों को अपनाते हैं, जबकि हमारे देश की विभिन्न प्राचीन प्रणालियों में उचित खान - पान तथा रहन - सहन का रहस्य छिपा हुआ है.

कदाचित हमारी स्थिति उस मृग की भांति हो गई है जिसके बारे में कबीर दास जी ने कुछ इस प्रकार लिखा है -

कस्तुरी कुंडली बसै, मृग ढूँढ़ै वन माहि

(अर्थात् मृग के नाभि में कस्तूरी का निवास होता है परन्तु अनभिज्ञ मृग इसे जंगल में ढूँढ़ता रहता है.)

यदि हम अपने देश की पुरातन प्रणालियों का संदर्भ लें तो पाएंगे कि इन प्रणालियों के गर्भ में अनगिनत गुण निहित हैं. ऐसी ही एक पुरातन चिकित्सीय प्रणाली है आयुर्वेद, जिसकी महत्ता आज के दौर में इसलिए भी बढ़ जाती है, कि आज - कल की भाग दौड़ वाली जीवन शैली में हम अपने स्वास्थ्य की ओर समुचित ध्यान नहीं दे पाते हैं तथा धीरे-धीरे हमारा शरीर विभिन्न रोगों से ग्रसित होता चला जाता है. फिर आपाधापी में हम त्वरित चिकित्सीय प्रणाली की ओर आकर्षित होते हैं. जबकि यदि हम आयुर्वेद के अनुसार अपनी जीवन शैली, खान - पान आदि पर ध्यान दें तो हम विभिन्न रोगों से दूर रह सकते हैं.

आयुर्वेद क्या है?: 'चरक संहिता' (1/40) में आयुर्वेद की परिभाषा इस प्रकार दी गई है :

**हिताहितं सुखं दुःखमायुस्तस्य हिताहितम्।
मानं च तच्च यत्रोक्तमायुर्वेदः स उच्यते॥**

अर्थात् जिस ग्रंथ में - हित आयु (जीवन के अनुकूल), अहित आयु (जीवन के प्रतिकूल), सुख आयु (स्वस्थ जीवन), एवं दुःख आयु (रोग अवस्था) - इनका वर्णन हो उसे आयुर्वेद कहते हैं।

आयुर्वेद, मानव शरीर को निरोगी रखने, रोग हो जाने पर रोग से मुक्त करने अथवा उसका शमन करने तथा आयु बढ़ाने पर बल देता है. यह जड़ी-बूटियों के साथ-साथ खान-पान पर भी जोर देता है. इसका उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना तथा रोगी व्यक्ति के रोग की चिकित्सा करना है. यह भोजन तथा जीवनशैली में सरल परिवर्तनों के द्वारा रोगों को दूर रखने के उपाय सुझाता है.

आयुर्वेद के अनुसार स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण : स्वस्थ रहने के लिए हमें स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों का भी ज्ञान होना चाहिए. आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुत संहिता में ऋषि सुश्रुत ने स्वस्थ व्यक्ति के लक्षणों का उल्लेख इस श्लोक के माध्यम से किया है-

समदोषः समाग्निश्च समधातु मलक्रियाः ।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थः इत्यभिधीयते॥

(सम अर्थात् संतुलित)

अर्थात् जिसके तीनों दोष (वात, पित्त एवं कफ) सम हों, जठराग्नि (जठर या पेट के अंदर का वह शारीरिक ताप जिससे खाया हुआ अन्न पचता है) सम (न अधिक तीव्र, न अति मन्द) हो, शरीर को धारण करने वाली सात धातुएं (रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और वीर्य) भी सम हों, मल-मूत्र की क्रियाएं भली प्रकार होती हों और दसों इन्द्रियां (आंख, कान, नाक, त्वचा, रसना, हाथ, पैर, जिह्वा, गुदा और उपस्थ), मन और सबकी स्वामी आत्मा भी प्रसन्न हो, तो ऐसे व्यक्ति को स्वस्थ कहा जाता है.

स्वास्थ्य के विषय में महर्षि चरक का यह दृष्टांत बहुत ही सुंदर है :- एक बार महर्षि चरक ने अपने शिष्यों से पूछा, कोऽरुक्, कोऽरुक्, कोऽरुक्? कौन रोगी नहीं, अर्थात् स्वस्थ कौन है?

महर्षि के प्रबुद्ध शिष्य वाग्भट ने उत्तर दिया, हितभुक्, मितभुक्, ऋतुभुक्. हितकारी, उचित मात्रा एवं ऋतु के अनुकूल भोजन करने वाला स्वस्थ है.

आयुर्वेद के अनुसार खान-पान : ऐसा खान-पान जो हमारे शरीर और पेट के अनुकूल तथा पौष्टिक होता है, हमें रोगों से दूर रखता है. हम निरोगी और स्वस्थ रहते हैं. यदि हमारा खान-पान शरीर व पेट के प्रतिकूल होता है और वह पौष्टिक भी नहीं होता है तो हमारा शरीर बीमार पड़ जाता है.

आयुर्वेद के अनुसार हमें अपनी प्रकृति (वात, पित्त, कफ) को दृष्टिगत रखते हुए भोजन करना चाहिए. यदि वात प्रकृति है, शरीर में वायु विकार होते हैं तो चावल आदि वायुकारक एवं खट्टे भोजन का त्याग कर देना चाहिए. सोंठ, अदरक आदि का प्रयोग करते रहना चाहिए. पित्त प्रकृति वाले को गर्म, तले हुए, पदार्थ नहीं लेने चाहिए. घीया (लौकी), खीरा, ककड़ी आदि कच्चा भोजन लाभदायक होता है. कफ प्रकृति वाले को ठंडी चीजें जैसे चावल, दही, छाछ आदि का सेवन अधिक मात्रा में नहीं करना चाहिए. दूध में काली मिर्च, हल्दी आदि डालकर सेवन करना चाहिए.

ऋतुओं को दृष्टिगत रखते हुए : आयुर्वेद में ऋतुओं के अनुसार आहार का सेवन करने पर महत्व दिया जाता है. इन ऋतुओं का विभाजन इस प्रकार किया गया है - शिशिर ऋतुचर्या, बसंत ऋतुचर्या, ग्रीष्म ऋतुचर्या, वर्षा ऋतुचर्या, शरद ऋतुचर्या तथा हेमंत ऋतुचर्या. इन ऋतुओं में पृथक-पृथक चर्या बतायी गयी है -

शिशिर ऋतुचर्या - विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसुन की चटनी, पोषक आहार आदि का सेवन करें. दूध का सेवन विशेष रूप से करें.

बसंत ऋतुचर्या - पुराने जौ, गेहूँ, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि धानों का आहार श्रेष्ठ है. मूंग, मसूर, अरहर एवं चने की दालें तथा मूली, गाजर, बथुआ, चौलाई, परवल, सरसों, मेथी, पालक, धनिया, अदरक आदि का सेवन हितकारी है.

ग्रीष्म ऋतुचर्या - हल्के, मीठे, चिकनाई वाले पदार्थ, ठण्डे पदार्थ, चावल, जौ, मूंग, मसूर, दूध, शर्बत, दही की लस्सी, फलों का रस, सत्तू, छाछ आदि. संतरा, अनार, नींबू, खरबूजा, तरबूज, शहतूत, गन्ना, नारियल पानी, जलजीरा, प्याज, कच्चा आम (कैरी) आदि का प्रयोग हितकर है.

वर्षा ऋतुचर्या - अम्ल, लवण, पुराने धान्य (चावल, जौ, गेहूँ), घी एवं दूध का प्रयोग, कद्दू, बैंगन, परवल, करेला, लौकी, तुरई, अदरक, जीरा, मेथी, लहसुन का सेवन हितकर है. जल का प्रयोग बिना शुद्ध किए नहीं करना चाहिए. पानी को उबाल

कर उपयोग में लेना श्रेष्ठ है.

शरद ऋतुचर्या

- हल्का भोजन हितकर है. तिक्त

(कड़वा नीम,

करेला आदि), चावल, जौ का सेवन करना चाहिए.

करेला, परवल, तुरई, मेथी, लौकी, पालक, मूली, सिंघाड़ा, अंगूर, टमाटर, फलों का रस, सूखे मेवे, नारियल का प्रयोग करना चाहिए.

इलायची, मुनक्का, खजूर, घी का प्रयोग विशेष रूप से करना चाहिए.

त्रिफला चूर्ण, छिलके वाली दालें, मसाले रहित सब्जी, गुनगुने पानी के साथ नींबू के रस का सेवन प्रातःकाल, रात्रि में हरड़ का प्रयोग विशेष लाभदायक है.

हेमंत ऋतुचर्या - स्निग्ध, मधुर, गुरु, लवणयुक्त भोजन करें. घी, तेल, गोंद, मेथी के लड्डू, च्यवनप्राश, नये चावल, मांस आदि का सेवन हितकारी है.

परन्तु यह भी ध्यान देने योग्य है कि शरीर की प्रकृति तथा ऋतुओं को दृष्टिगत रखते हुए आहार का सेवन करने के साथ ही भोजन को उचित व संतुलित मात्रा में ही किया जाना चाहिए. पेट का आधा भाग अन्न के लिए तथा चौथाई भाग पेय पदार्थों के लिए रखते हुए शेष भाग वायु के लिए छोड़ देना उचित होता है. हम जो खाते हैं, उसका प्रभाव हमारे शरीर पर भी पड़ता है. अतः यह आवश्यक है कि हम संतुलित मात्रा में ही आहार लें अन्यथा स्वास्थ्य पर इसका दुष्प्रभाव पड़ सकता है.

उल्लेखनीय है कि आयुर्वेदिक खान-पान ही नहीं बल्कि आयुर्वेद के अनुसार अपनी जीवनशैली को ढालने, विभिन्न औषधियों, आयुर्वेदिक चिकित्सीय प्रणालियों, आयुर्वेद के अन्य उत्पादों की ओर उन्मुख होकर न केवल हम अपने जीवन स्तर को दुरुस्त कर सकते हैं बल्कि अपनी प्राचीन प्रणाली अर्थात् आयुर्वेद को जीवित भी रख सकते हैं.

हालांकि समय के साथ लोगों की सोच में बदलाव हो रहा है तथा लोग आयुर्वेद की महत्ता को समझते हुए इसे अपनी जीवन शैली में आत्मसात भी कर रहे हैं.

वर्तमान में आयुष मंत्रालय, भारत सरकार भी लोगों को जागरूक करने का कार्य सक्रियता से कर रहा है. कोविड -19 जैसी वैश्विक महामारी के मद्देनजर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने आयुर्वेद के अनुसार ही योगासन, प्राणायाम, ध्यान, च्यवनप्राश, तुलसी,



दालचीनी, काली मिर्च, सोंठ और मुनक्का से बना काढ़ा/ हर्बल टी पीने जैसे निवारक उपायों की सलाह दी है जो कि बदलते परिदृश्य का ज्वलंत उदाहरण कहा जा सकता है। आयुर्वेद में प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए कई दवाएं व जड़ी-बूटी उपलब्ध हैं। इनमें गिलोय वटी, अश्वगंधा, च्यवनप्राश, आंवलाचूर्ण, चिरायता, लक्ष्मी विलास रस, तुलसी रस आदि सम्मिलित हैं। आयुर्वेदिक दवाओं का शरीर पर कोई नकारात्मक प्रभाव भी नहीं पड़ता है। यही कारण है कि कोरोना काल में लोगों का आयुर्वेद की तरफ रूझान बढ़ा है।

गौरतलब है कि वैश्विक महामारी कोविड-19 के उपचार के लिए भी आयुर्वेदिक औषधियों से विभिन्न शोध किए जा रहे हैं। नवभारत टाइम्स में 09 जुलाई, 2020 को प्रकाशित समाचार के अनुसार अमेरिका में भारत के राजदूत श्री तरणजीत सिंह संधू ने कहा कि भारत और अमेरिका में आयुर्वेदिक चिकित्सक और शोधकर्ता कोरोना से बचाव के लिए आयुर्वेदिक दवाओं का संयुक्त क्लिनिकल परीक्षण शुरू करने की योजना बना रहे हैं। प्रतिष्ठित भारतीय-अमेरिकी वैज्ञानिकों, विद्वानों और डॉक्टरों के समूह से डिजिटल संवाद में संधू ने कहा कि संस्थागत भागीदारी के व्यापक नेटवर्क से कोविड-19 के खिलाफ लड़ाई में दोनों देशों के वैज्ञानिक समुदाय एक साथ आ गए हैं। उन्होंने कहा, हमारे संस्थान संयुक्त शोध, शिक्षण और प्रशिक्षण कार्यक्रमों के जरिए आयुर्वेद का प्रचार करने के लिए एक साथ आए हैं। दोनों देशों के आयुर्वेदिक चिकित्सक और शोधकर्ता कोविड-19

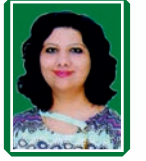
के खिलाफ बचाव के लिए आयुर्वेदिक दवाओं का संयुक्त क्लिनिकल परीक्षण शुरू करने की योजना बना रहे हैं। उन्होंने कहा, हमारे वैज्ञानिक इस मोर्चे पर ज्ञान और अनुसंधान के संसाधनों का आदान-प्रदान कर रहे हैं। इससे न केवल भारत और अमेरिका को फायदा मिलेगा बल्कि दुनियाभर के उन अरबों लोगों को भी लाभ मिलेगा जिन्हें कोविड-19 से बचाव के लिए टीके की जरूरत है।

इस प्रकार के क्लिनिकल परीक्षणों के सकारात्मक परिणाम प्राप्त होने पर आयुर्वेद की महत्ता पहले से अधिक बढ़ जाएगी। लोग स्वतः ही आयुर्वेद के अनुसार अपने खान-पान को परिवर्तित करने लगेंगे और आधुनिक जीवन शैली भी आयुर्वेदिक जीवन शैली का रूप लेने लगेगी।

यदि हम मोहम्मद इकबाल की निम्नलिखित पंक्तियों को आत्मसात कर लें तो हमारे देश की संस्कृति की जीवंतता चिरस्थायी हो जाएगी :

“कुछ बात है कि हस्ती मिटती नहीं हमारी।
सदियों रहा है दुश्मन दौर-ए-ज़हाँ हमारा।”

□ □ □



- मोनिका सिंह
वरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा),
अंचल कार्यालय, नई दिल्ली



कुछ यादें होनी चाहिए, सहारे के लिए
कुछ बातें होनी चाहिए, दिल बहलाने के लिए

निकल जाए जब बच्चे, दूर अपनी उड़ानों पर
एक दरख्त चाहिए, बेसहारों के लिए

यूं ही गुजारी उम्र, तिनके चुनने में
एक रौनक चाहिए, इस वीराने के लिए

कुछ यादें

उड़े थे हम भी कभी, छोड़कर घर अपना
समझ में अब आया कि अपने भी चाहिए, गम भूलाने के लिए

यादों के पिटारे में वैसे था बहुत कुछ
लेकिन उन यादों को जीने के लिए कुछ मेहरबां चाहिए

चाहते तो बहुत हैं अपनी, लेकिन हर चाहत को जीने के लिए
अपनों के साथ कोई घरौंदा चाहिए



- संजय पवार
प्रबंधक
परिसर एवं उपकरण तथा का.प्र.
क्षेत्रीय कार्यालय, देहरादून



प्रकृति ही हमारी चिकित्सक



मनुष्य सभी प्राणी जगत में सबसे अधिक बुद्धिमान माना जाता है. ऐसा मनुष्य का मानना है. परंतु यह कहाँ तक सत्य है? यह संदेह इसलिए किया जा रहा है, क्योंकि यदि कभी आपने अपने आसपास किसी भी पशु तथा पक्षी की जीवन शैली ध्यान से देखी है ? तो कभी इस पर ध्यान दिया होगा कि कभी भी, कहीं भी हमने किसी जानवर या पक्षी को बीमार होने पर तुरंत चिकित्सक के पास जाते देखा हो. केवल मनुष्य ही वह जीव है, जिसे अपने उपचार के लिए अकसर तत्काल उपाय की आवश्यकता महसूस होती है अर्थात प्रकृति ने सभी जीवों के रोगी होने पर उसके उपचार की व्यवस्था निर्धारित कर रखी है.

इससे एक बात तो तय है कि प्रकृति ने सभी रोगों के लिए, सभी जीवों के उपचार भी पहले से तय कर रखे हैं, जिसका ज्ञान पशु अथवा पक्षी या अन्य जीवों के पास है, परंतु मनुष्य ही इससे अनभिज्ञ है. तो सबसे जरूरी यह है कि मनुष्य द्वारा प्रकृति को समझा जाए अर्थात यदि कोई रोग मिला है तो उसका उपचार भी जरूर होगा, ठीक उसी प्रकार से जैसे हर क्रिया की प्रतिक्रिया होती है. अब जानना जरूरी यह कि यह उपचार कैसे और कहाँ से प्राप्त करें? परंतु यह और भी हैरान करने वाली बात यह है कि मनुष्य के सभी रोगों के लिए उसका आहार और हमारी प्रकृति ही हमारा उपचार बन सकती है, यदि उसे सही मात्रा में सही समय पर किया जाए.

यह कोई नई बात नहीं है, बल्कि यह उतनी ही पुरानी है जितनी की स्वयं पृथ्वी. प्रकृति में वह शक्ति है कि वह स्वयं अपने प्रयत्न से ही रोग के रूप में आपके देह के दोषों को आपके देह से बाहर निकाल कर आपको निरोग व स्वस्थ रखना चाहती है, आज समय की माँग है कि हम इस प्राकृतिक चिकित्सा को जाने और समझें. किसी भी रोग के उपचार के लिए दूसरों पर (चिकित्सक) पर आश्रित न होकर, स्वयं प्राकृतिक तत्वों से रोगों का उपचार करने में सक्षम हों. जो वास्तव में निश्चित रूप से संभव है.

पंचतत्व और प्राकृतिक चिकित्सा :

हमारे वेद-पुराण एक प्रकार से विज्ञान शास्त्र है, जो कई वर्षों पूर्व ही हमारे

ऋषि-मुनियों अर्थात तात्कालिक वैज्ञानिकों या चिकित्सकों ने शोध के बाद लिखे थे. इनमें इन महापुरुषों ने प्रकृति के वर्णन में बताया है कि हमारी प्रकृति पाँच तत्वों से मिल कर बनी है; पृथ्वी, अग्नि, जल, वायु और आकाश. परंतु इससे बड़ा संयोग और प्रकृति का रहस्य यह भी है कि मानव शरीर का निर्माण भी इन्हीं पाँच तत्वों से ही निर्मित है और इन पंचतत्वों से शरीर की विकृतियों का उपचार करने की विधा को ही प्राकृतिक चिकित्सा कहते हैं.

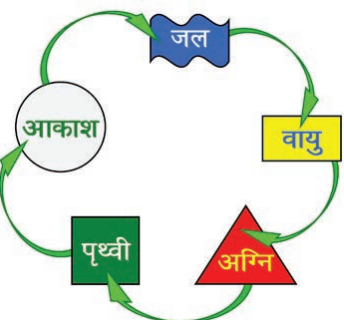
सामान्य स्थिति में हमारे शरीर में यह पंचतत्व एक संतुलन में रहते हैं, परंतु शरीर में कोई भी विकार इन्हीं पंचतत्वों के असंतुलन यानि अधिकता अथवा कमी के कारण उत्पन्न होते हैं. अर्थात यदि इनका सही संतुलन पुनः स्थापित कर लिया जाए तो रोग स्वतः ही चला जाएगा.

प्राकृतिक चिकित्सा के प्रकार :

प्राकृतिक चिकित्सकों के अनुसार, पंचतत्व में पृथ्वी तत्व से हमारे शरीर की मांसपेशियाँ बनी हैं, हड्डी, शरीर के रक्त तथा लसिका का निर्माण जल तत्व से हुआ है, तो अग्नि तत्व से पाचन रस एवं ग्रंथियों का निर्माण हुआ है. वायु तत्व से फेफड़े और आकाश तत्व से सायनस एवं शरीर की खाली जगह बनी है. पंचतत्व में सभी चिकित्सा की एक निश्चित प्रक्रिया होती है. तो आइए हम इनके बारे में विस्तार से जानते हैं:

पृथ्वी तत्व में असंतुलन- मृत्तिका (मिट्टी) से उपचार :

प्राकृतिक चिकित्सा में भुरभुरी, कंकड़रहित, साफ और स्वच्छ मिट्टी का प्रयोग यानि लेपन अथवा स्नान से कई रोगों का उपचार संभव है. मस्तिष्क आवरण में सूजन (meningitis), उच्च रक्तचाप, केश संबंधी रोगों में बालों पर मिट्टी का प्रयोग कर रोगों का निदान हो सकता है. आँखों के लिए - आँखों की सूजन, चश्मे का नंबर घटाने और पेट संबंधी कब्ज, पेट में वायु, अल्सर, बवासीर, पेचिश, भगंदर आदि जैसे भयानक रोगों का उपचार भी इसी पद्धति से संभव है. त्वचा संबंधी रोगों में यह



रामबाण का काम करती है. यहाँ तक श्वेतकुष्ठ का इलाज इस पद्धति से हो सकता है. इस पद्धति में ठंडी अथवा गर्म मिट्टी का प्रयोग रोग की प्रकृति के अनुसार कुशल प्रकृति चिकित्सक की देखरेख में किया जाता है. जो अत्यंत ही लाभकारी सिद्ध हुए है. चुम्बक द्वारा चिकित्सा भी इसी शाखा का अंग है.

अग्नि तत्व का असंतुलन- सूर्य स्नान से लाभ :

सूर्य ऊर्जा का सबसे प्रमुख स्रोत तो है ही, यह प्राकृतिक चिकित्सा में भी महत्वपूर्ण है. इस स्रोत का लाभ सूर्य की किरणों से लिया जा सकता है. सूर्य की किरणों में जंतुनाशक और आरोग्यदायक गुण हैं.

सभी जानते है कि विटामिन-डी की कमी से हड्डी, दांत और मांसपेशियों संबंधी रोग जैसे रिकेट्स उत्पन्न हो जाते हैं. कुष्ठ और त्वचा संबंधी रोगों के लिए



यह बहुत लाभकारी सिद्ध हुआ है. अतः प्रकृति चिकित्सा में व्यक्ति को सूर्य की रोशनी में यथायोग्य आवश्यकतानुसार सूर्य स्नान कराया जाता है, जैसे गर्मी की ऋतु में 10 मिनट और ठंड की ऋतु में 30-40 मिनट रोगी के रोगानुसार न्यून वस्त्रों में सूर्य स्नान कुशल चिकित्सकों की निगरानी में कराया जाता है. जिससे बेहतर परिणाम देखने को मिलते हैं. रंगों और उसका मनुष्य पर प्रभाव की पद्धति से भी प्राकृतिक चिकित्सा में उपचार करने का प्रचलन है.

जल तत्व का असंतुलन- जल का सही प्रयोग एवं उससे उपचार:

पृथ्वी में तीन चौथाई जल और एक चौथाई थल है, ठीक उसी प्रकार से मानव शरीर भी दो तिहाई जल और एक तिहाई ठोस पदार्थों से बना हुआ है. इसी से हम जल का महत्व समझ सकते है. प्राकृतिक चिकित्सा में जल का प्रयोग प्रचुर मात्रा में किया जाता है. अधिकांश उपचार केवल जल द्वारा किया जाता है. जैसे एनीमा, जलस्नान, टबस्नान,सादास्नान, वाष्पस्नान आदि.

इस पद्धति में रोगी की प्रकृति और रोग के अनुसार निश्चित मात्रा में गरम, ठंडा अथवा समशीतोष्ण जल से स्नान कराना, एनीमा देना अथवा जल आहार द्वारा उपचार इस पद्धति की विशेषता है. इसके प्रयोग से हृदय रोग से लेकर अस्थमा, सर्दी, जुकाम, छाती में बलगम जमना तथा उच्च ताप जैसे रोगों को ठीक किया जाता है. आवश्यकता के अनुसार उसमें

नीम अथवा कोई औषधि मिला कर वाष्प देने से अथवा कटि स्नान करने से गर्भाशय संबंधी रोग भी उपचार किए जाते हैं. उदर संबंधी रोगों के लिए जैसे कब्ज, अल्सर आदि के लिए एनीमा रामबाण का काम करता है. पथरी जैसे रोग तो केवल जल के नियमित सेवन से ही उपचारित हो जाते हैं.

दैनिक जीवन में पानी का प्रयोग: जल चाहे शीतल हो या तप्त, किन्तु स्वच्छ और हल्का होना चाहिए. उसको स्वच्छ दशा में घूंट-घूंट पीना चाहिए. खड़े होकर जल कभी नहीं पीना चाहिए. भोजन के साथ जल नहीं पीना चाहिए. आहार के साथ जल पीना आमाशय के लिए नुकसानदायक होता है.

वायु तत्व का असंतुलन- प्राणायाम से लाभ :

पिछले कुछ वर्षों से प्रकृति चिकित्सा मगत में भी सिद्ध हो गयी हैं. प्राणायाम के आसनों से न केवल चित्त की शुद्धि, बल्कि अवसाद (डिप्रेशन), मानसिक विकार का इलाज, रक्त शुद्धि और ऊर्जा का संचरण भी होता है. प्राणायाम योग के आठ अंगों में से एक है. जिसका अर्थ है: प्राण+ आयाम,



जिसका शाब्दिक अर्थ है -प्राण (श्वसन) को लंबा करना अथवा प्राण (जीवन शक्ति) को लंबा करना. इस योग आसन में सिर्फ आवश्यकता है तो इस बात कि प्राणायाम करने की सही विधि/पद्धति का ज्ञान होना. इसके द्वारा शरीर के लगभग सभी अंगों जैसे मस्तिष्क, हृदय, फेफड़े, उदर आदि के विकृति का उपचार हो रहे हैं.

इसके अतिरिक्त इस पद्धति में विभिन्न प्रकार की सुगंध श्वसन पद्धति से, ताजा व खुली हवा आदि में निवास करने से भी रोगों का उपचार किया जाता है.

आकाश तत्व का असंतुलन - उपवास से उपचार :

आकाश तत्व का अर्थ है निर्वात, निर्वात से तात्पर्य है खाली स्थान का, ठीक उसी प्रकार प्रकृति चिकित्सा में आकाश तत्व यानि रिक्त स्थान रखकर उपचार किया जाता है. इस पद्धति से विभिन्न रोगों का नाश केवल रोगी को निराहार रखकर ही किया जाता है.

कई रोगों की चिकित्सा तो शरीर की अस्वच्छता को निकाल बाहर करने से हो सकती है और





यह कार्य शरीर में कोई नया द्रव्य भर कर नहीं हो सकता है. अस्वच्छता तथा मलों के निष्कासन प्रतिकार उपवास करने और भविष्य में युक्ति संगत विशुद्ध आहार के ग्रहण से हो सकता है. प्रकृति प्रत्येक रोग को अच्छा कर सकती है, किन्तु वह प्रत्येक रोगी की चिकित्सा नहीं कर सकती है. औषधियों द्वारा रोग का दमन विनाशक प्रक्रिया है. एक या दो दिन उपवास के पश्चात वास्तविक क्षुधा (भूख) का अनुभव होता है. प्रत्येक मनुष्य को इसका अनुभव करने हेतु उपवास का प्रयोग रोग, ठीक करने के लिए करना चाहिए. इसके निश्चित रूप से सकारात्मक परिणाम ही मिलेंगे.

यदि मनुष्य यह सीख जाए कि उसका कितना और क्या खाना चाहिए तो वह अपने स्वास्थ्य को बनाए रख सकता है. नियम अनुसार प्रौढ़ पुरुषों के लिए दिन में तीन बार, शिशुओं के लिए चार बार और स्तनपान करने वाले बच्चों के लिए पाँच या छः बार आहार पर्याप्त है. इसके द्वारा पूर्ण पोषण की प्राप्ति होती है. कई बार आहार की इच्छा (भूख) अमाशय में प्रतीत नहीं होती है, किन्तु उसका अनुभव मुख में होता है. जिसको आजकल भूख कहा जाता है, वह प्रायः झूठी भूख होती है और नाना प्रकार के आहारों के लिए इच्छा मात्र है, वह अधिकांश हमारे अभ्यास भी हमारा अपना ही डाला हुआ है. झूठी भूख, शोक, उद्वेग, चिंता तथा रुचि विपर्यय के कारण दूर हो सकती है व घट सकती है.

संतुलन ही मूल मंत्र है:

प्राकृतिक चिकित्सा में संतुलन का सबसे अधिक महत्त्व है. कहने का तात्पर्य है 'अति सर्वत्र वर्जते', किसी भी चीज का उपयोग या उपभोग जरूरत से अधिक नहीं होना चाहिए. वर्तमान के समय में मनुष्य को पूर्णतः प्राकृतिक चिकित्सा पर निर्भर रहना तो संभव प्रतीत नहीं होता है. ऐसे समय में हमें केवल इतना ध्यान रखना आवश्यक है कि शरीर में वात, पित्त और कफ की मात्रा में अधिकता न हों. तीनों में से कोई भी एक पदार्थ बढ़ने से रोगों का आगमन शुरू हो जाता है. इसलिए हमें हमारे आहार,

व्यवहार, आचार, विचार में प्रकृति को आत्मसात करते जाना चाहिए. समुचित मात्रा में व्यायाम और योगासन करें, समुचित आराम और समुचित श्रम करें. निश्चित मात्रा में धूप का सेवन और निर्धारित मात्रा में सादे पानी का सेवन करना चाहिए. ऋतु के और प्रकृति के अनुसार भोजन और पहनावे में बदलाव करें और प्रकृति में होने वाले सभी बदलाव का आनंद लेते हुए यदि हम प्रकृति के हिसाब से चलें, तो कोई भी रोग हमारे पास नहीं भटकेगा.

उपसंहार:

प्रकृति से उपचार : खाओ, पियो और आनंद उड़ाओ के सिद्धान्त पर चलना ही हमारे विनाश का असली कारण है. प्राकृतिक चिकित्सा विधि में आप ताजा पवन और सूर्य के प्रकाश (धूप) के साथ-साथ प्राकृतिक युक्त आहार और संशोधन को छोड़ कर और किसी क्रिया का विश्वास न कीजिए और न उनका अवलंबन लीजिये. बाहरी लक्षणों के पीछे चल कर आंतरिक रोगों को चिकित्सा करना भयानक और निरर्थक है.

प्रकृति ने रोगों से युद्ध करने के लिए अपनी संतान मनुष्य के हाथ में दो प्रबल हथियार दिये हैं : पोषक आहार और रोग प्रतिरोधक शक्ति. प्राकृतिक आचरण और आहार से दोनों को प्राप्त करना आसान है. कितने आश्चर्य की बात है कि प्रकृति में सभी संसाधन सहज ही उपलब्ध हैं और हम तथाकथित चिकित्सकों के चक्कर लगाते फिरते हैं.

श्रीमद्भगवत गीता का यह पद्य, यह निबंध का सार है:

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु.

युक्तस्वप्नावबोधस्य, स्वास्थ्यन्तु परिरक्ष्यते (परिवर्धते)

अर्थ: जिसका आहार विहार समुचित (मर्यादित) है और जिसके काम (परिश्रम आदि पुरुषार्थ) मर्यादित हैं और जिसका सोना जागना नियमित है, उसका स्वास्थ्य स्थिर है, वह उत्तरोत्तर बेहतर होता रहता है.



– स्वप्निल धुरिया
प्रबंधक (राजभाषा)
क्षेत्रीय कार्यालय, राजकोट



आहार से उपचार

आहार मनुष्य के जीवन को चहुंओर से प्रभावित करने वाला महत्वपूर्ण तत्व है जिस पर वस्तुतः मनुष्य के व्यक्तित्व का निर्माण आधारित है. मानव शरीर एवं भोजन का अत्यंत गहन संबंध होता है. पंडित श्री राम शर्मा आचार्य जी के शब्दों में, 'आहार का जीवन की गतिविधियों से गहरा संबंध है. जिस व्यक्ति का जैसा भोजन होगा उसका आचरण भी तदनुकूल होगा'. आहार शरीर के संतुलित विकास, गतिशीलता एवं पर्याप्त पोषण की पूर्ति का साधन है.

अतः प्राचीन काल से ही हमारे देश में संतुलित आहार को लेकर पर्याप्त जागरूकता रही है. इसका प्रमाण न सिर्फ आयुर्वेद, उपनिषदों में मिलता है बल्कि देसी लोकोक्तियों एवं कहावतों में भी आहार के माध्यम से स्वास्थ्य लाभ का प्रमाण मिलता है. भूख लगने पर उसके निवारण एवं शरीर को उचित पोषण प्रदान करने के लिए आहार लिया जाता है, परंतु इसका सीधा संबंध न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य से भी होता है.

शारीरिक स्वास्थ्य का मूल आधार है संतुलित आहार. शारीरिक क्रियाओं के सम्पादन के लिए जिन तत्वों की आवश्यकता शरीर को होती है उन सभी तत्वों के समामेलन को ही संतुलित आहार कहते हैं. प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, खनिज, जल आदि सभी मिलकर आहार को संतुलित एवं पथ्य बनाते हैं.

सामान्य भोजन का संशोधित स्वरूप जो किसी भी बीमार व्यक्ति को दिया जाता है जिससे रोग का शमन हो सके आहार चिकित्सा का एक स्वरूप है. बीमारी की अवस्था में हमारे शरीर के तत्वों का प्रकृतिक संतुलन बिगड़ जाता है, जिसे आहार में परिवर्तन के द्वारा पुनः मूल अवस्था में लाया जाता है.

आहार के माध्यम से उपचार करते समय निम्नलिखित सामान्य विधियों का प्रयोग किया जाता है :

क) **आहार की निरंतरता में परिवर्तन** : रुग्णावस्था में हमारा पाचन तंत्र नियमित रूप से काम नहीं कर पाता है. अतएव इस परिस्थिति के नियंत्रण तथा रोगी में पोषण के स्तर को सामान्य बनाए रखने के लिए उसे थोड़ा - थोड़ा भोजन कम समयान्तराल पर दिया जाता है, ताकि भोजन का पाचन भी हो सके तथा पोषण का स्तर भी सामान्य बना रहे.

ख) **आहार की तरलता में बदलाव** : आहार की तरलता में परिवर्तन लाकर उसे रोगी की कमजोर पाचन शक्ति के अनुरूप बनाया जाता है ताकि उसके शरीर में स्फूर्ति एवं ऊर्जा बनी रहे.

ग) **पोषक तत्वों में परिवर्तन** : रोगी की अवस्था के अनुसार आहार की संरचना एवं घटकों में भी परिवर्तन किया जाता है, जैसे उच्च रक्तचाप के रोगी के आहार में नमक की मात्रा कम कर दी जाती है, वहीं दस्त की अवस्था में शरीर में होने वाली पानी की कमी की पूर्ति के लिए तरल पदार्थों का समावेश आहार में किया जाता है.

घ) **आहार को मूल अवस्था में ग्रहण करना** : प्राचीन काल की खाद्य आदतों से यह परिलक्षित होता है कि अत्यधिक परिष्कृत भोजन स्वादिष्ट भले ही हो पर स्वास्थ्यवर्धक नहीं हो सकता. यही कारण है कि आयुर्वेद में भी भोजन को उसकी मूल अवस्था में ग्रहण करने पर जोर दिया गया है. मूल अवस्था में लिया गया भोजन हमें उसकी प्राकृतिक खूबियों/गुणों से जोड़ता है तथा इससे हमारे शारीरिक एवं मानसिक विकास पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है.

ङ) **शारीरिक दोषों के आधार पर आहार का निर्धारण** : आयुर्वेद के अनुसार मानव शरीर की समस्त विकृतियों के मूल में तीन प्रकार के दोष होते हैं: कफ, वात एवं पित्त. अतः इनके निवारण के लिए उपयुक्त आहार का चयन अत्यावश्यक हो जाता है. आयुर्वेद के मूल सिद्धांतों में से एक है जठराग्नि के द्वारा आहार को ऊर्जा में परिवर्तित किया जाना. आयुर्वेद में तो कहा गया है कि यदि हमारी पाचन शक्ति सबल है तो हम विष को अमृत बना सकते हैं अन्यथा अमृतपान भी विष के समान हो जाता है.

च) **आहार ग्रहण करने के उपयुक्त समय का चुनाव** : आहार ग्रहण करते समय हमारी शारीरिक एवं मानसिक दशा भी इस बात का निर्धारण करती है की उस आहार से हमारा शरीर कितनी सकारात्मक ऊर्जा प्राप्त कर पाएगा. उदाहरण के लिए, यदि हम किसी से बहस या झगड़ा होने के तुरंत बाद भोजन ग्रहण करते हैं तो वैसी अवस्था में हमारी समस्त शारीरिक ऊर्जा शरीर को नियंत्रित करने में केन्द्रित लगती है. फलस्वरूप भोजन के पाचन हेतु पर्याप्त ऊर्जा उपलब्ध नहीं होगी, अंततोगत्वा यह व्याधि का कारण बन जाएगा.

छ) **उपवास के द्वारा चिकित्सा :** भारतीय परंपरा में उपवास एक नियमित क्रिया रही है। आज अनेक वैज्ञानिकों ने भी यह प्रमाणित किया है कि नियमित अंतराल पर उपवास रखने से हमारे शरीर से विभिन्न प्रकार के विषैले पदार्थों को निष्काशित करने में सहायता मिलती है। अतः प्रकृतिक चिकित्सा पद्धति में उपवास अत्यंत महत्वपूर्ण स्थान रखता है।



- शेषांत कुमार
वरिष्ठ प्रबंधक एवं संकाय
बड़ौदा अकादमी, बेंगलुरु

आहार अथवा भोजन का नाम सुनते ही हमारे मन में तरह-तरह के व्यंजन घूमने लगते हैं। आहार सिर्फ क्षुधा-तृप्ति का साधन नहीं है, अपितु हमारे शरीर में ईंधन या ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। आहार हमारे शरीर को अनेक रोगों से लड़ने की क्षमता भी देता है, वहीं दूसरी ओर असंयमित या असंतुलित आहार हमें रोगग्रस्त भी बना सकता है। इस लेख के माध्यम से हम यह जानने का प्रयास करेंगे कि कैसे आहार औषधि की तरह काम कर सकता है।

भारतीय संस्कृति में वेदकाल से आहार को विशेष महत्व दिया गया है। पुरातन ऋषियों और मनीषियों ने आर्युवेद में आहार पर जोर देते हुए संयमित भोजन को अपनी जीवन प्रणाली में अपनाने की हिदायत दी है। उपनिषदों में कहा गया है कि-

**‘आहार शुद्धौ सत्त्वाशुद्धिः सत्त्व-शुद्धौ
ध्रुवा स्मृतिः, स्मृतिलम्भे सर्वग्रंथीना विप्रमोक्षाः**

अर्थात् शुद्ध भोजन से सत्त्व शुद्धि होती है। सत्त्वशुद्धि से बुद्धि शुद्ध होती है और फिर पवित्र और निश्रयी बुद्धि से मुक्ति सहजता से प्राप्त हो जाती है। हमारे जनमानस में बहुत लोकप्रिय कहावत है-

**‘जैसा खाओ अन्न, वैसा होवे मन
जैसा पियो पानी, वैसी होवे वाणी’**

भोजन किस भावना से पकाया गया, किस भाव के साथ खिलाया गया और किस मनोभाव के साथ ग्रहण किया गया, इन सभी बातों का सीधा असर हमारे मन पर पड़ता है।

आइए, अब हम जानते हैं कि दिन के किस प्रहर में कैसा भोजन लेना उचित है। सुबह का नाश्ता राजशाही होना चाहिए अर्थात् भरपूर मात्रा में खनिजों और विटामिन्स प्रोटीन्स से लबालब होना चाहिए। संभव हो तो संतरे का जूस जोकि विटामिन-सी का प्रमुख स्रोत है, नाश्ते में लेना चाहिए। विटामिन-सी हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। दोपहर का भोजन मध्यम होना चाहिए अर्थात् सुबह के भोजन से कम और रात्रि का भोजन दोपहर से भी कम होना चाहिए। अगर संभव हो तो सूर्यास्त के समय रात्रि-भोजन होना चाहिए अन्यथा सूर्यास्त के बाद जितना जल्दी संभव हो भोजन कर लेना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु में सादा, सुपाच्य, स्निग्ध और शीत प्रकृति का होना चाहिए। इस मौसम में पेय पदार्थ जैसे नारियल पानी, नींबू पानी, खसखस ज्यादा लें। साथ ही तीखे, खट्टे, कसैले एवं कड़वे भोजन को यथासंभव सेवन नहीं करना चाहिए। शीत ऋतु में हमारी जठराग्नि मंद हो जाती है। इसलिए इस मौसम में सहज तरीके से पचने वाले भोजन लेना उचित है। इस ऋतु में ड्राई फ्रूट जैसे कि काजू, पिस्ता, बादाम आदि लेने से शरीर में न सिर्फ गर्मी उत्पन्न होती है बल्कि आवश्यक ऊर्जा जो कि जरूरी है प्राप्त होती है। बरसात के मौसम में सर्दी, जुकाम, खांसी, फ्लू जैसी बीमारियां बहुत आसानी से फैलती है इसलिए बहुत आवश्यक हो जाता है कि भोजन ऐसा हो जो कि हमारे प्रतिरक्षा तंत्र को शक्तिशाली बनाए जैसे लहसून,

नींबू, अदरक, हल्दी आदि।

अंत में, समस्त प्राणियों के लिए उनका आहार उनका जीवन स्रोत है। संयमित और युक्तिपूर्ण भोजन अमृत तुल्य कहा गया है, वहीं असंयमित एवं अयुक्त आहार विष के समान माना गया है। सदैव निर्धारित समय पर भोजन लेना चाहिए। हमें सदैव एकाग्रचित्त होकर प्रसन्न एवं स्थिर मन के साथ भोजन करना चाहिए।

इन सब सरल बातों का पालन करते हुए यही भोजन हमारे शरीर में जाकर औषधि का रूप बनकर हमारा उपचार करता है। □ □ □



- मानवेन्द्र सिंह गौर
क्षेत्रीय विपणन प्रबंधक,
क्षेत्रीय कार्यालय, रायपुर



स्वस्थ जीवन शैली की प्राचीन परंपरा - आयुर्वेद



सभ्यता के आदि काल से ही रोगों से बचने के उपायों की खोज करने और स्वस्थ जीवन बिताने की ओर मनुष्य का ध्यान रहा है. मनुष्य की लगातार सीखने और अपने ज्ञान को बढ़ाने की प्रवृत्ति ने चिकित्सा विज्ञान की कई पद्धतियों को जन्म दिया. इन सभी पद्धतियों में भारत की आयुर्वेदिक पद्धति निरीक्षण, परीक्षण, जटिल रोगों को समूल ठीक करने और अपने दिव्य दर्शन की भावना से ओतप्रोत होने के कारण जहां अन्य पद्धतियों में अपना विशेष स्थान रखती है वहीं यह सबसे प्राचीन चिकित्सा पद्धति भी है जिसके हजारों वर्षों पूर्व खोजे गए सिद्धांत आज भी मनुष्य को रोगों से मुक्त रखने में सक्षम माने जाते हैं.

आयुर्वेद शब्द दो शब्दों से मिल कर बना है “आयुर+वेद” जिसमें आयूर का मतलब है जीवन और वेद का मतलब है विज्ञान. अर्थात् आयुर्वेद का अर्थ है जीवन का विज्ञान अथवा ज्ञान. “आयुर्वेदयति बोधयति इति आयुर्वेदः” अर्थात् जो शास्त्र या विज्ञान आयु (जीवन) का ज्ञान कराता है उसे आयुर्वेद कहते हैं. स्वस्थ व्यक्ति एवं रोगी के लिए उत्तम मार्ग बताने वाले विज्ञान को आयुर्वेद कहते हैं.

इस चिकित्सा पद्धति का उल्लेख दुनिया की सबसे पुरानी हेरिटेज पुस्तक ऋग्वेद में किया गया है. पुराने ग्रन्थों और पाठों में इसकी उत्पत्ति और प्राचीनता का वर्णन किया गया है जिसके अनुसार आयुर्वेद की उत्पत्ति पौधों और मानव की उत्पत्ति के साथ ही हुई है. भारतीय प्राचीन संस्कृति के आधारभूत धर्म ग्रंथ हैं ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद और अथर्ववेद. वेद सूक्त में विभाजित हैं और जिस सूक्त में जिस देवता की प्रार्थना के लिए मंत्र दिये गए होते हैं वही उसका देवता या स्वामी माने जाते हैं. वैदिक देवताओं में रुद्र, इंद्र, अग्नि के साथ-साथ अश्विनौ भी देवता हैं. अश्विनौ को ही चिकित्सा का देवता माना जाता है. ये दो भाई हैं जो स्वर्ग के वैद्य माने जाते हैं और इनका प्रमुख कार्य देवताओं को निरोग रखते हुए उन्हें सदा युवा बनाए रखना है. अश्विनौ को काया चिकित्सा और शल्य चिकित्सा दोनों में निपुण माना जाता है. अश्विनी कुमार ने ही प्रजापति दक्ष के शरीर में बकरे का सर जोड़ा था. अश्विनी कुमार से यह विद्या देवराज इंद्र ने सीखी और फिर इंद्र ने इसे धन्वन्तरी को सिखाया. काशी महाराज दिवोदास को धन्वन्तरी का अवतार माना जाता है और उनसे यह आयुर्वेद विद्या सुश्रुत ने पढ़ी. अत्रि और भारद्वाज भी इस विद्या के प्रवर्तक माने जाते हैं. आयुर्वेद को पृथ्वी पर लाने का श्रेय भारद्वाज को

दिया जाता है. इस तरह आयुर्वेद के आचार्यों की बात करें तो अश्विनी कुमार- धन्वन्तरी -दिवोदास (काशी महाराज)- नकुल -सहदेव-अर्कि-च्यवन -जनक -बुध-जावल-जाजली, अगस्त्य, अत्रि, सुश्रुत और चरक हैं. ऋग्वेद में औषधियों के रूप में अलग-अलग वनस्पति का उल्लेख है लेकिन दो या दो से अधिक वनस्पतियों के मिश्रण का कोई उल्लेख इसमें नहीं मिलता है. इससे पता चलता है कि उस समय तक आयुर्वेद का प्रारम्भिक ज्ञान था. क्योंकि बाद के आयुर्वेद संहिताओं में औषधियों के मिश्रण का उपयोग अधिक मिलता है. ऋग्वेद में दिवोदास, भारद्वाज और अश्विनौ का नाम अलग-अलग मंत्रों में मिलता है. लोहे की टांग का उल्लेख भी ऋग्वेद में मिलता है. पुरोहित अगस्त्य खेल नामक राजा की पत्नी विसप्ला के लिए लिए हल्की लोहे की टांग के लिए अश्विनौ से प्रार्थना करते हैं. च्यवन ऋषि के वृद्ध हो जाने के बाद आयुर्वेदिक औषधियों के उपयोग से फिर से युवा करने का प्रसंग भी ऋग्वेद में मिलता है. च्यवन ऋषि से संबंधित प्रकरण की विस्तृत जानकारी आगे फिर पुराणों में मिलती है.

“औषधि” का अर्थ ही वेदना को दूर करने वाली वस्तु से है. वेद में इसका स्पष्ट उल्लेख है कि वनस्पति या औषधि के उपयोग से रोग दूर होते हैं. वेद में औषधि के लिए माता शब्द आता है. एक मंत्र में औषधियाँ सोम राजा से कहती हैं कि हे राजन ! जिस रोगी के लिए ब्रह्म का ज्ञान धारण करने वाला वैद्य हमारी योजना करता है, उस रोगी को रोग से हम पार कर देती हैं. वेद में वैद्य के भी लक्षण बताए गए हैं. जैसे औषधियों को ठीक से अपने पास रखने वाला, अपने शास्त्र को ठीक से जानने वाला एवं रोगों को जड़ से उखाड़ फेंकने वाला और राक्षसों का नाश करने में समर्थ. राक्षस से यहाँ अर्थ कृमि से है. कृमियों के बारे में आगे अथर्ववेद में विस्तृत जानकारी दी गई है. कृमियों से अभिप्राय रोग पैदा करने वाले सूक्ष्म जीवाणुओं से है जो कि आँखों से दिखाई नहीं देते हैं. वेद में कृमि की तुलना राक्षस से की गई है क्योंकि दोनों रात्रि में आक्रमण करते हैं और सूर्य के प्रकाश से दूर भागते हैं. दोनों ही मायावी हैं अर्थात् रूप बदलते हैं और दोनों ही आँखों से दिखाई नहीं देते हैं. इस तरह वैद्य यानि “भिषक” को राक्षसों का नाश करने वाला और रोगों को दूर करने वाला कहा गया है.

वेदों में जल चिकित्सा का भी उल्लेख मिलता है। वेद में एक प्रार्थना में जल से भी आरोग्य की कामना की गई है। जल निसंदेह ही एक औषध है और इससे सारे रोग दूर हो सकते हैं। वैदिक समय में आर्यों द्वारा संध्या करते समय जल से आचमन करने और जल की स्तुति करने का उल्लेख मिलता है। वेदों में सूर्य की किरणों से भी कृमियों के नाश होने का उल्लेख है। वेद में कृमियों को रक्ष या राक्षस कहा गया है और वेद में उल्लेख है कि उदित होता हुआ सूर्य कृमियों को मारता है। उपनिषद में सूर्य को प्राण कहा गया है। इसी से भारत में घरों के द्वार पूर्व दिशा में रखे जाते थे ताकि सूर्य का प्रकाश पूरे घर में आए और जीवाणुओं का नाश करे। आज भी घर के दरवाजों का पूर्व में होना शुभ माना जाता है। वेदों में वायु चिकित्सा का भी उल्लेख मिलता है। प्राण और अपान इन दोनों वायुओं के लिए वेद में निर्देश हैं। प्राण से शरीर में बल भेजने और अपान से शरीर के पाप-रोगों को बाहर निकालने के लिए कहा गया है। श्री कृष्ण ने गीता के संदेश में भी इसी प्राण और अपान को नियंत्रित करने की बात कही है।

अथर्ववेद मुख्य रूप से औषधि और उपचार से ही संबन्धित है। इसमें वनस्पतियों के नामों सहित कृमि विज्ञान, शल्य चिकित्सा, प्रसूति विज्ञान आदि विषय मिलते हैं। इसमें प्रसूति तथा गर्भाशय संबंधी रोगों के उपचार के लिए अग्नि के उपयोग की बात कही गयी है। अथर्ववेद का सम्बन्ध मनुष्य- जीवन के साथ क्रियात्मक रूप में होने से आयुर्वेद का सम्बन्ध इसी से विशेष है। अथर्ववेद में “पिप्पली” औषधि का उल्लेख है। चूंकि औषधि को माता कहा जाता है अतः पिप्पली कहती है “जो मनुष्य मेरा उपयोग करता है वह कभी नष्ट नहीं होता है”। वात रोग के लिए “पिप्पली” उत्तम औषधि मानी गयी है। आगे इसमें “रोहिणी” नामक वनस्पति का भी उल्लेख है जिससे शरीर में मांस और मज्जा की वृद्धि होती है। वेद में ज्वर के लिए तक्म शब्द आता है। राजयक्ष्मा यानी क्षय रोग का भी उल्लेख ऋग्वेद और अथर्ववेद में आया है।

वेद में लाल रंग को स्वास्थ्य के लिए उत्तम माना गया है। हरा और पीला रंग पित्त विकार को बताता है और यह रक्त की कमी को दर्शाता है। आधुनिक समय में उपचार में जो महत्व सूर्य की अल्ट्रावायलेट और इन्फ्रारेड किरणों का है उसका उल्लेख भी अथर्ववेद में है। शरीर में सूर्य की इसी लालिमा को आत्मसात करने के लिए प्राचीन आर्य सभ्यता में स्नान कर सूर्य को आद्र शरीर या नग्न शरीर से अर्घ्य देने की प्रथा थी। आज भी भारतीय समाज में सुबह उगते सूर्य को स्नान कर अर्घ्य देने की परंपरा है।

वेदों में रोग के तीन कारण बताए गए हैं वात, पित एवं कफ। शरीर के अंतर्गत विष पनपने को यक्ष्म रोग कहा गया है वहीं दूध, जल और पेय पदार्थों के माध्यम से शरीर में कृमि के प्रवेश कर शरीर को रोगी कर देने का उल्लेख मिलता है। कृमि ज़्यादातर जूठे भोजन पात्रों में पनपते हैं और इन पात्रों में भोजन करने से ये शरीर में प्रवेश कर जाते हैं और शरीर को रोगी बनाते हैं। रोग का तीसरा कारण कफ है। वेद में इसे कफ नाम से ही संबोधित किया गया है। आज भी आयुर्वेद परंपरा में वात, पित और कफ प्रकृति को ध्यान में रखकर ही रोग का उपचार किया जाता है।

आगे के समय में ब्राह्मण ग्रन्थों, उपनिषदों, स्मृतियों और पुराणों में आयुर्वेद का विस्तृत उल्लेख मिलता है। रामायण काल और महाभारत काल में भी आयुर्वेद का उल्लेख मिलता है। रामायण में राम रावण युद्ध के समय लक्ष्मण के मूर्च्छित होने और संजीवनी बूटी से ठीक होने का प्रसंग है। रामायण में ही वैद्य शब्द का सबसे पहले उपयोग किया गया है। वेदों में वैद्य के लिए भिषक शब्द का उपयोग किया गया है। महाभारत में आयुर्वेद का प्रभाव ज्यादा दिखाई देता है। नकुल और सहदेव को आयुर्वेद का ज्ञान था। दुर्योधन द्वारा भीम को भोजन में विष खिलाकर नदी में गिराने और साँपों के काटने पर विष के ठीक हो जाने का प्रसंग भी है। कौरव-पांडव युद्ध के समय दोनों पक्षों की ओर से बहुत से वैद्यों को भी घायलों के उपचार के लिए साथ रखने का प्रसंग आता है।

आगे बढ़ते हुए पिछले 2000 हजार साल के इतिहास पर नज़र डालें तो भारतीय आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति में तीन बड़े नाम उभरकर सामने आते हैं जिनके बिना आयुर्वेद की कल्पना नहीं की जा सकती है। ये हैं महर्षि चरक, महर्षि सुश्रुत और महर्षि वाग्भट। इनके लिखे आयुर्वेदिक ग्रंथ क्रमशः “चरक संहिता” “सुश्रुत संहिता” और “अष्टांग संग्रह” ये भारतीय चिकित्सा के मानक ग्रंथ हैं।

“चरक संहिता” : चरक संहिता की रचना दूसरी शताब्दी से पहले की मानी जाती है। यह आठ भागों में विभक्त है और इसमें 120 अध्याय हैं। इस पुस्तक का सम्बन्ध पुनर्वसु, आत्रेय, अग्निवेश, चरक और दृढबल इन पाँच ऋषियों के साथ आता है। चरकसंहिता के अनुसार महर्षि आत्रेय के उपदेशों को महर्षि अग्निवेश ने लिपिबद्ध किया था। चरक संहिता में मानव शरीर (काया चिकित्सा) से संबन्धित अनेक रोगों के लक्षण एवं उनकी चिकित्सा का वर्णन है। आचार्य चरक और आयुर्वेद एक दूसरे के पूरक हैं। एक का नाम लेते ही दूसरे का नाम अपने आप जेहन में आ जाता है।

“सुश्रुत संहिता”: यह आयुर्वेद के तीन मूलभूत ग्रन्थों में से एक है. इसमें 186 अध्याय हैं और यह शल्य क्रिया पर आधारित संस्कृत ग्रंथ है. इसके रचयिता सुश्रुत हैं जिनका जन्म ईसा पूर्व छठी शताब्दी में हुआ था. ऐसा माना जाता है कि शल्य शास्त्र (सर्जरी) को धरती पर लाने का श्रेय आचार्य धन्वन्तरी को दिया जाता है. आचार्य सुश्रुत प्लास्टिक सर्जरी में भी पारंगत थे.

अष्टांग संग्रह : इस ग्रंथ के रचयिता वाग भट्ट हैं. यह ग्रंथ आयुर्वेद के प्रमुख दोनों अंगों काया चिकित्सा एवं शल्य चिकित्सा के बारे में विस्तृत प्रकाश डालता है इसकी रचना ईसा पूर्व दूसरी सदी से पहले की मानी जाती है.

इसी से काया चिकित्सा एवं शल्य चिकित्सा में माहिर आचार्य/वैद्य को **अश्विनी**, शल्य चिकित्सा में माहिर वैद्य को **धन्वन्तरी** एवं काया चिकित्सा में माहिर वैद्य को **चरक** कहा जाता है.

जीवक चरित : आयुर्वेद का जैसा विस्तृत विवरण जीवक चरित में मिलता है वैसा विवरण कहीं नहीं मिलता है. महान वैद्य जीवक महात्मा बुद्ध के समकालीन थे. बौद्ध साहित्य में जीवक की काफी प्रशंसा की गई है. जीवक

एक वैसे वैद्य थे जो उस समय मस्तिष्क

खोल कर उसकी भी सर्जरी करते थे

और पेट खोल कर (सर्जरी) पेट की

कई बीमारियों को ठीक करने का श्रेय

भी उनको जाता है. जीवक ने भगवान

बुद्ध का भी उपचार किया था. बुद्ध

काल में आयुर्वेद अपनी प्रतिष्ठा के चरम

पर था. कई बौद्ध ग्रन्थों में आयुर्वेद उपचार एवं

वनस्पति की जानकारी दी गई है विशेषकर “विनयपिटक” में.

विनय पिटक में चरक संहिता के कुछ शब्द एवं उस समय की

चिकित्सा के बारे में स्पष्ट जानकारी दी गई है, जिससे यह पता

चलता है कि उस समय आयुर्वेद के आठों अंग अपने चरम पर

थे. आगे फिर मौर्य काल, गुप्त काल, हर्षवर्धन काल में आयुर्वेद

का विकास होता रहा हालांकि हमें किसी प्रसिद्ध ग्रंथ या महान

वैद्य का उल्लेख नहीं मिलता है परंतु राजाओं -महाराजों के पास

अपने प्रसिद्ध वैद्य होते थे.

रस चिकित्सा का प्रचालन सिद्धों ने किया. कुल 84 सिद्ध माने

जाते हैं. सिद्धों का काल 8वीं शताब्दी से शुरू होना माना जाता

है. नाथ संप्रदाय के मत्स्येन्द्र नाथ एवं गोरख नाथ का समय

भी यही माना जाता है. रस शास्त्र के प्रवर्तक “नागार्जुन” माने

जाते हैं जो सरहपा के शिष्य थे. सिद्धों ने धातु का प्रयोग इस

चिकित्सा में करना शुरू किया विशेषकर पारद का बहुत उपयोग

हुआ. इसकी शुरुआत बौद्ध सिद्धों से हुई. बाद में शैव संप्रदाय

के सिद्धों ने भी इस चिकित्सा को अपनाया.

12वीं सदी में मुस्लिम शासकों के भारत पर आक्रमण और शासन की बागडोर उनके हाथों में जाने के साथ ही आयुर्वेद चिकित्सा से ध्यान हटता चला गया. हालांकि दक्षिण भारत में हिन्दू शासकों के राज्य होने से वहाँ इसका प्रचार होता रहा तथा मराठों के उदय के साथ ही महाराष्ट्र क्षेत्र में भी इस चिकित्सा पद्धति का उपयोग एवं अध्ययन-अध्यापन चलता रहा. दक्षिण में रस चिकित्सा का चलन ज्यादा था और यह पद्धति आज भी वहाँ प्रचलित है.

इस तरह हम देखते हैं कि वैदिक काल के अंत होते होते आयुर्वेद का विकास होना आरंभ हो गया था. आगे जाकर वेदों में वर्णित वनस्पतियों और रोगों के संबंध में जानने की जिज्ञासा और बढ़ गयी थी और इसमें खोज शुरू हो चुकी था. बुद्ध के समय आयुर्वेद का विकास अपने चरम सीमा पर था. ईसा पूर्व 600 वर्ष आते आते यह ज्ञान अपने चरम पर पहुँच गया था. आयुर्वेद ने बौद्ध धर्म के उदय के साथ उड़ान भरी, जिसे भारत में महान सम्राट अशोक के शासनकाल में और बढ़ावा

मिला. लेकिन बारहवीं सदी में मुगलों के भारत पर

आक्रमण से आयुर्वेद की बड़े पैमाने क्षति

हुई और इसका प्रसार लगभग रुक

गया. मुगल जहाँ अपने साथ यूनानी

हकिम लेकर आए, वहीं अंग्रेज़ अपने

डॉक्टर एवं चिकित्सा पद्धति साथ

लेकर आए. सदियों तक अंग्रेज़ों ने

भी इसको बढ़ावा नहीं दिया. फलस्वरूप

लगभग हजार वर्षों तक भारत में आयुर्वेद का

प्रसार लगभग न के बराबर हुआ. भारत के स्वतंत्र

होने और महात्मा गांधी के नेतृत्व में बीसवीं शताब्दी में,

आयुर्वेदिक स्कूलों और चिकित्सा प्रणालियों का एक बार फिर

से उदय हुआ. आज भारत आयुर्वेद में अपने पुराने गौरव को फिर

से प्राप्त करने की दिशा में तेजी से अग्रसर है. राष्ट्रीय और राज्य

स्तर पर कई आयुर्वेदिक विश्वविद्यालय आयुर्वेद के पाठ्यक्रमों

का संचालन कर रहे हैं. आशा है हम अपनी इस

प्राचीन पद्धति की गौरवशाली गरिमा को फिर से

प्राप्त कर पाएंगे.

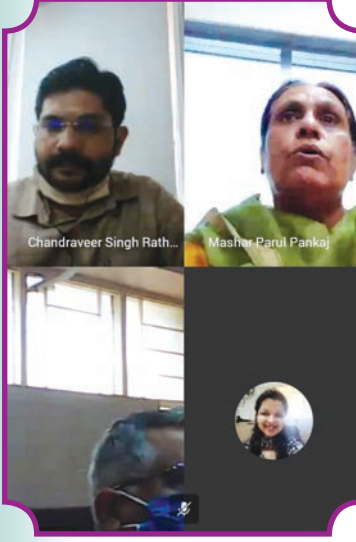


— सर्वेश कुमार तिवारी

प्रबंधक (राजभाषा)

प्रधान कार्यालय, बड़ौदा

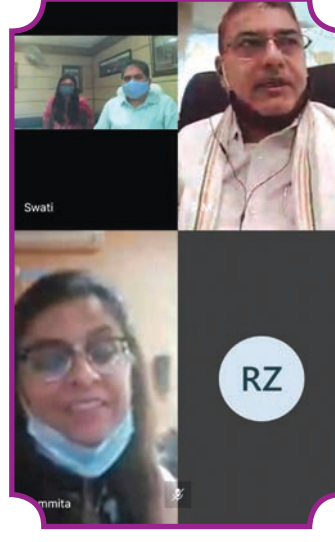
स्रोत : इन्टरनेट, आयुर्वेद का इतिहास, आयुर्वेद का बृहत इतिहास, आयुर्वेद का वैज्ञानिक इतिहास पुस्तक, एवं आयुष मंत्रालय की वेबसाइट, भारतीय आयुर्वेद, आयुर्विज्ञान संस्थान की वेबसाइट के अध्ययन



राजकोट अंचल कार्यालय द्वारा राजकोट एवं जूनागढ़ क्षेत्र के हिन्दी प्रेरकों हेतु कार्यशाला का आयोजन

दिनांक 02 जून 2020 को राजकोट अंचल द्वारा एम एस टीम्स एप के माध्यम से हिन्दी प्रेरकों हेतु कार्यशाला का आयोजन किया गया. इस कार्यक्रम में सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा), प्रधान कार्यालय, बड़ौदा सुश्री पारुल मशर सम्मिलित

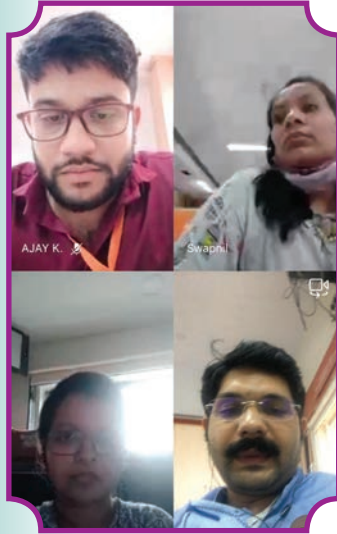
हुई. कार्यक्रम को उप अंचल प्रमुख श्री प्रदीप सचदेवा ने भी संबोधित किया गया.



अंचल कार्यालय, चंडीगढ़ द्वारा हिन्दी कार्यशाला आयोजित

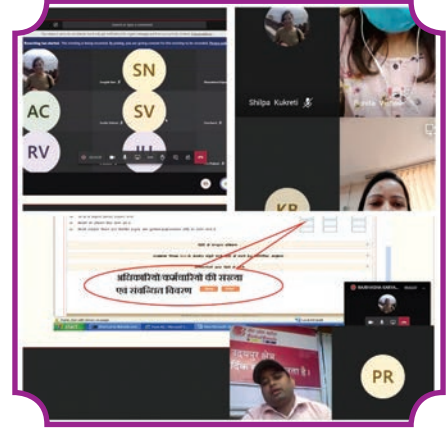
अंचल कार्यालय चंडीगढ़ द्वारा जालंधर व लुधियाना की शाखाओं के स्टाफ सदस्यों के लिए दिनांक 28 मई 2020 को माइक्रोसॉफ्ट टीम्स के माध्यम से हिन्दी कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में दोनों क्षेत्रों के राजभाषा प्रभारी की भी उपस्थिति रही.

अंचल कार्यालय, जयपुर द्वारा राजभाषा कार्यशाला का आयोजन



राजकोट अंचल द्वारा अंचल की मॉडल हिन्दी शाखाओं के प्रतिनिधियों के साथ समीक्षा बैठक

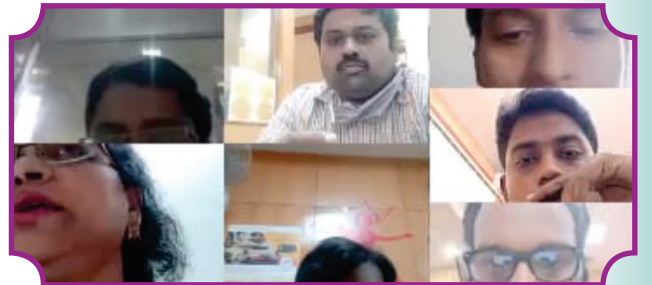
राजकोट अंचल द्वारा दिनांक 15 जून 2020 को अंचल की मॉडल हिन्दी शाखाओं के प्रतिनिधियों एवं राजभाषा अधिकारियों के साथ वार्षिक कार्य योजना 2020-21 के सफल कार्यान्वयन हेतु एक समीक्षा बैठक आयोजित कर विस्तृत चर्चा की गई.



दिनांक 25 जून 2020 को अंचल कार्यालय, जयपुर द्वारा स्टाफ सदस्यों हेतु राजभाषा कार्यशाला का आयोजन किया गया. कार्यशाला में बड़ौदा अकादमी के संकाय सदस्या सुश्री शिल्पा कुकरेती, वरि. प्रबंधक, अंचल कार्यालय की राजभाषा प्रभारी प्रीति राउत एवं उदयपुर क्षेत्र के राजभाषा प्रभारी श्री जयपाल सिंह द्वारा सत्र लिए गए.

क्षेत्रीय कार्यालय, मदुरै और चेन्नै मेट्रो क्षेत्र के संयुक्त तत्वावधान में राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन

दिनांक 30 मई 2020 राष्ट्रीय पत्रकारिता दिवस के अवसर पर क्षेत्रीय कार्यालय मदुरै और चेन्नै मेट्रो क्षेत्र के संयुक्त तत्वावधान में वैश्विक महामारी के दौर में अनिवार्य सेवाएं बैंकिंग और मीडिया पर राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया. वेबिनार का औपचारिक शुभारंभ चेन्नै मेट्रो क्षेत्र के क्षेत्रीय प्रमुख श्री चलपति नायडू ने अपने उद्बोधन से किया. वेबिनार में विशेषज्ञ वक्ता के रूप में प्रसिद्ध लेखक डॉ. सूर्य बली प्रसाद उपस्थित रहे.





‘घना भरतपुर’ ई- पत्रिका का शुभारंभ

भरतपुर क्षेत्र द्वारा ‘घना भरतपुर’ ई- पत्रिका के प्रवेशांक का विमोचन क्षेत्रीय प्रमुख श्री ब्रज मोहन मीना ने किया. इस अवसर पर उपक्षेत्रीय प्रमुख द्वय श्री वीरेंद्र बोहरा, श्री घनश्याम दास तथा आरबीडीम श्री अमी चंद शेरसिया भी उपस्थित रहे.

क्षेत्रीय कार्यालय, पणजी में ‘चित्र कहानी लेखन’ प्रतियोगिता का आयोजन

दिनांक 29 मई 2020 को क्षेत्रीय कार्यालय, पणजी में उप महाप्रबन्धक श्री अमूल्य कुमार की उपस्थिति में ‘चित्र कहानी लेखन’ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया.



नराकास बैठकें



बैंक नराकास, जयपुर के तत्त्वावधान में राजभाषा प्रभारियों की विशेष बैठक

दिनांक 03 जून 2020 को बैंक नराकास, जयपुर के तत्त्वावधान में सभी सदस्य कार्यालयों के राजभाषा प्रभारियों की विशेष बैठक आयोजित की गई. बैठक की अध्यक्षता समिति के अध्यक्ष श्री महेंद्र एस. महनोट ने की. इस

अवसर पर समिति द्वारा वर्ष 2020 में किए जाने वाले कार्य एवं रूपरेखा पर विस्तृत चर्चा हुई.

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, अलीराजपुर की छः माही बैठक का आयोजन



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, अलीराजपुर की चौथी छःमाही बैठक का आयोजन दिनांक 26 जून 2020 को किया गया. इस अवसर पर समिति के अध्यक्ष अग्रणी जिला प्रबंधक श्री सौरभ जैन मुख्य प्रबंधक, अलीराजपुर शाखा के मुख्य प्रबंधक श्री टी एस रावत व एफ एल सी सी, अलीराजपुर प्रमुख श्री सुधीर कुमार जैन सहित समिति के सदस्य कार्यालयों के प्रमुख शामिल रहे.

अपने ज्ञान को परखिए (पृष्ठ सं - 45) का उत्तर							
1.	क	6.	ख	11.	ग	16.	ख
2.	क	7.	ग	12.	ग	17.	क
3.	ग	8.	ख	13.	ग	18.	ख
4.	ख	9.	क	14.	ख	19.	घ
5.	क	10.	ख	15.	ख	20.	ग

ग्राहक की आत्मीयता



वैसे तो बैंकिंग एक बेहद व्यस्त पेशा है। उस पर अगर सरकारी बैंक की कोई व्यस्ततम शाखा में पदस्थापना हो जाए तो कहना ही क्या! लोगों का यह मानना है कि इतनी भीड़ में धैर्य कैसे रखा जाए या इतनी भीड़ के बीच ग्राहकों से संवाद रख पाना एक दुष्कर कार्य है। लेकिन इसके साथ एक सत्य यह भी है कि अगर थोड़ा सा धैर्य रखते हुए ग्राहकों की बातें सुनी जाएं तो जो आत्मीयता बनाई जा सकती है, ऐसे अनुभव को शब्दों में उनके साथ कर पाना कठिन है।

ऐसा ही एक अनुभव साझा करना चाहता हूं जो अब तक के मेरे बैंकिंग सफर में सबसे अच्छा रहा है।

मेरी पदस्थाना शहर की एक मुख्य शाखा में थी जो जनपद के अग्रणी बैंक की मुख्य शाखा होने के कारण ग्राहकों से भरी होती थी। मुझे वहां परिचालन काउंटर पर कार्य करने का दायित्व दिया गया था। रोज सुबह 10 बजे शाखा पहुंचना और शाम तक कार्य करना, ग्राहकों की भीड़, सैकड़ों ट्रांजैक्शन करते ही दिन बीत जाता था। शाखा काफी पुरानी होने के कारण विभिन्न तरह के कार्य काउंटर पर आते रहते थे। इनमें से एक प्रमुख कार्य पेंशनरों को बैंकिंग सेवा प्रदान करना था। शाखा में पेंशनरों के काफी खाते थे और हर महीने का प्रथम सप्ताह ज्यादातर इन्हीं ग्राहकों से भरा रहता था। मेरा यही प्रयास रहता था कि बुजुर्ग ग्राहकों को वरियता देते हुए उनका कार्य पहले कर दिया जाए जिससे उन्हें कम से कम प्रतीक्षा करनी पड़े। एक ऐसे ही दिन मैं ग्राहकों से घिरा था। किसी का नेफ्ट, किसी का आरटीजीएस, एटीएम, नेट बैंकिंग, डीडी, चेक विड्रावल और अनेक अन्य कार्य थे जिनको मैं एक-एक कर निपटाता जा रहा था। उसी भीड़ में खड़ी एक बुजुर्ग महिला पर मेरी नजर पड़ी जो ज्यादा भीड़ के कारण मुझ तक आ नहीं पा रही थी और अपनी बात नहीं बता पा रही थी। मैंने उनसे आगे आने को कहा और उनसे उनका प्रयोजन पूछा। उन्होंने कहा कि उनका और उनके पति का पेंशन खाता शाखा में है और उसका बैलेंस बताते हुए राशि निकलवा दें। मैंने उनके खाते को देखते हुए बताया कि खाते में दोनों लोगों की पेंशन आ गई है और उन्हें जो भी धनराशि निकालनी को विड्रावल स्लिप भर कर निकाल लें। ये कहकर मैंने अपने दफ्तरी को विड्रावल स्लिप देने के लिए बोला और अपने कार्य में व्यस्त हो गया। कुछ देर बीतने के बाद मेरी नजर उस बुजुर्ग दंपति पर पड़ी जो अभी भी विड्रावल भर रहे थे। मैंने उनसे पूछा कि कोई परेशानी है? तो उन्होंने कहा बेटा तब से तीन चार बार विड्रावल भरने की कोशिश कर चुके हैं लेकिन बुढ़ापे का हाथ है न कहीं न कहीं हिल जाता है। अगर कटिंग हो जाएगी तो पैसा नहीं निकलेगा। एक दो लोगों से भरने को कहा भी लेकिन उन्होंने मना कर दिया। उनके चेहरे के भाव देखकर बहुत तकलीफ हुई कि इन्सान की एक अवस्था ऐसी भी होती है कि संपत्ति होते हुए भी उसका इस्तेमाल करने की ताकत नहीं शेष रह जाती। खैर! मैंने दफ्तरी को बोला कि इनका विड्रावल भर कर इनका भुगतान करा दे।

उनका भुगतान होने के बाद बुजुर्ग महिला मेरे पास आई और ढेरों धन्यवाद दिया। उनके चेहरे का भाव बता रहा था कि जैसे उनका कोई बड़ा काम हो गया हो। बात ही बात में उन्होंने बताया कि वे राजकीय इंटर कॉलेज की प्राध्यापिका पद से तथा उनके पति रेलवे

के किसी बड़े पद से रिटायर हुए हैं और दोनों की ही पेंशन शाखा में आती है। समय बीता और अगले महीने की फिर पहली तारीख आ गई। वे बुजुर्ग दंपति फिर दिखे और इस बार सीधे मुझ से मिले। इस बार मैंने विड्रावल भरकर तुरंत ही भुगतान करा दिया। इस बार उन्होंने मुझे मेरा मोबाइल नंबर मांगा जिससे उन्हें पेंशन आने का पता चल सके। पहले तो मैं हिचकिचाया फिर उन्हें नंबर दे दिया। अब यह आम सी बात हो गई। हर माह की पहली या दूसरी तारीख को मुझे फोन करती और पूछती पेंशन आई है या नहीं। मैं उन्हें अवगत कराता। वे आती, भुगतान लेती और ढेरों धन्यवाद और आशीर्वाद देती चली जातीं। शाखा के कुछ लोगों ने पूछा भी कि क्या मैं उनको जानता हूं लेकिन मैंने बताया कि वे एक सामान्य ग्राहक हैं और बुजुर्ग हैं इसलिए उनकी मदद कर देता हूं। धीरे-धीरे दो साल बीत गए और यह क्रम चलता रहा। यहां तक कि उनका खाता नंबर भी मुझे याद हो गया। एक दिन मेरे स्थानांतरण का पत्र आ गया। एक सप्ताह बाद मेरी रिलीविंग थी। इसी बीच यह बुजुर्ग महिला ग्राहक भी आई। मैंने उन्हें अपने स्थानांतरण के बारे में बताया। वे अत्यंत भावुक हो गईं और बोली बेटा, इतनी जल्दी ट्रांसफर क्यों हो रहा है? मैंने बताया कि यह एक सामान्य प्रक्रिया है और कभी न कभी तो होगा ही। मेरे रिलीविंग की तिथि पूछकर वे चली गईं।

मेरे स्थानांतरण पर शाखा में एक छोटी सी सभा चल रही थी और कुछ देर बाद मुझे शाखा से औपचारिक विदाई दे दी गई। अचानक मैंने देखा कि वह बुजुर्ग दंपति शाम के करीब 8 बजे शाखा में आ रहे हैं। मेरे साथ वहां उपस्थित साथी भी आश्चर्य में पड़ गए कि इतनी शाम किसी ग्राहक का शाखा में क्या कार्य! वह दंपति मेरे निकट आए और मेरे हाथ पर एक गिफ्ट रख दिया और बुजुर्ग महिला ग्राहक बोली - बेटा मैं ज्यादा समझ नहीं पाई लेकिन जो गिफ्ट समझ सकती थी आपके लिए लाई हूं और फफक कर रोने लगीं। मैंने उन्हें शांत कराया और बोला कि इस गिफ्ट की कोई आवश्यकता नहीं थी। इसे वापस रख लीजिए। मैंने काफी मना किया लेकिन वे बोली बेटा इसे आशीर्वाद समझ कर रख लीजिए। वे दंपति फिर मुझे ढेरों आशीर्वाद और शुभकामना देते चले गए। वह दिन और अब शाखा से आए मुझे 8 साल से ज्यादा हो गए। वे अब भी फोन करके बैलेंस पूछती हैं और कभी कभी बैंक के छोटे-मोटे कार्य करने को कह देती हैं और हमेशा की तरह ढेरों आशीर्वाद देते हुए फोन रखती हैं।

यह घटना आज भी मुझे उन वरिष्ठों की बात याद दिलाती है जो कहते थे कि पहले हम ग्राहकों को और ग्राहक हमें पहचानते थे, आत्मीयता रखते थे, एक दूसरे का कुशलक्षेम पूछते थे। लेकिन अब आपसी विश्वास लगभग खत्म सा होता जा रहा है। फिर भी इस तरह से बैंकिंग करने का अपना मजा है और इस तरह कार्य करके जो संतुष्टि प्राप्त होती है उसके लिए ईश्वर को मन से धन्यवाद करता हूं कि कोई ऐसी सेवा करने वाली जगह मिली जहां हमेशा ही वास्तविक जरूरतमंद की निस्वार्थ सेवा की जा सकती थी।



- विकास श्रीवास्तव
वरिष्ठ प्रबन्धक (वसूली)
क्षेत्रीय कार्यालय, गोरखपुर



इलाज से बचाव भला

मौजूदा समय ने मानव समाज को दैनिक गतिविधियों की कई पहलुओं को लेकर सचेत किया है और लोग अपने स्वास्थ्य को लेकर पहले से अधिक जागरूक हुए हैं. आज पूरा विश्व एक ऐसे अदृश्य कारोना वायरस की चुनौती का सामना कर रहा है जिसमें इलाज से भला बचाव का सिद्धांत ही कारगर साबित हो रहा है. पूरा विश्व बचाव की इस अहमियत को पूरी तरह तवज्जो दे रहा है. पत्रिका के इस अंक में बैंक के स्टाफ सदस्यों से रोग से बचाव और स्वास्थ्य संबंधी विषय पर एकत्रित आलेख के प्रमुख अंशों को हम प्रमुखता से शामिल कर रहे हैं. हमें विश्वास है कि हमारा यह प्रयास पत्रिका के पाठकों को उनके स्वास्थ्य को लेकर और भी जागरूक करेगा और उन्हें लेखन कार्य को भी प्रोत्साहित करेगा - संपादक

अंग्रेजी में एक बहुत ही प्रसिद्ध कहावत है ‘प्रिवेंशन इज़ बेटर दैन क्योर’. हम अपने दैनिक जीवन में बचाव के लिए बहुत से नियम मानते हैं जैसे सड़क दुर्घटना से बचने के लिए हेलमेट, सीट बेल्ट पहनना और गहरे पानी में जाते वक्त लाइफ़ जैकेट पहनना. पर आज के समय में इसका निहितार्थ शायद अपनी सेहत की दृष्टि से अति महत्वपूर्ण है. बहुत सी बीमारियां ऐसी होती हैं जिनसे बचाव तो संभव होता है पर इलाज मुश्किल और महंगा हो सकता है. इलाज अप्रभावी भी हो सकता है, और तो और कभी-कभी कोई इलाज हो ही नहीं, ऐसा भी हो सकता है.

विज्ञान ने पिछली कुछ सदियों में बहुत से आविष्कार किये हैं जिनमें वैक्सीन या टीका मानव कल्याण के लिए सबसे अहम आविष्कार रहे हैं. यह सबसे बड़ा उदाहरण है जिसमें बचाव द्वारा बीमारी से बचा जा सकता है. बच्चे के जन्म से लेकर उन्हें बहुत से वैक्सीन लगाए जाते हैं जिससे पोलियो, मीसल्स, हेपेटाइटिस, इन्फ्लूएंजा, टेटनस जैसी गंभीर बीमारियों से बचाव होता है. नतीजतन पिछले 100 वर्षों में भारत में मृत्यु दर में काफी गिरावट देखने को मिली है और मनुष्य की औसत आयु बढ़ गई है.

वैसे तो यह कहावत पुरातन काल से हम सुनते आए हैं, पर यह हर सदी में और हर परिप्रेक्ष्य में सत्य प्रतीत होती है. प्रत्येक वर्ष मानसून में हम सुनते हैं कि डेंगू से बचने के लिए अपने घरों में पानी जमा न होने दें, समय-समय पर जमा किए गए पानी की सफाई करें, शहर में पीलिया के केस आने पर पानी छान कर, उबाल कर पीने के लिए सरकार द्वारा भी जनहित में निर्देश जारी किए जाते हैं. इस समय, जब सम्पूर्ण मानव जाति वैश्विक महामारी कोरोना के संकट से जूझ रही है, तब हर देश

अपने नागरिकों को इलाज से बचाव भला का ही संदेश दे रहा है जिसका पालन करना प्रत्येक व्यक्ति के हित में है.

बीमारी से बचाव के लिए दादी-नानी की रसोई के नुस्खे हमेशा से हमारे जीवन का अभिन्न अंग रहे हैं - काढ़ा पी लो सर्दी नहीं होगी, निम्बू पानी पियो इम्युनिटी बढ़ेगी. पर जो लोग अब दादी- नानी के साथ नहीं रहते उन्हें खुद ही कुछ करना पड़ेगा जिससे वे अपने और अपने परिवार को कई प्रकार की घातक बीमारियों एवं संक्रमण से सुरक्षित रख सकें. इसके लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं:-

नियमित स्वास्थ्य जांच - यह बीमारियों को उनके होने से पहले ही पकड़ने, गंभीर बीमारियों को उनके शुरूआती दौर में पहचानने में बहुत बड़ी भूमिका निभाती है. इसी तर्ज पर हमारे बैंक की भी अनिवार्य स्वास्थ्य-जांच पालिसी है, ताकि बैंक का प्रत्येक स्टाफ इस सुविधा के माध्यम से समय-समय पर अपनी और अपने परिवार की स्वास्थ्य-जांच करा सके और सुरक्षित रहे.

स्वस्थ खाएं-स्वस्थ रहें - रोगों से बचाव में संतुलित आहार की बहुत बड़ी भूमिका होती है. भोजन में बराबर मात्रा में कार्बो हाइड्रेट, वसा, प्रोटीन, मिनरल, विटामिन लेकर हम अपने शरीर को पोषण दे सकते हैं. इसके लिए सबको अपने दैनिक भोजन में फल, हरी सब्जियां, सूखे मेवे आदि का सेवन अनिवार्यतः करना चाहिए. फिट रहें - हिट रहें - व्यायाम न केवल हमें शारीरिक रूप से बल्कि यह हमें मानसिक रूप से भी स्वस्थ रखता है. रोजाना 30-40 मिनट के व्यायाम से व्यक्ति के स्वास्थ्य पर आश्चर्यजनक सकारात्मक परिणाम देखने को मिलते हैं.



स्वस्थ जीवनशैली – धूम्रपान, अत्यधिक शराब का सेवन न केवल बहुत से रोगों को न्यौता देता है बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी खराब कर देता है. इसलिए हमें एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाना चाहिए.

स्वच्छता की आदत – अपने घर और कार्यस्थल को स्वच्छ और सैनिटाइज कर के रखने में ही सबकी भलाई है.

स्वास्थ्य बीमा या हेल्थ इंश्योरेंस – आपातकालीन या आकस्मिक चिकित्सकीय खर्च बहुत महंगे होते हैं और बहुतों के सामर्थ्य के भी बाहर होते हैं. इसलिए आर्थिक कठिनाइयों से बचने के लिए स्वास्थ्य बीमा सर्वोत्तम उपाय है.

इलाज रोगों से हमें ठीक तो कर सकता है पर, कभी-कभी इलाज इस बात का आश्वासन भी नहीं देता कि जिस बीमारी से हम जूझ रहे हैं, इलाज के बाद वह पलटवार नहीं करेगी. इसके अलावा इलाज के पहले और बाद में जो समय हमने गंवाया है, वह समय भी हमारे पास लौट के नहीं आएगा. इसलिए इलाज से बचाव ही भला है. मुश्किल वक्त हमें स्वस्थ रहने के लिए आत्मानुशासन, नियंत्रण, धैर्य, साहस, बचाव और सुरक्षित रहने की सीख देता है.

इसलिए सजग रहें, स्वस्थ रहें और सुरक्षित रहें.....
दवा से ज़्यादा प्रभाव परहेज का होता है....



- मोनिषा चन्द्रवंशी

वरिष्ठ प्रबन्धक (जोखिम प्रबंधन)
क्षेत्रीय कार्यालय, दुर्ग

स्वास्थ्य खरीदा नहीं जा सकता

रोकथाम इलाज से बेहतर है हमारे स्वास्थ्य और स्वस्थ जीवन से संबंधित एक सबसे लोकप्रिय और पुरानी कहावत है. अच्छा स्वास्थ्य मानव जीवन के लिए मूल्यवान वर्तमान बन जाता है. हम जीवन में बहुत पैसा कमा सकते हैं, मकान बना सकते हैं, विलासिता की चीजें प्राप्त कर सकते हैं, लेकिन कुछ गंभीर बीमारियों से मुक्त होने के बाद हम अच्छा स्वास्थ्य नहीं खरीद सकते.



इलाज से बचाव भला के विस्तृत विवरण पर जाने से पहले हम उस वायरस की बात करते हैं, जिसने आज दुनिया को एक गहन संकट में डाला हुआ है, जिसका नाम कोविड-19 है. विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कोरोना वायरस को महामारी घोषित कर दिया है. कोरोना वायरस बहुत सूक्ष्म लेकिन प्रभावी वायरस है. कोरोना वायरस मानव के बाल की तुलना में 900 गुना छोटा है, लेकिन कोरोना का संक्रमण दुनियाभर में तेजी से फैल रहा है.

इस कोरोना वायरस के लिए सरकार लगातार सचेत कर रही है, कि दो गज की दूरी रखें, मास्क पहनें, समय-समय पर हाथ धोते रहें. लेकिन फिर भी हममें से ज्यादातर लोग इस वायरस से संक्रमित हुए जा रहे हैं जिसका एक प्रमुख कारण इस बात पर ध्यान देना नहीं है कि इलाज से बचाव भला है. बीमारियों के होने के तुरंत बाद, हर एक शानदार चीज का अर्थ हमारे लिए शून्य हो जाएगा होगा. अतः यह कहावत कि रोकथाम इलाज से बेहतर है जीवन में हमारे लिए सबसे अच्छी सलाह है. लोगों को स्वास्थ्य शिक्षा, निवारक उपायों आदि पर समय बिताने की दिशा में महंगे इलाज से अपने मन को मोड़ना चाहिए.

रोकथाम के अर्थ और सिद्धांतों को ठीक से समझने से हम जान सकते हैं कि खुद को घातक बीमारियों से कैसे बचाया जाए. आमतौर पर लोग अपने जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बनाने की परिभाषा जानते हैं. लेकिन वे नियंत्रण, अनुशासन और धैर्य के प्रमुख बिंदु को भूल जाते हैं.

उदाहरण के लिए, धूम्रपान करने से फेफड़े का कैंसर होता है, इस बात को सब जानते हैं. भारत सरकार ने इसके लिए प्रत्येक डिब्बे पर चेतवानी छापने का भी निर्देश दिया हुआ है. और फिर इसका इलाज खुद के लिए तो तकलीफदेह है ही, साथ ही धूम्रपान करनेवाले व्यक्ति के परिवार के लिए भी काफी तकलीफदेह हो जाता है. अगर हम धूम्रपान करें ही नहीं तो फेफड़े के कैंसर होने की संभावना कम हो जाती है और हम कई तरह के कष्टों से बच सकते हैं तो इलाज से ज्यादा भला बचाव ही है न.

कई बीमारियों में शीघ्र पता चलने से उसको ठीक कर के शरीर से बाहर निकालने में सहायता मिलती है. यह सोचना की बीमारी स्वतः ही ठीक हो जाएगी या डाक्टर से परहेज करने के विचार से आपका व्यय और बढ़ सकता है या आपके जीवन को यह विचार खतरे में भी डाल सकता है जो आपको मृत्यु के नजदीक भी लेकर जा सकती है. हम स्वस्थ आहार का चयन करके भी एहतियाती उपाय कर सकते हैं और नियमित रूप से व्यायाम करने के लिए एक बिंदु बना सकते हैं. नियमित व्यायाम और

अच्छे पौष्टिक भोजन से हमें रोग होने की संभावना कम हो जाएगी और हमारे हृदय, मन और शरीर पर भी बेहतर परिणाम होगा और हम स्वस्थ रहेंगे।

पर इसमें एक बहुत बड़ी परेशानी है धैर्य की कमी की। हमें बीमार कभी नहीं होना होता, लेकिन जब बात व्यायाम/योग इत्यादि की आती है, तो हममें से ज्यादातर लोगों का वह कल कभी नहीं आता, जिस दिन हमें व्यायाम की शुरुआत करनी होती है। और जिस दिन यह समझ आता है कि यह हमारे लिए कितना जरूरी था, उस समय तक देर हो चुकी होती है। उस समय हमारा शरीर इस हालत में नहीं होता कि हम व्यायाम की शुरुआत कर सकें।

इसीलिए कहा गया है, कि जब जागो, तभी सवेरा इसीलिए आज से ही हम इस चीज़ को ठान लेते हैं, कि इलाज कराने से पहले बचाव ही करेंगे।

□ □ □



– अमित चौखानी

वरिष्ठ प्रबंधक

अंचल कार्यालय, कोलकाता

चुनौतियों के बीच जीवन

17 मई 2020 को जब देशव्यापी लॉकडाउन का तीसरा चरण खत्म हो रहा था। तब भारत सरकार द्वारा एक नोटिस जारी किया गया था। जिसमें उन्होंने जनता को यह सुझाव दिया था,

अब हमें इस महामारी से साथ रहना सीखना होगा। जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन के कुछ विशेषज्ञों द्वारा भी स्वीकार किया गया है। अगर टेक्निकल टर्म में इसे परिभाषित करें तो इसे 'लर्निंग टु लिव विथ

कोरोना' कहा जाएगा। क्योंकि यह संभव हो सकता है कि आने वाले समय में यह बीमारी महामारी और गंभीर रूप ले ले।

परंतु ऐसा नहीं है कि इस महामारी से हम अपना बचाव नहीं कर सकते हैं। यकिनन वैश्विक और क्षेत्रीय स्तर पर प्रशासन द्वारा बचाव के विभिन्न उपाय भी बताए गए हैं। इस संदर्भ में निजी स्तर पर आपको जहां तत्काल और त्वरित समय अवधि के दौरान खुद को स्वच्छ रखना है। वहां किसी जरूरी कार्य से घर

से बाहर निकलने पर दूसरी व्यक्ति से निश्चित रूप से 2 फीट की दूरी का पालन करना है और भीड़ वाली जगहों से दूर रहना है। भारत सरकार द्वारा यह साफ तौर पर कहा गया है कि देश में वृद्ध लोगों, गर्भवती महिलाएं और 10 वर्ष से कम उम्र के बच्चों का घर से न निकालने की सलाह दी जा रही है।

यह महामारी उन लोगों को और अधिक सहज रूप में प्रभावित करती है। जहां होस्ट पहले से ही किसी न किसी स्वास्थ्य समस्या से जूझ रहे हैं या वृद्ध हैं। इटली और स्पेन जैसे देश इसका उदाहरण है। निश्चय ही स्थिति दिन पर दिन और अधिक गंभीर होती जा रही है। परंतु जहां हम सभी फ्रंट लाइन कोरोना योद्धा है तो हमें यह बात ध्यान रखनी है कि इस महामारी में भी जनता को बैंकिंग जैसी महत्वपूर्ण सेवा प्रदान करते समय हमें भारतीय एवं विदेशी क्षेत्र के व्यापार को निष्पादित करते हुए ग्राहक से दो फीट की दूरी का निर्वाह करना है। खुद को तात्कालिक रूप से स्वच्छ करते रहना है, दस्ताने, मास्क और अगर मुमकिन हो सके तो फेस कवर का भी नियमित रूप से उपयोग करना है।

इस स्वरूप में बचाव उपायों का निर्वाह करना और अधिक जरूरी इसलिए है क्योंकि भारत जैसे विकासशील देश में वर्तमान समय में स्वास्थ्य क्षेत्र पर बहुत अधिक दबाव है। अगर हम स्वयं को इस संक्रमण के बारे में मिल रही जानकारी से अद्यतन रखें और सभी सुरक्षा नियमों का पालन करें तो हम इस महामारी से खुद की रक्षा कर सकेंगे और अपने परिवार को सुरक्षित रख पाएंगे। इस समय बचाव के उपायों में घर से काम करने की व्यवस्था भी एक अच्छा साधन है। इस तर्क के साथ हम स्टैनफोर्ड विश्वविद्यालय के एक अध्ययन का उदाहरण दे सकते हैं। जिसमें बताया गया है कि ऑनसाइट काम करने वाले कर्मचारियों के मुकाबले दूरस्थ इलाकों में घर से कार्य करने वाले 13.5% कर्मचारी अधिक उत्पादक होते हैं और वह 60% से 80% एकाग्र होकर कार्य करते हैं।

पाषाण युग से मानवजाति ने प्रकृति जनित और मानव जनित कई परिस्थितियों का सामना करते हुए विकसित हुआ है। पहले भी प्लेग, हैजा, फ्लू और कई संक्रमणों से बचते हुए मानव आज भी इस सदी में बना हुआ है। तो कहने का तात्पर्य यही है कि हमें घबराना नहीं है। हमें अपने दैनिक जीवन में शिक्षा, यातायात, व्यापार, नौकरी सभी क्षेत्रों में बचाव के नियमों का पालन करते रहना है और खुद को सुरक्षित रखना है।

□ □ □



– अजय कुमार गुप्ता

अधिकारी

क्षेत्रीय कार्यालय, भावनगर



अपने ज्ञान को परखिए

- 1857 की क्रान्ति के दौरान भारत का गवर्नर जनरल कौन था?
(क) लार्ड कैनिंग (ख) लार्ड एल्विन
(ग) लार्ड डलहौजी (घ) लार्ड एलेनबोरो
- गुरुमुखी लिपि किस सिख गुरु के द्वारा शुरू की गयी?
(क) गुरु अंगद (ख) गुरु गोबिंदसिंह
(ग) गुरु अर्जुनसिंह (घ) लार्ड एलेनबोरो
- वन्यजीव संरक्षण के क्षेत्र में अदम्य साहस दिखाने वाले को कौन सा पुरस्कार दिया जाता है?
(क) इंदिरा गांधी पर्यावरण पुरस्कार
(ख) मेदिनी पुरस्कार योजना
(ग) अमृता देवी बिश्रोई पुरस्कार
(घ) पीताम्बर पंत राष्ट्रीय पुरस्कार
- किस भारतीय शहर को 'टाइगर गेटवे ऑफ इंडिया' कहा जाता है?
(क) भोपाल (ख) नागपुर
(ग) मैसूर (घ) लखनऊ
- प्रतिवर्ष हाथी महोत्सव कहाँ मनाया जाता है?
(क) जयपुर (ख) श्रीगंगानगर
(ग) जोधपुर (घ) अजमेर
- केंद्रीय भारतीय भाषा संस्थान कहां स्थित है?
(क) बेंगलुरु (ख) मैसूर
(ग) मुम्बई (घ) दिल्ली
- रूमटेक मठ कहां स्थित है?
(क) अरुणाचलप्रदेश (ख) हिमाचलप्रदेश
(ग) सिक्किम (घ) जम्मू कश्मीर
- साहित्य अकादमी पुरस्कार कितनी भाषाओं के लेखकों को दिया जाता है?
(क) 12 (ख) 24
(ग) 22 (घ) 26
- ज्ञानपीठ पुरस्कार के पहले विजेता किस प्रदेश से थे?
(क) केरल (ख) उत्तरप्रदेश
(ग) मध्य प्रदेश (घ) सिक्किम
- निम्नलिखित में कौन सा पुरस्कार के के बिड़ला फाउंडेशन द्वारा हिंदी में श्रेष्ठ कार्य के लिए दिया जाता है?
(क) आचार्य तुलसी सम्मान (ख) व्यास सम्मान
(ग) सरस्वती सम्मान (घ) राजहर्ष सम्मान
- भारत द्वारा सबसे ज्यादा निर्यात किया जाने वाला कृषि पदार्थ है :-
(क) चाय (ख) कॉफी
(ग) बासमती चावल (घ) दाल
- नाबार्ड में भारत सरकार का कितना हिस्सा है?
(क) 55% (ख) 51%
(ग) 99% (घ) 75%
- भारतीय अर्थव्यवस्था में कोर सेक्टर के रूप में कितने महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे क्षेत्रों को जाना जाता है जिनका औद्योगिक उत्पादन सूचकांक (IIP) डेटा के लिए उपयोग किया जाता है
(क) 6 (ख) 7
(ग) 8 (घ) 9
- निम्नलिखित में कौन म्यूच्युअल फंड्स को विनियमित करता है?
(क) RBI (ख) SEBI
(ग) SBI (घ) NSE
- हवाला लेनदेन भारत में किस अधिनियम के अंतर्गत बंद है?
(क) फेरा (FERA) (ख) फेमा (FEMA)
(ग) एफआरबीएमए (FRBMA) (घ) एएफएसपीए (AFSPA)
- भारत में डॉलर- रुपया विनिमय दर किस पर निर्भर करती है?
(क) सरकारी नियंत्रण (ख) मांग-आपूर्ति संतुलन
(ग) भारतीय रिज़र्व बैंक की मौद्रिक नीति
(घ) बैंकों द्वारा
- प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना उस गाँव में लागू की जाती है जिसकी जनसंख्या निम्नलिखित में किससे अधिक होती है?
(क) 500 (ख) 1000
(ग) 5000 (घ) 10000
- केंद्र शासित प्रदेश लक्षद्वीप के न्यायिक क्षेत्र का कार्य कौन सा न्यायालय करता है?
(क) तमिलनाडु हाईकोर्ट (ख) केरल हाईकोर्ट
(ग) कलकत्ता हाईकोर्ट (घ) बॉम्बे हाईकोर्ट
- ईवीएम में अधिकतम कितने प्रत्याशी हो सकते हैं?
(क) 16 (ख) 32
(ग) 38 (घ) 64
- निम्नलिखित में किस शब्द का भारत के संविधान में कोई जिक्र नहीं है?
(क) अटॉर्नी जनरल (ख) नियंत्रक और महालेखापरीक्षक
(ग) बजट (घ) कैबिनेट

(उत्तर के लिए पृष्ठ संख्या 40 देखें)

खीरगंगा यात्रा के कुछ अविस्मरणीय क्षण

यात्रा यानि कि अपनी जगह से दूसरी किसी अन्य जगह पर जाना, ताकि हम अपनी रोज की भागदौड़ भरी जिंदगी से कुछ समय के लिए दूर हो सकें और अपने परिवार और दोस्तों के साथ आनंद से भरा समय व्यतीत कर सकें. दैनिक जीवन के एक निश्चित कार्यक्रम के अनुसार निरंतर कार्य करते हुए मनुष्य थक जाता है और एक समय इन सब से ऊब जाता है. उस समय उसे अपने इस दैनिक जीवन से एक विशेष परिवर्तन की आवश्यकता पड़ती है, जिससे वह थोड़े विराम के बाद अपने कार्य करने के लिए पुनः तैयार हो जाए. इस प्रकार के परिवर्तन से एक सकारात्मक मनोवैज्ञानिक प्रभाव पड़ता है. मनुष्य कई प्रकार की नई चीजें सीखता है अपनी क्षमताओं से परे जाकर कुछ नया साहसिक कार्य करता है. यात्रा निश्चय ही मनुष्य को आनंद प्रदान करती है तथा ज्ञान अर्जन करने का साधन भी बनती है. क्योंकि यात्रा करते हुए व्यक्ति सभी कुछ अपनी आंखों से देखता है. नए स्थान, अपरिचित लोग, बदले हुए वातावरण से उसे प्रसन्नता मिलती है.

मैं गत वर्ष जून माह में खीरगंगा जो कि एक पर्वतीय ट्रैकिंग स्थान है वहां गई और इस आलेख के द्वारा अपना प्रकृति के साथ एक अविस्मरणीय अनुभव आप लोगों के साथ साझा कर रही हूं.

खीरगंगा के विषय में : खीरगंगा हिमाचल प्रदेश के कुल्लू जिले में स्थित है इसकी ऊंचाई समुद्र तल से 13,051 फीट है. ऊंचाई के कारण खीरगंगा का ट्रैक करना आसान नहीं है. इसीलिए उचित योजना और सही तरीके से चलने पर निर्भर करता है कि यह 10 किलोमीटर का ट्रैक आप कितने समय में पूरा कर सकते हैं. खीरगंगा में कई गरम पानी के कुंड हैं. इन कुंडों का पानी बेहद औषधीय होता है. पौराणिक कथा के मुताबिक यहां भगवान शिव की कृपा से खीर निकलती थी लेकिन जब श्री परशुराम जी ने देखा कि इस खीर को खाने के लिए लोगों में लालच आ गया है, तो उन्होंने यहां खीर ना निकलने का श्राप दिया और खीर ने गर्म पानी का रूप ले लिया.

यात्रा विवरण : उत्तराखंड से होने के कारण हिमालय की सुंदरता ने हमेशा मुझे अपनी तरफ आकर्षित किया है. लेकिन यह देख कर बड़ा दुख होता था कि कई बार लोगों ने खासकर यात्रियों ने एक गैरजिम्मेदार यात्रा करते हुए हिमालय को एक कूड़ा दान जैसा बना दिया है. लोग प्लास्टिक का कूड़ा पहाड़ों में फेंक देते हैं. एक

बार फेसबुक पर मैंने 'हीलिंग हिमालया फाउंडेशन'

के बारे में पढ़ा जोकि श्री प्रदीप सांगवान जी द्वारा चलाई जाती है. इस संस्था का मुख्य काम हिमालय में सफाई करना है. इनके बारे में पढ़कर मुझे उत्सुकता हुई थी. इनके अगले खीरगंगा सफाई अभियान एवं ट्रैक पर जाने की मेरी इच्छा हुई और सौभाग्य से मुझे फेसबुक के द्वारा कुछ ऐसे लोगों का एक समूह भी मिल गया जोकि रुड़की, चंडीगढ़, अंबाला एवं दिल्ली से थे और इस ट्रैक पर जा रहे थे. बस फिर क्या था. मैंने और मेरी मित्र ने इस यात्रा पर जाना तय कर लिया.

मैंने अपनी मित्र के साथ अपनी यात्रा 15 जून 2019 को दिल्ली के लिए जयपुर से प्रारंभ की. हमारे समूह ने दिल्ली रेलवे स्टेशन पर मिलने का निश्चित किया था. रात्रि 10:00 बजे हम सभी दिल्ली रेलवे स्टेशन पर मिले. यहां मैं अपना एक अनुभव बताना भूल नहीं सकती. बैकपैकिंग की एक खास बात यह होती है कि इस समूह में आप कई बार नए लोगों से मिलते हैं. सच बताएं तो हमारे समूह में मैं केवल अपनी मित्र जो मेरे साथ जयपुर से चली थी, उसी को जानती थी. हम दोनों थोड़ी चिंतित थीं कि समूह में लोग कैसे होंगे, सुरक्षा को देखते हुए हमने समूह के सदस्यों से पहले दूरभाष पर बात की थी और समूह के सदस्यों का मोबाइल नंबर परिवार के लोगों को दिया था. यदि आप कभी 'बैकपैकिंग ग्रुप' में जाए तो ग्रुप के विषय में जानकारी लेना न भूलें और सदस्यों से बात कर लें, मुख्य रूप से ग्रुप प्रमुख से.

चिंता इस बात की थी कि नए लोगों के साथ 3 दिन रहना कैसा रहेगा. हमारे समूह में 10 लोग थे जिनमें से 3 लोग एक ही परिवार के थे पति-पत्नी और उनकी एक बेटी जो हमारे ग्रुप समूह की सबसे छोटी सदस्य थी और बाद में सबसे लाडली भी बन गई थी. साथ में 55 वर्ष की एक महिला जो इस ट्रैक पर जाने के लिए सबसे ज्यादा उत्साहित थी. वह हम सबके लिए एक प्रेरणा के स्रोत भी बनी. इन दो परिवारों का परिचय मैंने इसलिए दिया क्योंकि इनसे मिलकर मेरी और मेरी मित्र की सारी चिंताएं दूर हो गईं और एक सकारात्मक सोच के साथ यात्रा की शुरुआत हुई.

दिल्ली से खीरगंगा : हम लोगों ने एक टैंपो ट्रैवलर किराए पर लिया और दिल्ली से अपनी यात्रा कसोल के लिए शुरू की जो लगभग 590 किलोमीटर की थी. हमारा रास्ता दिल्ली से चंडीगढ़, भुंतर से कसोल का था. कसोल से हम मणिकरण जोकि एक पवित्र गुरुद्वारा भी है, से होते हुए टोश और फिर बसेड़ी पहुंचे. रास्ते में हमने प्रकृति के नज़ारों का आनंद लिया. कहीं चीड़ के पेड़ों से भरे पहाड़, तो कहीं रास्ते में हमारे साथ





चलती पार्वती नदी. हरे भरे पहाड़ों को देखते हुए ऐसा बिल्कुल भी नहीं लग रहा था कि हम कभी जयपुर की

गर्मी से आए हैं.

सुबह करीब 11:00 बजे हम कालका गांव पहुंच गए. वहां पर हीलिंग हिमालयाज द्वारा हमारे रहने की व्यवस्था की गई थी. कालका एक बहुत छोटी, पर सुंदर जगह है. सेब के बागान(जिनमें जून महीना होने के कारण सेब नहीं थे), पार्वती नदी, जून में बर्फ से ढके हिमालय के पर्वत देख दिल को एक अलग अनुभव हुआ जो शब्दों में बताना मुमकिन नहीं. वहां पर मुझे अनेक प्रकार के व्यवसाय से जुड़े लोगों से मिलने का सौभाग्य मिला, जिनमें से कई आईआईएम², आईआईटी से पढे थे, मीडिया हाउस के लोग एवं सॉफ्टवेयर इंजीनियर थे.

कालका का तापमान जून माह में भी 7 डिग्री था जोकि काफी ठंडा था. पहाड़ों पर रात जल्दी हो जाती है. हिमाचली थाली(दाल-चावल रोटी-सब्जी) खाकर आनंद लिया और फिर थके होने के कारण एवं अगली सुबह 8:00 बजे से हमें अपने ट्रैक के लिए खाना होना था तो आराम बहुत जरूरी था. इसलिए सब शाम 9.00 बजे सोने चले गए. सुबह उठकर योगा किया, अच्छा नाश्ता-आलू के परांठे चाय के साथ खा कर अपने आप को ट्रैक के लिए तैयार किया.

हमने अपना ट्रैक कालका गांव से खीरगंगा के लिए सुबह 8.30 बजे शुरू किया. रास्ते में पार्वती नदी के साथ-साथ चलने का अनुभव अलग ही था. मेरे लिए इतना लंबा एवं ऊंचाई वाला ट्रैक पहला था. दिल में उत्सुकता के साथ चिंता भी थी. परंतु जब एक अच्छे काम एवं सोच के साथ कोई कार्य किया जाए तो सफलता जरूर मिलती है. खीरगंगा ट्रैक करने का मुख्य उद्देश्य यह था कि ट्रैकिंग के साथ मैं हिमालय की सफाई में अपनी भागीदारी दे पाऊं. हमने यह ट्रैक 8 घंटों में पूरा किया, क्योंकि रास्ते भर यात्रियों ने बहुत सारे प्लास्टिक के कूड़े फेंके हुए थे, जिन को साफ करने में हमें समय लगा. पर दिल में एक संतुष्टि का भाव भी था कि जिस प्रकृति से हम रोज बहुत कुछ लेते हैं एवं सीखते हैं. आज कुछ उसी प्रकृति की सफाई के लिए कर रहे थे. लगभग शाम 3:00 बजे हम खीर गंगा पहुंचे और वहां पर गरम पानी के झरने में जाकर सुबह की सारी थकान तुरंत मिट गई. फिर खीरगंगा शिव मंदिर के दर्शन किए और प्रकृति के का आनंद लिया. शाम होते होते खीरगंगा का तापमान लगभग एक डिग्री हो गया था. हमारे लिए वह काफी ठंडा था. अच्छे दोस्तों के साथ मुश्किल समय कैसे बीत जाता है, पता ही नहीं चलता और बातें करते-करते हम सभी लोग सो गए. सुबह जल्दी उठकर नाश्ता कर हमने अपनी यात्रा फिर से कालका गांव



के लिए शुरू की. रास्ते में जो कूड़े के थैले हमने रखे थे उनको भी उठाया. करीबन 3 घंटे में हम लोग कालका गांव पहुंच गए.

वहां पर थोड़ी देर आराम करने के बाद हमने अपनी यात्रा दिल्ली के लिए शुरू की दिल्ली से जयपुर आ गए.

रोमांचक अनुभव : यह मेरे लिए एक रोमांचिक अनुभव रहा जयपुर आने के बाद आज भी मैं अपने इन नए मित्रों के एवं हीलिंग हिमालयाज के संपर्क में हूं और फिर से एक ऐसी ही प्रकृति के पास ट्रैक पर जाने का इंतजार कर रही हूं

इस यात्रा से मैंने बहुत कुछ नई चीजें सीखी है जैसे:

स्वयं को हर दिन नया चैलेंज देना. इससे यह फायदा हुआ कि आज मैं बहुत सारे ट्रैकिंग समूह के साथ जुड़ी हूं और कोशिश करती हूं कि नए-नए ट्रैक पर जाऊं.

एक अच्छी यात्रा के लिए बहुत सारे पैसे खर्च करने की आवश्यकता नहीं होती. इस 4 दिन की यात्रा में मेरा 5000 रुपए का खर्चा आया जिसमें से की 3000 गाड़ी का एवं 2000 रूपये खाने और रहने में. इसने मुझे भविष्य में यात्रा करने के लिए प्रेरित किया.

एक अच्छे ट्रैक पर जाने के लिए पहले तैयारी करनी आवश्यक होती है. पूरी योजना बनाकर ही यात्रा करनी चाहिए, ताकि यात्रा का पूरा आनंद लिया जा सके. ट्रैकिंग जैसी यात्रा में अच्छे जूते, गरम कपड़े तथा कम वजन वाला सामान बहुत आवश्यक होता है. किस प्रकार से तैयारी करनी थी यह हमारे समूह प्रमुख ने हमें पहले ही सूचित कर दिया था और हमने उसी प्रकार तैयारी की, जोकि यात्रा के समय हमें बहुत लाभदायक रही.

सारांश :

आज कुछ महीनों बाद भी जब मैं इस यात्रा के बारे में सोचती हूं तो मुझे लगता है कि इस यात्रा से मेरे जीवन में एक नए लक्ष्य की प्राप्ति हुई है और मुझे सौभाग्य मिला है कि मैं कुछ लोगों के साथ मिलकर इस प्रकृति को सुंदर बनाने में सहयोग दे पाई.

इस वर्ष भी मैंने इसी प्रकार की यात्रा में जाने का विचार किया था परंतु कोरोना के चलते घरों में रहना ही स्वयं एवं समाज के लिए सुरक्षित है. उम्मीद करती हूँ कि आने वाले समय में मैं बहुत सारी यात्राएं करूंगी और अपनी ऐसी यात्राओं का विवरण आप लोगों के साथ साझा करूंगी.



- शिल्पा कुकरेती

वरिष्ठ प्रबन्धक

बड़ौदा अकादमी, जयपुर

बैंकिंग शब्द-मंजूषा

Wild cat money अस्थिर वैध मुद्रा

अस्थिर वैध मुद्रा ऐसी मुद्रा थी जिसका उपयोग उन्नीसवीं शताब्दी में खास तौर से 1832-1960 के बीच वाइल्ड कैट बैंकों द्वारा किया जाता था. इन बैंकों को वाइल्ड कैट बैंक इसलिए कहा गया, क्योंकि इनके मुख्यालय सुदूर ग्रामीण क्षेत्रों में स्थित थे, जहां पर हुंडी धारकों के लिए भुगतान हेतु हुंडियां प्रस्तुत करना बड़ा मुश्किल का काम था.

Wash sale दिखावटी बिक्री

इस तरह की खरीद-फरोख्त अक्सर प्रतिभूति को चलन में बनाए रखने के लिए की जाती है. जब कोई निर्गमकर्ता कंपनी यह चाहती है कि उसकी प्रतिभूति चलन में बनी रहे, तो वह अपनी प्रतिभूति का बेचने के बाद तुरंत उसे पुनः खरीद लेती है. इस तरह की बिक्री को दिखावटी बिक्री कहा जाता है.

Umbrella Fund समावेशक निधि

समावेशक निधि उस सामूहिक निवेश योजना को दर्शानेवाला शब्द है जिसमें कानूनी रूप से एक इकाई होते हुए भी विभिन्न अलग-अलग उपनिधियां होती हैं और वे अलग-अलग रूप में निवेश की जाती हैं.

One-tail test एकपक्षीय कसौटी

निवेश-पोर्टफोलियो के केवल एक ही पहलू की जांच करनेवाली सांख्यिकीय कसौटी. यह कारोबार के असामान्य हानि वाले पक्ष पर विचार करती है, जबकि उसी कारोबार में असाधारण रूप से होनेवाले लाभ पर विचार नहीं किया जाता.

Micro Credit लघु ऋण

लघु ऋण एक ऐसी प्रणाली है, जो आम तौर पर निम्न आय-वर्ग अथवा निर्धनों को ऋण-सुविधा उपलब्ध कराती है. इस वर्ग में ऐसे लोगों का समावेश होता है, जिनके पास बैंक के पास जमानत के तौर पर गिरवी रखने के लिए संपत्ति नहीं होती, लेकिन वे सामाजिक जमानत देने की हैसियत रखते हैं. लघु वित्त में लेनदेन की कम लागत के साथ-साथ वसूली के ऊंचे अनुपात को सुनिश्चित करने का प्रयास किया जाता है. इस सुविधा से गरीब एवं निर्धन अपना स्वयं का व्यवसाय आरंभ कर आमदनी में इजाफा कर सकते हैं, जिससे उनके रहन-सहन एवं सामाजिक स्तर में सुधार होता है. लोगों को यह सुविधा बैंक, गैर-सरकारी संगठन, स्वयं सहायता समूह आदि के माध्यम से उपलब्ध कराई जाती है.

Free convertibility निर्बाध परिवर्तनीयता

अपने देश की मुद्रा का विदेशी मुद्रा में बिना किसी प्रतिबंध के परिवर्तन

Derivative व्युत्पन्न

व्युत्पन्न जोखिम-रूपांतरण करने के साधन होते हैं और ये ऐसी स्वाधिकृत परिसंपत्तियों या देयताओं के लिए बचाव-व्यवस्था (हेजिंग) उपलब्ध कराते हैं, जिनके मूल्य में अप्रत्याशित उतार-चढ़ाव होने की संभावना होती है. ये ऐसे वित्तीय लिखत होते हैं, जिनका कोई यथार्थ/ आंतरिक मूल्य नहीं होता. ये ऑप्शंस, फ्यूचर्स, स्वैप, वायदा-करार, पण्य-व्युत्पन्न, कीमती धातुओं आदि जैसी आधारभूत परिसंपत्तियों से अपना मूल्य प्राप्त करते हैं. चूंकि इनका अपना मूल्य नहीं होता और दूसरी आधारभूत वस्तुओं के आधार पर इनका मूल्य निर्धारित किया जाता है इसलिए इन्हें व्युत्पन्न नाम दिया गया है.

Certificate of origin उद्गम-प्रमाणपत्र

किसी देश के चेंबर ऑफ कॉमर्स द्वारा जारी किया गया हस्ताक्षरित दस्तावेज, जिसमें यह प्रमाणित किया जाता है कि निर्यातक द्वारा जहाज पर लादा गया माल उसी देश में बनाया अथवा उगाया गया है. कुछ देशों के सीमा-शुल्क कानूनों में माल की निकासी तथा प्रशुल्क का निर्धारण करने से पूर्व यह प्रमाणपत्र प्रस्तुत किया जाना आवश्यक है. यह एक आश्वासन है कि किसी अन्य देश में निर्मित माल निर्यातक देश के नाम से निर्यात नहीं किया जा रहा है.

Bank run आहरण-होड़

जब लोगों को किसी बैंक की अर्थक्षमता पर संदेह हो जाता है और उन्हें ऐसा लगता है कि उस बैंक में रखे उनके पैसे सुरक्षित नहीं हैं, तो लोगों में जमाराशि आहरित करने की होड़ लग जाती है. या फिर कई बार अर्थव्यवस्था में आई मंदी से भी लोगों का बैंकिंग मशीनरी पर से विश्वास डगमगा जाता है और फिर उनमें बैंक से पैसे निकालने की होड़ लग जाती है जो कि किसी भी अर्थव्यवस्था के लिए गड़बड़ी पैदा करनेवाली स्थिति है. ऐसे में देश के केंद्रीय बैंक को हस्तक्षेप कर तुरंत परिस्थितियों को काबू में करना होता है. कई बार यह स्थिति अफवाहों के फैलने से भी उत्पन्न हो जाती है.

Bailment उपनिधान/ धरोहर रखना

एक व्यक्ति द्वारा दूसरे व्यक्ति को किसी प्रयोजन के लिए इस आशय की संविदा के साथ की गई माल की सुपुर्दगी उपनिधान/ धरोहर रखना कहलाता है कि प्रयोजन पूरा होने पर माल को लौटा दिया जाएगा या उनकी सुपुर्दगी करनेवाले व्यक्ति के निर्देशों के अनुसार उसका अन्यथा निपटान कर लिया जाएगा (भारतीय संविदा अधिनियम, 1872 की धारा 48). किसी प्रतिकूल संविदा के अभाव में बैंकर अपने पक्ष में उपनिहित किये गये किसी माल को किसी खाते की सामान्य शेष राशि के लिए जमानत के रूप में रख सकते हैं.

(बैंकिंग पारिभाषिक कोश, भारतीय रिज़र्व बैंक से साभार)

छात्र जीवन की मस्ती का खजाना है 'बनारस टॉकीज़'

बनारस ज्ञान का शहर है, ज्ञानियों का शहर है। कला, संस्कृति, साहित्य एवं अध्यात्म की धरती बनारस की एक महत्वपूर्ण विशेषता यहाँ के लोगों की मौज-मस्ती है। यहाँ की भाषा में एक प्रकार की रवानगी है जो अनायास ही हमें अपनी ओर आकर्षित कर लेती है। इसी प्राचीन, आध्यात्मिक एवं पौराणिक शहर बनारस या वाराणसी के प्रसिद्ध विश्वविद्यालय, काशी हिन्दी विश्वविद्यालय के लॉ कॉलेज के भगवानदास हॉस्टल या बी.डी. हॉस्टल को केंद्र में रखकर लिखा गया उपन्यास है 'बनारस टॉकीज़', जिसके लेखक हैं सत्य व्यास।

'बनारस टॉकीज़', साल 2015 का सबसे ज़्यादा चर्चित हिंदी उपन्यास रहा है। उपन्यास के केंद्र में बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय के लॉ कॉलेज के भगवानदास हॉस्टल (बी.डी. हॉस्टल) में रह रहे वर्तमान के छात्र एवं भविष्य के वकील हैं। उपन्यास में आरंभ में से ही सस्पेंस बना रहता है, जिसे जानने के लिए पाठक उपन्यास को आरंभ से अंत तक पढ़ने के लिए आतुर हो जाता है। उपन्यास के आरंभ में उपन्यास का नायक सूरज कथानक का सूत्रधार बनकर महत्वपूर्ण पात्रों से परिचय कराता है, जिसे पढ़ते हुए आप अपनी हँसी रोक नहीं पाएँगे। उदाहरण के लिए :-

कमरा नम्बर-88 में नवेन्दु जी से भेंट कीजिये। भंसलिया का फिलिम, हमारा यही भाई एडिट किया था। जब ससुरा, इनका नाम नहीं दिया तो भाई आ गये 'लॉ' पढ़ने कि 'वकील बन के केस करूँगा।' देश के हर जिला में इनके एक मौसा जी रहते हैं।

डॉक्टर-मौसा, प्रॉक्टर-मौसा, इलेक्ट्रिशियन-मौसा, पॉलिटिशियन-मौसा। घोड़ा-मौसा, गदहा-मौसा।

खैर, मौसा महात्मय छोड़ दें तो भी नवेन्दु जी का महत्व कम नहीं हो जाता। फिल्म का ज्ञान तो इतना है कि पाक़ीज़ा पर किताब लिख दें। शोले पर तो नवेन्दु जी डाक्टरेट ही हैं।

इसी प्रकार उपन्यास का नायक सूरज उपन्यास के एक और महत्वपूर्ण पात्र अनुराग डे से परिचय कराते हुए लिखते हैं - आगे बढ़िए तो रूम नंबर -79 से धुआँ निकलता दिखाई देगा। अरे भाई, डरिए मत! आग नहीं लगा है। भगवानदास के एकमात्र विदेशी छात्र 'अनुराग डे' फूँक रहे होंगे। अब ये 'विदेशी' ऐसे हैं कि इनके पुरखे बाँग्लादेशी थे; लेकिन अब दो पुरतों से मुगलसराय में पेशेवर हैं।

कॉलेज लाइफ के दौरान दोस्तों के बारे में इस प्रकार की टीका-टिप्पणी करना आम बात है तथा पूरे उपन्यास में पात्रों के बीच हँसी-मज़ाक के ऐसे अनेक संवाद आपको मिलेंगे। उपन्यास का आरंभ बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय के लॉ कॉलेज में नामांकन प्रक्रिया से होता है, जिस दौरान उपन्यास का नायक सूरज, उपन्यास के अन्य पात्रों अनुराग डे तथा जयवर्धन शर्मा से मिलता है तथा उनमें

दोस्ती होती है जो उपन्यास के अंत तक बनी रहती है। कॉलेज में पढ़ रहे युवावर्ग के जीवन को कथानक का केन्द्र बिन्दु बनाने के कारण उपन्यास में सफल-असफल प्रेम-प्रसंगों का भी चित्रण किया गया है। इस उपन्यास में सीनियर एवं जूनियर छात्रों के बीच क्रिकेट प्रतियोगिता का रोमांचक प्रसंग भी आता है, जिसे पढ़ते हुए आपको क्रिकेट पर आधारित आमीर खान की बहुचर्चित फिल्म 'लगान' देखने जैसा आभास होगा। इस क्रिकेट मैच के दौरान अनुराग डे का मोबाइल फोन गुम हो जाता है, जिसकी कड़ी उपन्यास के आगे के घटनाक्रम से जुड़ती है।

उपन्यास की सबसे चौंका देनेवाली घटना संकटमोचन एवं कैंट स्टेशन पर हुआ बम ब्लास्ट है। इस बम ब्लास्ट की घटना को अंजाम देने के बाद सूरज का छीना गया पहचान-पत्र और अनुराग डे का चुराया हुआ मोबाइल का भी प्रयोग किया जाता है। इस घटना के पश्चात बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय के सेक्यूरिटी विंग के प्रॉक्टर सूरज एवं अनुराग डे को गिरफ्तार कर लेते हैं तथा पूछताछ के दौरान यह खुलासा करते हैं कि सूरज का छीना गया पहचान-पत्र और अनुराग डे का चुराया हुआ मोबाइल बम ब्लास्ट की घटना में इस्तेमाल हुआ है तथा इसका भी खुलासा होता है कि बम ब्लास्ट की घटना को अंजाम हॉस्टल के ही छात्र रौशन चौधरी ने दिया है। उपन्यास की सारी घटनाएँ एक कड़ी के रूप में जुड़ती जाती है तथा जब उपन्यास के मूल कथानक पर प्रकाश अंत में पड़ता है तब अनायास ही लेखक का आरंभिक कथन याद आता है - हर घटना के पीछे कोई कारण होता है। संभव है कि यह घटित होते वक्त आपको न दिखे; लेकिन जब यह सामने आएगा, आप सन्न रह जाएँगे।



मूल्य : 140 रुपये
प्रकाशन : हिन्दी युग्म, दिल्ली

'बनारस टॉकीज़' उपन्यास की अत्यंत महत्वपूर्ण विशेषता इसकी भाषा है। उपन्यास के पात्र अपने संवादों में नई हिन्दी का प्रयोग करते हैं। इस उपन्यास की शैली एवं कथानक में गति है, जो

पाठकों को आरंभ से अंत तक जोड़े रखती है। लेखक ने आरंभ से अंत तक अद्भुत कल्पनाशक्ति का परिचय दिया है तथा उपन्यास की प्रत्येक छोटी-बड़ी घटनाओं को जोड़कर उपन्यास की कथानक लिखते हैं। छात्र जीवन की मस्ती, छात्र जीवन की राजनीति, छात्र जीवन की चिंता एवं छात्र जीवन के संघर्ष को यह उपन्यास जीवंत कर देता है तथा इस उपन्यास को पढ़ते हुए आप छात्र जीवन की मधुर स्मृतियों में अवश्य खो जाएँगे। इस उपन्यास ने इस मिथक भी तोड़ा है कि छात्र जीवन पर अच्छी किताबें केवल अंग्रेजी में ही लिखी जा सकती है।



- चंदन कुमार वर्मा

विरिष्ठ प्रबंधक (राजभाषा)

अचल कार्यालय, पटना

चित्र बोलता है

1

मैं रोज़ कोरे धागों से, लिखता हूँ जीवन की कविता,
भरता हूँ रंग ताने-बाने का और
वह रोज़ बन जाता है इतिहास, मेरे जीवन का.

- गोपीनाथ पंडा

वरिष्ठ प्रबंधक (ऋण निगरानी विभाग)
क्षेत्रीय कार्यालय, संबलपुर



3

पीढ़ी दर पीढ़ी संजोये इसे
हुनर और कला से किया सम्मान
सिर्फ जीने का आधार नहीं
अपनी संस्कृति की है पहचान

- खेयाली सरकार

अधिकारी
क्षेत्रीय कार्यालय, दुर्ग

2

उन हाथों को दूढ़ती है आंखें,
जो कभी करती थी धागों से बातें,
बुनते थे कपड़े और बातें,
बांधे हुए परिवार के धागे.

- नितिन श्रीवास्तव

वरिष्ठ प्रबंधक
अंचल कार्यालय, लखनऊ

4

धागा प्यार का बुनता है एक एक कलाकार
दो जून की आस में मेहनत है अपार
मेहनत ये रंग लाती है जब आशाओं का वस्त्र होता है तैयार
इस एक-एक प्यार के धागे का साक्षी है ये परिवार

- नीरज महावर

मुख्य प्रबंधक,
अंचल कार्यालय, लखनऊ

5

कोमल हैं हाथ हमारे
पर इसमें है शक्ति अपार
मिलकर हम नारी शक्ति करेंगे
अपने भारत देश का उजवल निर्माण.

- कोमल बिजलानी

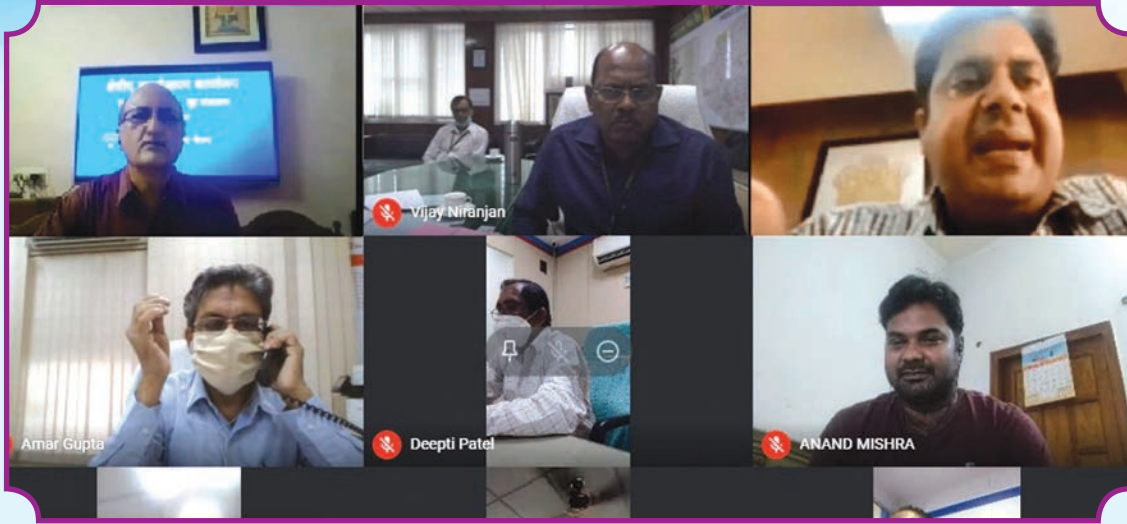
फर्टिलाइज़र नगर टाउनशिप ब्रांच
जी.एस.एफ.सी., वडोदरा

❑ प्रथम तीन विजेताओं को पुरस्कार स्वरूप रू. 500 के गिफ्ट कार्ड / राशि दी जा रही है. ❑

‘चित्र बोलता है’ के स्थायी स्तंभ के अंतर्गत जनवरी-मार्च, 2020 अंक में प्रकाशित चित्र पर पाठकों से काफी उत्साहवर्धक प्रतिक्रियाएं/रचनाएं प्राप्त हुई हैं. पाठकों से अनुरोध है कि इस शृंखला में प्रकाशित इस चित्र पर आधारित अपने विचार पद्य के रूप में हमें अधिकतम चार पंक्तियों में लिख कर भेजें. श्रेष्ठ तीन रचनाओं को पुरस्कृत (प्रत्येक को रू. 500/-) किया जाएगा और उन्हें हम ‘अक्षय्यम्’ के आगामी अंक में भी प्रकाशित करेंगे. पाठक अपने विचार हमें डाक से या ई-मेल पर अपने व्यक्तिगत विवरण और स्वरचित घोषणा सहित 30 सितंबर 2020 तक भेज सकते हैं.

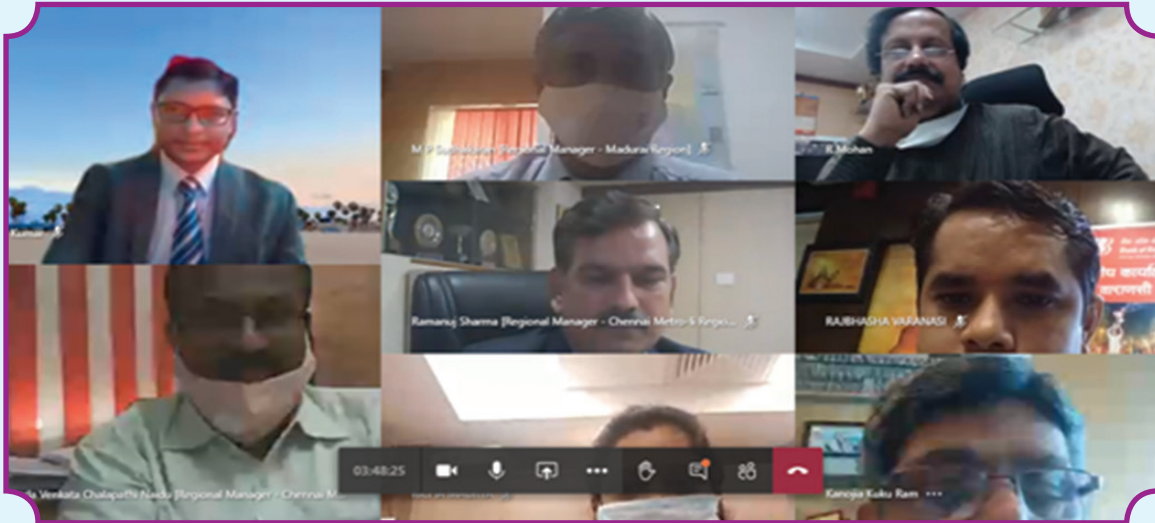


नराकास, बरेली द्वारा वेब-गोष्ठी आयोजित

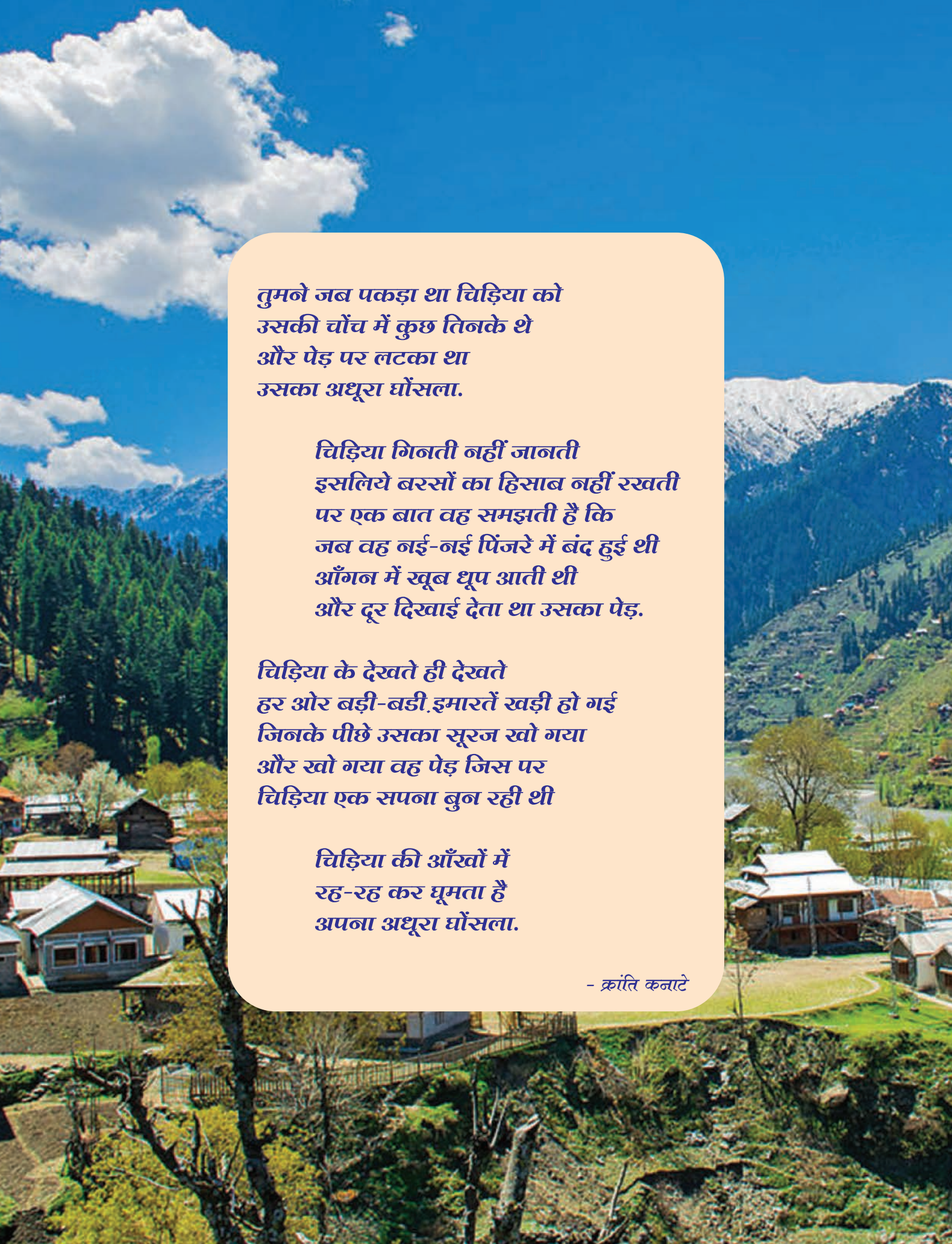


बैंक नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, बरेली द्वारा दिनांक 28 मई 2020 को उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड की सभी नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों के सदस्य सचिवों के लिए 'केंद्र सरकार के कार्यालयों, उपक्रमों एवं सार्वजनिक क्षेत्र के बैंकों में ऑनलाइन माध्यम से निरीक्षण एवं नराकास की बैठकों की संकल्पना - एक परिचर्चा' विषय पर वेबीनार का आयोजन किया गया. इस वर्चुअल कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री संदीप आर्य, निदेशक (कार्यान्वयन एवं तकनीकी), राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय, भारत सरकार रहे. इस अवसर पर श्री अजय मलिक, उपनिदेशक, क्षेत्रीय कार्यान्वयन कार्यालय, गाजियाबाद भी जुड़े. वेबिनार में उत्तर प्रदेश एवं उत्तराखंड से 55 नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति के सदस्य सचिवों ने अपनी सहभागिता सुनिश्चित की.

अंचल कार्यालय, चेन्नई द्वारा बाँब हिन्दी वेबिनार



अंचल कार्यालय, चेन्नई द्वारा 22 जून, 2020 को '20 लाख करोड़ रुपये का पैकेज -आत्मनिर्भर भारत की ओर बढ़ते कदम' विषय पर हिंदी वेबिनार का आयोजन किया गया. अंचल प्रमुख श्री आर मोहन की अध्यक्षता में संपन्न इस वेबिनार का वेब उद्घाटन महाप्रबंधक (राजभाषा एवं संसदीय समिति) श्री के. आर. कनोजिया ने किया. कार्यक्रम में चेन्नई मेट्रो क्षेत्र-1 के क्षेत्रीय प्रमुख श्री के. चलपति नायडू, चेन्नई मेट्रो क्षेत्र -2 के क्षेत्रीय प्रमुख श्री रामानुज शर्मा सहित देश भर से बैंक व अन्य संस्थाओं से लगभग 182 प्रतिभागी जुड़े. वेबिनार में सहायक महाप्रबंधक (राजभाषा एवं संसदीय समिति) पुनीत कुमार मिश्र ने समापन वक्तव्य दिया. अंचल कार्यालय की ओर से श्री आशीष कुमार, मुख्य प्रबंधक ने धन्यवाद ज्ञापन किया.



तुमने जब पकड़ा था चिड़िया को
उसकी चोंच में कुछ तिनके थे
और पेड़ पर लटका था
उसका अधूरा घोंसला.

चिड़िया गिनती नहीं जानती
इसलिये बरसों का हिसाब नहीं रखती
पर एक बात वह समझती है कि
जब वह नई-नई पिंजरे में बंद हुई थी
आँगन में खूब धूप आती थी
और दूर दिखाई देता था उसका पेड़.

चिड़िया के देखते ही देखते
हर ओर बड़ी-बड़ी इमारतें खड़ी हो गईं
जिनके पीछे उसका सूरज खो गया
और खो गया वह पेड़ जिस पर
चिड़िया एक सपना बुन रही थी

चिड़िया की आँखों में
रह-रह कर घूमता है
अपना अधूरा घोंसला.

- क्रांति कनाटे