



## भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली पाक्षिक समाचार

# सम्पर्क

75  
आज़ादी का  
अमृत महोत्सव

खण्ड-XXVIII अंक-3

15 फरवरी, 2023

एतां विभूतिं योगं च मम यो वेत्ति तत्त्वतः। सोऽविकम्पेन योगेन युज्यते नात्र संशयः।।

जो पुरुष मेरी इस परमेश्वर्य रूप विभूति को और योगशक्ति को तत्त्व से जानता है, वह निश्चल भक्तियोग से युक्त हो जाता है—इसमें कुछ भी संशय नहीं है।

श्रीमद्भगवद्गीता 10/7

### स्वागत

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/116179 दिनांक 24.01.2023 के अनुसार **प्रो. नवीन कुमार सिंह** ने 10.01.2023 से संस्थान के जैव चिकित्सा इंजीनियरी केन्द्र में सातवें वेतन आयोग के लेवल-12 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-1 के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

**प्रो. नवीन कुमार सिंह** को उनकी नियुक्ति से तीन वर्ष की अवधि अथवा वेतन लेवल 13ए1 प्राप्त करने तक (जो भी पहले हो) संस्थान द्वारा प्रायोजित “युवा संकाय प्रोत्साहन फेलोशिप” भी प्रदान की गई है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-4/2023/115790 दिनांक 23.01.2023 के अनुसार **प्रो. (सुश्री) पूजा प्रसाद** ने 20.01.2023 से संस्थान के स्कूल ऑफ पब्लिक पॉलिसी (SPP) में सातवें वेतन आयोग के लेवल-12 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-1 के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

**(सुश्री) पूजा प्रसाद** को उनकी नियुक्ति से तीन वर्ष की अवधि अथवा वेतन लेवल 13ए1 प्राप्त करने तक (जो भी पहले हो) संस्थान द्वारा प्रायोजित “युवा संकाय प्रोत्साहन फेलोशिप” भी प्रदान की गई है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-5/2023/120504

दिनांक 07.02.2023 के अनुसार **प्रो. निखिल वलानी** ने 27.01.2023 से संस्थान के अनुप्रयुक्त यांत्रिकी विभाग में सातवें वेतन आयोग के लेवल-12 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-1 के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

**प्रो. निखिल वलानी** को उनकी नियुक्ति से तीन वर्ष की अवधि अथवा वेतन लेवल 13ए1 प्राप्त करने तक (जो भी पहले हो) संस्थान द्वारा प्रायोजित “युवा संकाय प्रोत्साहन फेलोशिप” भी प्रदान की गई है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/121846 दिनांक 10.02.2023 के अनुसार **प्रो. शाहजाद गनी** ने 01.02.2023 से संस्थान के वायुमण्डलीय विज्ञान केन्द्र में सातवें वेतन आयोग के लेवल-12 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-1 के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

**प्रो. शाहजाद गनी** को उनकी नियुक्ति से तीन वर्ष की अवधि अथवा वेतन लेवल 13ए1 प्राप्त करने तक (जो भी पहले हो) संस्थान द्वारा प्रायोजित “युवा संकाय प्रोत्साहन फेलोशिप” भी प्रदान की गई है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/119161 दिनांक 03.02.2023 के अनुसार **प्रो. रजत मित्तल** ने 01.02.2023 से संस्थान के अनुप्रयुक्त यांत्रिकी विभाग में विजिटिंग प्रोफेसर के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/112466 दिनांक 24.01.2023 के अनुसार **श्री विक्रम मधुवदन मेहता** ने 22.06.2022 से संस्थान के वायुमण्डलीय विज्ञान केन्द्र में विजिटिंग प्रोफेसर के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/2023/115786 दिनांक 23.01.2023 के अनुसार **प्रो. अश्विन पी. दानी** ने 12.01.2023 से संस्थान के विद्युत इंजीनियरी विभाग में विजिटिंग संकाय के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-5/2023/119112 दिनांक 02.02.2023 के अनुसार **डॉ. सुब्रत कुमार जेना** ने 31.01.2023 से संस्थान के अनुप्रयुक्त यांत्रिकी विभाग में पोस्ट-डॉक्टरल फेलो के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

### त्यागपत्र

- स्थापना अनुभाग-1 से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/2023/118564 दिनांक 07.02.2023 के अनुसार **डॉ. मो. जीशान**, पोस्ट-डॉक्टरल फेलो (भौतिकी विभाग) ने अपने पद से त्यागपत्र का अनुरोध किया था। जिसे सक्षम प्राधिकारी ने 07.02.2023 से स्वीकार कर लिया है। अतः डॉ. मो. जीशान को 07.02.2023

से संस्थान कार्य से मुक्त कर दिया गया है।

- स्थापना अनुभाग-I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/2023/119935 दिनांक 07.02.2023 के अनुसार डॉ. (सुश्री) **तृप्ति आहूजा**, पोस्ट-डॉक्टरल फेलो (रसायन विज्ञान विभाग) ने अपने पद से त्यागपत्र का अनुरोध किया था। जिसे सक्षम प्राधिकारी ने 28.02.2023 से स्वीकार कर लिया है। अतः डॉ. (सुश्री) तृप्ति आहूजा को 28.02.2023 से संस्थान कार्य से मुक्त कर दिया जाएगा।
- स्थापना अनुभाग-I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/118991 दिनांक 08.02.2023 के अनुसार डॉ. **प्रीतम बरी**, पोस्ट-डॉक्टरल फेलो (ऑटोमोटिव अनुसंधान एवं ट्राइबोलोजी केन्द्र) ने अपने पद से त्यागपत्र का अनुरोध किया था, जिसे सक्षम प्राधिकारी ने 01.03.2023 से स्वीकार कर लिया है। अतः डॉ. प्रीतम बरी को 01.03.2023 से संस्थान कार्य से मुक्त कर दिया जाएगा।

### जागृति महिला क्लब

संस्थान के जागृति महिला क्लब द्वारा 11 जनवरी को मकरसंक्रांति (उत्तरायण) के पर्व को हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। जिसमें भारत के विभिन्न प्रांतों में उत्तरायण की प्रचलित परम्पराओं की जानकारी क्लब की सदस्यों द्वारा दी गई। उदाहरण के रूप में वहां के विशेष व्यंजन, वेश-भूषा, दान दक्षिणा, घरों की साजो सज्जा आदि। इतना ही नहीं, हर प्रांत से संबन्धित नृत्य एवं संगीत का भी आयोजन किया गया। इस प्रकार अनेकता में एकता का एक जीवंत उदाहरण प्रस्तुत करने की कोशिश की गई। वास्तव में संस्थान अपने आप में लघु भारत की एक जीती-जागती मिसाल है।

प्रो. सन्तोष सत्या (CRDT) इस कार्यक्रम में उपस्थित रही। उनके अनुसार ऐसा प्रोग्राम—“परम्परा, भोजन एवं उत्सव” हमारे विद्यार्थियों को इस संदर्भ में जानकारी देने में सहायक रहेगा।

—सचिव, जागृति महिला क्लब

## स्नातकपूर्व अनुसंधान अवसर कार्यक्रम (UROP) द्वारा

### ग्रीष्मकालीन स्नातकपूर्व अनुसंधान अवार्ड (SURA) 2023 के लिए

#### प्रोजेक्ट प्रस्ताव आमंत्रित

छात्रों में अनुसंधान एवं विकास गतिविधियों को प्रोत्साहन देने के लिए औद्योगिक अनुसंधान एवं विकास एकक द्वारा स्नातकपूर्व छात्रों से वर्ष 2023 के लिए प्रोजेक्ट प्रस्ताव आमंत्रित किए जाते हैं। छात्रों को सोचने, नया करने तथा अनुभव प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करने की मार्गदर्शन भावना इस परियोजना (SURA) में निहित है। छात्रों को समस्याएं पहचानने, अध्ययन करने तथा विश्लेषण करने के साथ-साथ समाधान तैयार करना चाहिए। छात्रों को प्रस्तावित अनुसंधान एवं विकास के क्षेत्र में सुविधा प्रदाता के रूप में कार्य करने के लिए संस्थान के विभाग/केन्द्र के किसी संकाय सदस्य की पहचान कर लेनी चाहिए।

#### अवार्ड प्रदान करने हेतु दिशा-निर्देश

**पात्रता:**—केवल स्नातक पूर्व बोर्ड द्वारा शासित स्नातक पूर्व छात्र (चतुर्थ सत्रार्थी) अवार्ड के पात्र हैं। इस योजना (SURA) के अन्तर्गत प्रोजेक्ट प्रस्ताव प्रस्तुत करने वाले छात्रों का CGPA 7.50 या इससे अधिक होना चाहिए।

**अवार्ड:**— अवार्ड में 1500/रुपए की राशि प्रति सप्ताह प्रति छात्र की दर से दी जाएगी।

**अवधि:**— ग्रीष्म दीर्घावकाश के दौरान आठ सप्ताह। प्रोजेक्ट कार्य पूरा करने के लिए यदि समयवृद्धि की आवश्यकता हो तो इसे अधिकतम 16 अक्टूबर, 2023 तक बढ़ाया जा सकता है। प्रगति रिपोर्ट अक्टूबर, 2023 के अंत तक प्रस्तुत की जाएगी। बढ़ाई गई अवधि के लिए कोई पारिश्रमिक नहीं दिया जाएगा।

**आवेदन कैसे करें:**— इच्छुक छात्र अपने प्रस्तावित अनुसंधान विकास प्रोजेक्ट पर अपने सुविधा प्रदाता से विचार-विमर्श कर सकते हैं तथा निम्नलिखित विवरण का समावेश करते हुए प्रोजेक्ट प्रस्ताव प्रस्तुत करें:

- प्रोजेक्ट का शीर्षक
- छात्र का नाम, विभाग, प्रविष्टि सं., सम्पर्क सं. तथा सी.जी.पी.ए. और सुविधा प्रदाता के नाम
- उद्देश्य
- प्रस्तावित अनुसंधान एवं विकास परियोजना का दृष्टिकोण (प्रस्ताव में कार्य का नवीनता पक्ष स्पष्ट होना चाहिए)।

प्रस्ताव के आवरण पृष्ठ पर भी उल्लेख करें।

- प्रस्तावित प्रोजेक्ट कार्य करने के लिए आवश्यक बजट, अवधि एवं सुविधाएं (बजट 25,000/—रुपए प्रति प्रोजेक्ट तक हो सकता है)।

**टिप्पणी:** प्रस्ताव अकेले छात्र द्वारा अथवा अधिकतम दो छात्रों द्वारा प्रस्तुत किया जा सकता है। हालांकि, एक से अधिक SURA प्रस्ताव सुविधा प्रदाता के रूप में संकाय सदस्य के माध्यम से अग्रेषित किए जाते हैं, लेकिन एक संकाय सदस्य की सुविधा के अधीन केवल एक SURA परियोजना प्रदान की जाएगी।

प्रस्ताव टाइप की हुई प्रति (Hard copy) और सॉफ्ट कापी दोनों प्रकार से प्रस्तुत किया जाना चाहिए। प्रोजेक्ट प्रस्ताव छात्र के संबंधित सुविधा प्रदाता तथा विभाग/केन्द्र अध्यक्ष और औद्योगिक अनुसंधान एवं विकास एकक के सुविधा प्रदाता के संबंधित विभाग/केन्द्र अध्यक्ष के माध्यम से (जिल्दबंद रूप में किन्तु बिना प्लास्टिक शीट कवर के) प्रस्तुत किए जाएंगे। E-mail द्वारा सॉफ्टकॉपी [rajnikapoor2711@gmail.com](mailto:rajnikapoor2711@gmail.com) पर भेजी जानी चाहिए। सुविधा प्रदाता को ग्रीष्मकालीन दीर्घावकाश के अधिकांश समय उपलब्ध होना चाहिए। निदेशक की ओर से संकायाध्यक्ष, औद्योगिक अनुसंधान एवं विकास द्वारा गठित समिति अवार्ड के प्रस्तावों की जांच करेगी।

SURA 2023 से संबंधित गतिविधियों का कार्यक्रम निम्नानुसार है:

- प्रोजेक्ट प्रस्ताव प्रस्तुत करना—**24 फरवरी, 2023**
- समिति के समक्ष विद्यार्थी द्वारा प्रस्ताव का प्रस्तुतीकरण—**अप्रैल, 2023 (अंतिम)**
- अवार्ड की घोषणा—**प्रस्तुतीकरण के एक सप्ताह बाद**
- प्रगति रिपोर्ट प्रस्तुत करना—**प्रोजेक्ट की स्वीकृत अवधि के पश्चात् दो सप्ताह के अन्दर (अधिकतम 23 अक्टूबर, 2023 तक)**

अवार्ड प्राप्तकर्ता इस अवार्ड के अन्तर्गत किए गए प्रोजेक्ट कार्य को संस्थान/विभाग/केन्द्र में बाद में किसी तारीख को प्रस्तुत करेंगे।

## रोग और उसका निदान

सबसे पहले तो इस बात पर विचार किया जाना चाहिए कि हम रोग से पीड़ित क्यों होते हैं यानी कोई भी इंसान बीमार क्यों होता है? बीमारी हमारी ही किसी क्रिया की प्रतिक्रिया होती है, हमारे ही किसी गलत कर्म का परिणाम होती है। हम ईश्वर के बनाये हुए प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध क्रिया करते हैं और प्रतिक्रिया स्वरूप प्रकृति हमारी स्थिति को बिगाड़ देती है।

हमारा शरीर किसी व्यावसायिक संख्या के समान ही है। हम जब किसी रुग्ण संस्था की व्यवस्था की जाँच पड़ताल करते हैं तो पता चलता है कि इस संस्था का प्रबन्धन ठीक नहीं रहा। यह संस्था इसलिए रुग्ण हुई कि आय से खर्च ज्यादा किया जाता रहा। यही स्थिति हमारे शरीर की है। आज भोगवादी विचारधारा का प्रभाव हम पर बढ़ता जा रहा है। भोगवादी विचारधारा या संस्कृति का सबसे बड़ा हथियार है प्रचार माध्यम और इस संस्कृति ने प्रचार तन्त्र के माध्यम से, अपने साधन एवं प्रसाधन बेचने के लिए बहुत प्रचार किया जिसका नतीजा यह हुआ कि हमारी लालसा और आवश्यकताएं बढ़ गई हैं। हम भोग की सामग्री का उपयोग करने लगे हैं। इससे हमारा आचार-विचार असन्तुलित और अव्यवस्थित हो गया है और हमारी स्वस्थ स्थिति भंग हो गई है। यही वजह है कि रोगियों की संख्या दिन दूनी रात चौगुनी बढ़ रही है।

रोगों को खत्म करने पर करोड़ों – अरबों रुपये खर्च किये जा रहे हैं पर बीमारियों हैं कि कम होने की बजाय बढ़ती जा रही है। ऐसा होने का कारण यह है कि यह खर्च किया जा रहा है प्रतिक्रिया को रोकने पर। यदि इस धन का 1/1000 वाँ हिस्सा भी क्रियाओं को रोकने में, मानवमात्र को सही ढंग से जीने तथा प्रकृति के साथ समन्वय स्थापित करने, सिखाने पर लगाया जाए तो इस दुनिया से बीमारी का नामोनिशान मिटाया जा सकता है।

हमारे शास्त्रों ने मानव को तीन भागों में विभक्त किया है। पहला-आत्मा, दूसरा शरीर और तीसरा-मन। रोगी होने का मुख्य कारण मन है। जब मनुष्य को दुःख होता है, भय होता है या वियोग सहना पड़ता है तो वह किसी न किसी रोग से ग्रस्त हो जाता है। उपरोक्त सभी बातें मन से ही होती हैं जो शरीर को रोगी बनाती हैं।

इसके अतिरिक्त जब मनुष्य की वासनाएं बढ़ जाती हैं तो वात कुपित हो जाती है कुपित होने से शरीर में बादी बढ़ती है और बादी से शरीर में मोटापा बढ़ता है। जब वासनाएं बढ़ेंगी तो इनकी पूर्ति के लिये धन प्राप्त करने का लोभ भी मन में आयेगा ही। लोभ होने से कफ कुपित हो जाता है और कफ से होने वाले रोग होंगे और तब तक होते रहेंगे जब तक धन का लोभ किया जाता रहेगा। कफ के कारण होने वाले रोगों के रोगी बढ़ते जा रहे हैं। सर्दी- जुकाम रहना, खाँसी बुखार, फेफड़े के रोग होना, मन्दाग्नि होना आदि शिकायतें कफ के कुपित होने पर होती हैं। जब इच्छापूर्ति होने में रुकावट आती है और इच्छा पूरी नहीं होती तो व्यक्ति को क्रोध आता है। क्रोध करने से पित्त कुपित होता है। पेट में अम्लता यानी एसिडिटी बढ़ती है। आजकल गैस और एसिडिटी से पीड़ित रोगियों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ती जा रही है। वासनाएं, लोभ और क्रोध भी मन के ही काम हैं।

आज ज्यादातर लोग इन्हीं स्थितियों में फंसे हुए हैं। इन स्थितियों से बचने का उपाय केवल सदगुरु ही बता सकते हैं। अर्थात् हम सदगुरु की तलाश करें और उसके वचन पर विश्वास रखकर निर्देशों का सख्ती से पालन करें। इस दुनिया में गुरु तो बहुत मिल जाएंगे पर सदगुरु मिलना बहुत मुश्किल है। ऐसा गुरु खोजो जो मानव मात्र की भलाई चाहता हो, निस्वार्थ सेवा करता हो, जिसे किसी भी इन्सान के प्रति कोई मोह या ईर्ष्या न

हो, किसी प्रकार का लोभ न हो। ऐसा ही गुरु सदगुरु होता है। ऐसा श्रेष्ठ सदगुरु प्राप्त होना बड़े सौभाग्य की बात होती है। ऐसा श्रेष्ठ सदगुरु मिल जाए तो उसके मार्गदर्शन में चलकर मनुष्य अपना जीवन सफल कर सकता है।

कितने ही लोगों को यह अनुभव हुआ होगा कि जिस डॉक्टर या वैद्य के प्रति हमारे हृदय में श्रद्धा होती है बीमार होने पर उसके पास पहुंचते ही, उससे बात करने से ही आधी बीमारी दूर हो ही जाती है। हमें एक सान्त्वना का अनुभव होता है कि हम निरोग हो जाएंगे। यह हमारे मन की श्रद्धा का प्रभाव है, मन की भावना का प्रभाव है जो हमारे मन और शरीर पर प्रभाव डालती रहती है। उस डॉक्टर से इलाज कराने पर यही श्रद्धा भावना काम करती है और हम जल्दी ठीक हो जाते हैं। यदि डॉक्टर और औषधि पर हमारी श्रद्धा न हो तो हम जल्दी ठीक नहीं हो पाते और लम्बे समय तक चिकित्सा चलती रहती है। ऐसा इसलिए होता है कि हमारी बुद्धि ने, हमारे मस्तिष्क संस्थान के कम्प्यूटर को नियन्त्रित और निर्देशित करने वाले अवचेतन मन को जो प्रोग्रामिंग दे रखी है उसी के अनुसार हमारा दिमाग सोचता है और वैसा ही करने का कमाण्ड यानी आदेश देता है। हमारे शरीर में जिस उच्च कोटि का कम्प्यूटर लगा है वैसा कम्प्यूटर अभी तक वैज्ञानिक बना नहीं पाये हैं अब अगर हमारे मस्तिष्क रूपी कम्प्यूटर को यह प्रोग्राम दे रखा है कि अमुक डॉक्टर अच्छा है, भरोसे का है और वह ढंग से मेरा चेकअप करेगा, बढ़िया दवा देगा और मुझे ठीक कर देगा तो कम्प्यूटर इसी प्रोग्राम के अनुसार काम करेगा। हम उसी डॉक्टर के पास जाते रहेंगे और ठीक होते रहेंगे। दरअसल हमारा यह विश्वास ही हमें ठीक करता है कि हम इस डॉक्टर के इलाज से ही ठीक होंगे। वास्तव में हम अपने से ही बीमार पड़ते हैं और अपने से ही ठीक भी होते हैं। पहले जमाने में लोग बड़े श्रद्धावान थे और किसी साधु की एक चुटकी भस्म खाकर भले-चंगे हो जाते थे। वे लोग अच्छे तो होते थे आत्मशक्ति से और इसका श्रेय भस्म देने वाले को मिलता था।

नीचे कुछ आम रोगों के बारे में विचार व्यक्त किये जा रहे हैं जो बहुत उपयोगी और लाभप्रद सिद्ध होंगे:

पहली बात, मनुष्य को संसार के समस्त प्राणियों में सर्वाधिक बुद्धिमान होने का गौरव प्राप्त है, परन्तु इसकी इस विशेषता का ही एक नकारात्मक पक्ष है तनाव। सर्वाधिक बुद्धिमान होने के कारण वह सब प्राणियों से अधिक संवेदनशील भी है। विपरीत परिस्थितियों तथा कुछ अन्य विशेष कारणों से इसका यह गुण ही स्वयं के लिये कष्टकारी बन जाता है और वह तनाव का शिकार हो जाता है। जब तनाव की चेतना स्तर पर अभिव्यक्ति नहीं हो पाती तो शरीर के आन्तरिक अंगों पर इसका दुष्प्रभाव पड़ने लगता है। किसी अंग विशेष की क्रियाशीलता एवं संरचना से उत्पन्न मनो दैहिक विकारों से तंत्रिका तंत्र द्वारा नियन्त्रित किसी अंग विशेष में दोष उत्पन्न हो जाता है। अगर इस प्रकार के विकारों को शारीरिक विकार समझकर चिकित्सा की जाती है तो हम जल्दी ठीक नहीं हो पाते और लम्बे समय तक चिकित्सा चलती रहती है। क्योंकि यह शारीरिक गड़बड़ी न होकर दीर्घकालीन तनाव का परिणाम होता है। चिकित्सा निदान ने पूर्ण सफलता प्राप्त करने के लिये इस मूलभूत कारक को दृष्टि में रखना अत्यन्त आवश्यक है। ध्यान (मेडिटेशन) मनोदैहिक विकारों का निदान करने में पूर्णतः सफल सिद्ध हुआ है। ध्यान से मनुष्य के शरीर एवं मन को नकारात्मक प्रभावों एवं दवाबों से मुक्ति मिलती है। उसे मानसिक एवं शरीर निर्मल हो जाता है और उसमें शक्ति का संचार होता है जिससे उसके चित्त में शान्ति एवं उत्साह बना रहता है। सुबह एवं शाम केवल बीस-बीस मिनट तक की जाने वाली यह सहज प्रक्रिया व्यक्ति को समय, धन एवं ऊर्जा के अनावश्यक व्यय से

बचाती है।

दूसरी बात, यह देखने में आया है कि आजकल जोड़ों में दर्द होने की शिकायत आमतौर पर हो रही है। इसका मुख्य कारण है कमरे में पंखे और कूलर की हवा और स्कूटर/मोटरसाइकिल पर तेज गति से चलने के कारण शरीर के जोड़ों पर तेज हवा का लगना। जो लोग खुली हवा में सोते हैं उन्हें सुबह उठने पर ताजगी और चुस्ती- फुर्ती का अनुभव होता है। बदन में कोई दर्द या अकड़न का अनुभव नहीं होता, परन्तु जो बन्द कमरे में पंखे या कूलर की हवा में सोते हैं तो सुबह उठने पर शरीर में भारीपन व अकड़न का अनुभव होता है। इसी कारण आगे चलकर जोड़ों में दर्द होने लगता है। सोते समय जब जोड़ों पर तेज गति से हवा टकराती है तब पसीना सूखता और ठंडक पैदा होती है जो जोड़ों में मौजूद तैलीय पदार्थ को जमा देती है, इससे जोड़ों में अकड़न आती है और दर्द होने लगता है। इससे बचने के लिए पंखे या कूलर को कम गति से चलाएँ। मच्छरदानी लगाकर सोएँ और चादर ओढ़कर सोएँ।

तीसरी बात, रात को सोते समय, बांये हाथ से दाहिने पैर के तलवे पर और दाहिने हाथ से बांये पैर के तलवे पर सरसों का तेल लगाकर मालिश करें। ऐसा करने से जोड़ों में दर्द होना शुरू ही नहीं होता।

चौथी बात, दिल के बारे में है दिल का दौरा पड़ने, दिल में दर्द होने आदि की समस्या बढ़ती जा रही है। इस समस्या से निपटने के लिए, नियमित रूप से दायें हाथ दिल के ऊपर रखकर तीन चार बार ओ३म का लम्बा उच्चारण करना चाहिए। ऐसा करने से जीवन भर यह बीमारी नहीं होती।

पाँचवी बात, आजकल प्रौढ़ आयु के लोगों में प्रोस्टेट ग्लैण्ड बढ़ने की शिकायत आमतौर पर पाई जा रही है। इसका मुख्य कारण है खड़े-खड़े मूत्र विसर्जन करना। पुरुष को बैठकर मूत्र विसर्जन करना चाहिए।

छठी बात, सबसे महत्वपूर्ण बात है, आहार-विहार का उचित पालन करना। स्वस्थ अवस्था में ही हितकारी आहार-विकार का पालन करें ताकि रोग न हो। हमें सदैव सात्विक भोजन करना चाहिए, इससे हमारा मन और शरीर स्वस्थ रहता है। भोजन के विषय में नीचे कुछ जानकारी दी जा रही है:

### 1. राजसिक भोजन

राजसिक भोजन हमारे मन को बहुत चंचल बनाता है तथा उसे संसार की ओर प्रवृत्त करता है। इसमें पेटरी, नमक, मिर्च-मसाले आदि तथा उत्तेजक पदार्थ जैसे-चाय, कॉफी और ज्यादा मात्रा में खाया गया खाना आता है।

### 2. तामसिक भोजन

तामसिक भोजन हमारे अन्दर आलस्य क्रोध आदि उत्पन्न करता है। इसमें मांस, शराब, तम्बाकू, मादक पदार्थ व भारी और बासी खाना आदि आते हैं।

### 3. सात्विक भोजन

सात्विक भोजन से हमारे मन में शान्ति आती है और पवित्र विचार उत्पन्न होते हैं। इसमें फल, सब्जियाँ, दूध, मक्खन, पनीर, शहद, बादाम, जौ, गेहूँ, दालें, चावल आदि शामिल हैं।

अन्तिम बात ताली बजाने के बारे में है। हमें नियमित रूप से प्रतिदिन 15-20 मिनट तक ताली बजानी चाहिये और पैरों के तलवों को पथर से रगड़कर धोना चाहिए। इससे हमारा शरीर और मन स्वस्थ रहता है।

प्रत्येक व्यक्ति को उपर्युक्त बातों पर गहराई से विचार करना चाहिए और दूरदर्शिता से काम लेकर अपने शरीर, स्वास्थ्य और परिवार के कल्याण के लिए वैसा ही आचरण करना चाहिए जो बीमार होने से बचाने वाला हो। अंग्रेजी की एक प्रसिद्ध कहावत है कि बीमार होकर इलाज कराने से बीमार न पड़ना ही अच्छा है।

(संपर्क: 30 अप्रैल 2006 को प्रकाशित आलेख का पुनः प्रकाशन)

## आजादी का अमृत महोत्सव

समय के साथ समर्थ होती हिंदी

**यदि हम हिंदी को वैश्विक भाषा बनाने का सपना देख रहे हैं तो विदेशी हिंदी विद्वानों और प्रवासी भारतीयों के बल पर।**

भारत की विश्व में जैसे-जैसे प्रभुता बढ़ रही है, वैसे-वैसे हिंदी भी अपने महत्व को रेखांकित कर रही है। वैश्वीकरण के दौर में हिंदी भी वैश्विक हो रही है। हिंदी विश्व में अनेक विश्वविद्यालयों में पढ़ाई जा रही है। भारत में व्यापार करने वाली विश्व की अनेक बड़ी कंपनियां जनता तक पहुंचने के लिए अपने उत्पादों में हिंदी का प्रयोग कर रही हैं। हालांकि इसकी राह में कुछ चुनौतियों भी हैं, लेकिन नई शिक्षा नीति में देश की मातृभाषाओं को समृद्ध करने के लिए जो प्रावधान किए गए हैं, यदि वे प्रभावी तरीके से लागू हो पाते हैं तो निश्चित ही हिंदी और समृद्ध होगी।

यह उल्लेखनीय तथ्य है कि हिंदी को समृद्ध करने में देश के विद्वानों के साथ-साथ अनेक विदेशी एवं प्रवासी भारतीयों की अहम भूमिका रही है। विदेशी विद्वानों का हिंदी के प्रति अनुराग का एक लंबा इतिहास है। इसी कड़ी में वे भारतवंशी लोग भी हैं, जो गिरमिटिया मजदूर के रूप में लगभग 175 वर्ष पूर्व मारीशस, फिजी, त्रिनिदाद, गुयाना और सूरीनाम पहुंचे थे। ये लोग बहुत विद्वान तो नहीं थे, लेकिन अपने साथ रामायण, हनुमान चालीसा की पोथियां एवं आल्हा आदि ले गए थे। परिणामस्वरूप आज इन देशों में हिंदी एवं भारतीय लोक भाषाएं तुलनात्मक रूप से अधिक समृद्ध हैं। फिजी के राष्ट्रकवि पंडित कमला प्रसाद मिश्र, विवेकानंद शर्मा, मारीशस के राष्ट्रकवि ब्रिजेंद्र भगत मधुकर, सोमदत्त बखौरी, मुनीश्वर लाल चितामणि सहित अनेक लेखक हैं, जिन्होंने विश्व हिंदी को समृद्ध किया है। इन गिरमिटिया मजदूरों के रूप में विभिन्न देशों में हिंदी तो पहुंची ही, उसका विस्तार भी हुआ। हिंदी को लेकर शोध कार्य अनेक विदेशी विद्वान अंग्रेजी शासन की शुरुआत के समय से

ही कर चुके थे।

भारत में ईस्ट इंडिया कंपनी ने ज्यों-ज्यों अपना तंत्र स्थापित किया, त्यों-त्यों उसके सामने भाषा को लेकर अनेक समस्याएं आने लगीं, क्योंकि भारत में अनेक भाषाएं एवं बोलियां प्रचलित थीं। उस समय मुगल शासन होने के कारण फारसी एवं अरबी ही राजकाज की भाषा थी, जिसे न तो ईस्ट कंपनी के अधिकारी समझते थे और न ही आम जनता। ऐसी स्थिति में जॉन गिल क्राइस्ट ने देसी भाषाओं का समन्वय कर एक ऐसी भाषा का सृजन किया, जिसे हिंदुस्तानी भाषा का नाम दिया गया। उन्होंने 'डिक्शनरी ऑफ इंग्लिश एंड हिंदुस्तानी' की रचना की। इस कोश में तत्कालीन प्रचलित अरबी एवं फारसी भाषा के अनेक शब्दों को स्थान दिया गया। उन्होंने 1796 में हिंदुस्तानी भाषा के व्याकरण पर भी एक पुस्तक प्रकाशित की। जॉन गिल क्राइस्ट का यह ग्रंथ तत्कालीन अंग्रेजों को हिंदी सिखाने के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुआ। उनकी ही तरह फ्रांस के विद्वान गार्सा द तार्सी की भी विश्व में हिंदी के महत्व को रेखांकित करने में अहम भूमिका है। वह कभी भी भारत नहीं आए, लेकिन उन्होंने भारतीय संस्कृति एवं भाषाओं पर उल्लेखनीय कार्य किया। उनकी फ्रेंच भाषा में लिखी गई पुस्तक 'हिंदुई और हिंदुस्तानी साहित्य का इतिहास' हिंदी साहित्य की प्रथम कड़ी मानी जाती है, जिसमें उन्होंने तुलसी, कबीर, जायसी और सूरदास सहित हिंदी और उर्दू के लगभग सात सौ से अधिक रचनाकारों का उल्लेख किया है।

भारत से सात समुंदर पार बैठकर हिंदी के साहित्य के विषय में शोध करना सहज कार्य नहीं है। वह भी उस समय जब आवागमन और संचार की सुविधाएं आज की भांति नहीं थीं। यहां फेडरिक पिंकाट का उल्लेख आवश्यक है। उन्हें हिंदी कविता से लगाव था। यह ब्रज भाषा में लिखते भी थे। उन्होंने अनेक ग्रंथों के साथ 'हिंदी मैनुअल' का लेखन किया। इसी कड़ी में जार्ज अब्राहम ग्रियर्सन का नाम लिया जा सकता है। अंग्रेज अधिकारी के रूप में भारत आए ग्रियर्सन ने हिंदी साहित्य पर तमाम शोध किए,

जिसके लिए तत्कालीन अंग्रेजी सत्ता ने उन्हें 'फादर ऑफ लैंग्वेज ऑफ अवर टाइम' की उपाधि से सम्मानित किया। इसी प्रकार जापान की प्रो. तोशियो तनाका, मिजो कामी और रूस के वारान्निनकोव, डॉ. ल्युदमिला एवं पोलैंड के प्रो. ब्रिस्की की हिंदी को विश्व में स्थापित करने में अहम भूमिका रही। आज सिंगापुर, आस्ट्रेलिया और खाड़ी सहित अनेक देशों के विद्वान लगातार हिंदी के कार्य को आगे बढ़ा रहे हैं।

आज यदि हम हिंदी को विश्व भाषा के रूप में स्थापित करने का सपना देख रहे हैं तो विदेश हिंदी विद्वानों और प्रवासी भारतीयों के बल पर ही। आज अनेक विश्वविद्यालयों में प्रवासी साहित्य को पाठ्यक्रम में सम्मिलित कर लिया गया है। प्रवासी हिंदी साहित्य करुणा और संघर्ष का साहित्य है। भारत के विश्वविद्यालयों में पढ़ाए जा रहे प्रवासी हिंदी साहित्य के नाम पर सब कुछ अच्छा है, ऐसा भी नहीं है। प्रवासी साहित्य के पाठ्यक्रमों में पढ़ाई जा रही कई कहानियों के कथानक बच्चों को पढ़ाए जाने के लिए उपयुक्त नहीं है। अभी तक उनका कोई मानदंड स्थापित नहीं है, न ही इस प्रकार की कोई व्यवस्था है, जो इसकी निष्पक्ष समीक्षा करे कि यह साहित्य बच्चों को पढ़ाए जाने योग्य है या नहीं? सरकार को इस ओर ध्यान देना चाहिए, ताकि हमारी वर्तमान पीढ़ी अपने पूर्वज प्रवासी भारतीयों के संघर्ष और उनके कुली से एक कुलीन होने की संघर्षगाथा से प्रेरणा ले सके। हमें अपनी भाषाओं को समृद्ध करने के लिए अपने घरों में अपनी मातृभाषा और राष्ट्र की भाषा का प्रयोग अपने बच्चों के साथ अवश्य करना चाहिए, ताकि आने वाली पीढ़ियां अपनी भाषा भूल न सकें। हिंदी विश्व में नया आकार ले रही है। आने वाले समय में हिंदी तकनीक के साथ कदमताल करती हुई दिखेगी। यह व्यापार के साथ-साथ संस्कार की भाषा होने के कारण समृद्ध होगी।

साभार— दैनिक जागरण

दिनांक— 10.1.2023