भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान दिल्ली
पाक्षिक समाचार

सम्पर्क

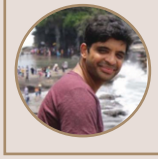
आज़ादी का अमृत महोत्सव

खण्ड–XXVIII अंक–7 15 अप्रैल, 2023

अपर्याप्तं तदस्माकं बलं भीष्माभिरक्षितम्। पर्याप्तं त्विदमेतेषां बलं भीमाभिरक्षितम्।।
भीष्म पितामह द्वारा रक्षित हमारी वह सेना सब प्रकार से अजेय है और भीम द्वारा रक्षित इन लोगों की यह सेना जीतने में सुगम है। **श्रीमद्भगवद्गीता 1/10**

बधाई (चयन/पदोन्नति)

स्थापना अनुभाग–1 से प्राप्त विज्ञप्ति के अनुसार निम्नलिखित संकाय सदस्यों को उनके नाम के आगे दिए गए पद के लिए चयनित/पदोन्नत किया गया है–

संकाय सदस्य का नाम	पिछला पदनाम	नया पदनाम	विभाग/केन्द्र	वेतनमान
प्रो. रवि कृष्णन इलागोवन	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	जैव रसायनिक इंजीनियरी एवं जैव प्रौद्योगिकी	1,59,100-2,20,200/- रु. (लेवल-14ए)
प्रो. शेख जियाउद्दीन अहमद	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	जैव रसायनिक इंजीनियरी एवं जैव प्रौद्योगिकी	1,59,100-2,20,200/- रु. (लेवल-14ए)
प्रो. प्रणब किशोर मुदुली	सह प्रोफेसर	प्रोफेसर	भौतिकी	1,59,100-2,20,200/- रु. (लेवल-14ए)
 **प्रो. हर्षन जगदीश**	सहायक प्रोफेसर	सह प्रोफेसर	विद्युत इंजीनियरी	1,39,600-2,11,300/- रु. (लेवल-13ए2)

स्वागत

- स्थापना अनुभाग–I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-3/2023/136353 दिनांक 22.03.2023 के अनुसार **प्रो. (सुश्री) दीप्ति ऐबी** ने 14.03.2023 से संस्थान के कुसुमा जैव विज्ञान स्कूल में सातवें वेतन आयोग के लेवल–12 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-I के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

  प्रो. (सुश्री) दीप्ति ऐबी को उनकी नियुक्ति से तीन वर्ष की अवधि अथवा वेतन लेवल 13ए1 प्राप्त करने तक (जो भी पहले हो, के लिए) संस्थान द्वारा प्रायोजित ''युवा संकाय प्रोत्साहन फेलोशिप'' भी प्रदान की गई है।

- स्थापना अनुभाग–I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/2023/142513 दिनांक 06.03.2023 के अनुसार **प्रो. कौस्तुभ बीदकर** ने 03.04.2023 से संस्थान के कम्प्यूटर विज्ञान एवं इंजीनियरी विभाग में सातवें वेतन आयोग के लेवल–12 में सहायक प्रोफेसर ग्रेड-I के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

  प्रो. कौस्तुभ बीदकर को उनकी नियुक्ति से तीन वर्ष की अवधि अथवा वेतन लेवल 13ए1 प्राप्त करने तक (जो भी पहले हो, के लिए) संस्थान द्वारा प्रायोजित ''युवा संकाय प्रोत्साहन फेलोशिप'' भी प्रदान की गई है।

- स्थापना अनुभाग–I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/2023/139002 दिनांक 06.04.2023 के अनुसार **डॉ. महेश श्रीकुमार राजश्री** ने 28.03.2022 से संस्थान के कम्प्यूटर विज्ञान एवं इंजीनियरी विभाग में पोस्ट–डॉक्टरल फेलो के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

- स्थापना अनुभाग–I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-4/2023/142298 दिनांक 06.04.2023 के अनुसार **डॉ. (सुश्री) एकता श्रीवास्तव** ने 05.04.2023 से संस्थान के विद्युत इंजीनियरी विभाग में पोस्ट–डॉक्टरल फेलो के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।
- स्थापना अनुभाग–I से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/IESI/U-4/2023/141639 दिनांक 06.04.2023 के अनुसार **डॉ. (सुश्री) प्रियंका सिंह** ने 03.04.2023 से संस्थान के विद्युत इंजीनियरी विभाग में पोस्ट–डॉक्टरल फेलो के रूप में कार्यभार ग्रहण किया है।

बधाई

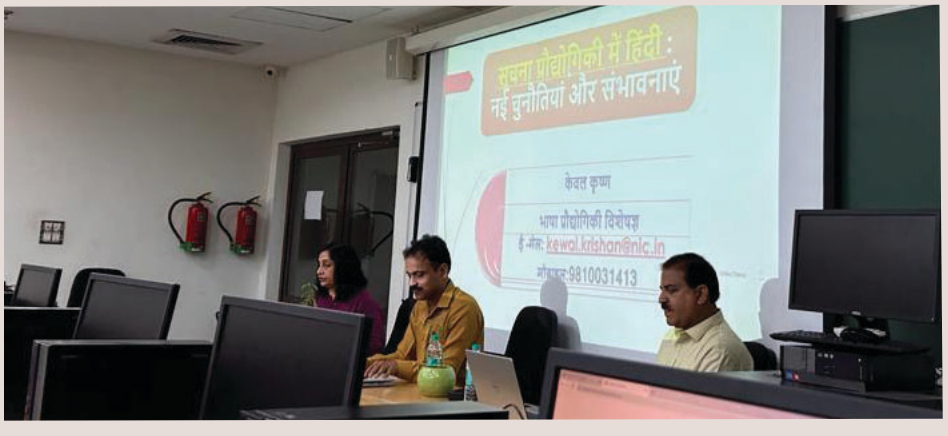
कुलसचिव सचिवालय से प्राप्त विज्ञप्ति सं. IITD/2023/AREG/140839 दिनांक 31.3.2023 के अनुसार R&PR (संशोधन) नियम, 2022 के अन्तर्गत 27.03.2023 (इन्फ्रा संवर्ग) तथा 28.03.2023 (प्रशासन संवर्ग) को आयोजित विभागीय परीक्षा (LDE) समिति की सिफारिशों पर निम्नलिखित ग्रुप 'ए' अधिकारियों को पदोन्नत किया गया है:–

क्र.सं.	नाम	पदोन्नत पद
1.	श्री मुकेश चंद	उप कुलसचिव (लेवल–12)
2.	श्री देवरंजन मुखर्जी	उप कुलसचिव (लेवल–12)
3.	श्री अमिताभ मुखर्जी	उप कुलसचिव (लेवल–12)
4.	श्री रफत जमाल	कार्यपालक अभियंता (विद्युत) (लेवल–11)
5.	श्री राजू राम परिहार	कार्यपालक अभियंता (सिविल) (लेवल–11)

हिन्दी कक्ष की ओर से सभी स्टाफ सदस्यों को उनकी पदोन्नति के लिए बधाई व शुभकामनायें।

'राजभाषा हिन्दी के कार्यान्वयन के लिए ''कंठस्थ (मेमोरी आधारित अनुवाद सॉफ्टवेयर) तथा हिंदी ई–टूल्स'' पर तकनीकी कार्यशाला

भारत सरकार की राजभाषा नीति के अनुसरण में शिक्षा मंत्रालय द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार राजभाषा हिन्दी के प्रयोग को बढ़ाने के लिए **23 मार्च, 2023 (बृहस्पतिवार)** को संस्थान में ''कंठस्थ (मेमोरी आधारित अनुवाद सॉफ्टवेयर) तथा हिंदी ई–टूल्स'' पर तकनीकी कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यशाला में संस्थान के नोडल अधिकारियों, स्टाफ सदस्यों एवं प्रशासनिक अधिकारियों सहित लगभग 40 प्रतिभागियों ने भाग लिया। इस कार्यशाला का प्रारम्भ करते हुए श्रीमती इन्द्रमणि ने आदरणीय कुलसचिव महोदया, अध्यक्ष (हिन्दी कक्ष), अतिथि वक्ता श्री केवल कृष्ण तथा कार्यशाला में भाग लेने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों का हार्दिक स्वागत करते हुए अध्यक्ष, हिन्दी कक्ष को कार्यशाला का संक्षिप्त विवरण प्रस्तुत करने का अनुरोध किया।



डॉ. नीरज चौरसिया ने कुलसचिव महोदया, आमंत्रित वक्ता श्री केवल कृष्ण का स्वागत करते हुए उन्हें पौधा प्रदान किया। आपने कार्यशाला की पृष्ठभूमि पर प्रकाश डालते हुए कहां कि इस कार्यशाला का उद्देश्य स्टाफ सदस्यों को हिंदी के प्रति प्रोत्साहित करना है। आज की इस कार्यशाला में आप हिंदी में कार्य करने में आ रही अपनी समस्याओं का समाधान कर सकेंगे तथा कुछ नया भी सीख सकेंगे। श्री केवल कृष्ण का लम्बा अनुभव रहा है इससे पहले भी आप बहुत सी कार्यशाला कर चुके हैं। इसके उपरान्त डॉ. चौरसिया ने सभी का कार्यशाला में स्वागत करते हुए श्री केवल कृष्ण को समय देने के लिए धन्यवाद दिया। उन्होंने अतिथि वक्ता का संक्षिप्त परिचय देते हुए कहा कि श्री केवल कृष्ण जी, राष्ट्रीय सूचना केन्द्र (NIC) दिल्ली से वरिष्ठ तकनीकी निदेशक के पद से सेवानिवृत्त हैं, आपको आई.टी. तथा सॉफ्टवेयर के क्षेत्र में लगभग 30 वर्षों का अनुभव है। आपका तकनीकी व भाषा के क्षेत्र में एक लंबा अनुभव रहा है। भारत सरकार की विभिन्न योजनाओं में विशेष योगदान रहा। डॉ. चौरसिया जी ने कुलसचिव महोदय को आमंत्रित किया। कुलसचिव महोदया ने कहा कि हिंदी हमारी राजभाषा है यह हमें हमारी देश की मिट्टी से जोड़ता है और यह हमें अपने भाव, व्यक्त कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करती है। इस कार्यशाला का उद्देश्य हमें ई–टूल्स से जोड़ता है ताकि हम अपना कार्य सुचारू रूप से कर सके व कार्य करने में आ रही बाधाओं को कम कर सके। उन्होंने डॉ. नीरज चौरसिया जी की सराहना करते हुए उन्होंने हमें यह प्लेटफॉर्म प्रदान किया है जिससे की हम अपनी भाषा का सम्मान कर सके और उसमें कार्य कर उससे जुड़े रह सके। उन्होंने श्री केवल कृष्ण जी को आमंत्रित करते हुए कार्यशाला की शुरूआत करने के लिए आमंत्रित किया। श्री केवल कृष्ण जी ने सभी को धन्यवाद दिया तथा अत्यन्त ही सरल तरीके से अंग्रेजी माध्यम से कम्प्यूटर में हिन्दी

टाइपिंग के नियम के बारे में बताया।

सभी प्रतिभागियों ने इसका प्रैक्टिकल भी करके देखा। आपने यूनिकोड तथा गूगल के माध्यम से बोलकर टाइपिंग (Voice Typing) करने एवं अनुवाद व टाइपिंग, फोनेटिक एवं रेमिंग्टन टाइपिंग, कंठस्थ, उड़ान प्रोजेक्ट के विषय में जानकारी दी तथा प्रतिभागियों की समस्याओं को दूर कर तकनीकी पहलुओं पर प्रकाश डाला। इसके पश्चात उन्होंने सभी को राजभाषा विभाग के ''कंठस्थ'' एप्प के बारे में जानकारी दी तथा इसके बारे में बताया।

अन्त में डॉ नीरज चौरसिया जी ने अतिथि वक्ता का धन्यवाद देते हुए कहा कि आज सभी को बहुत कुछ सीखने का मौका मिला है हम केवल कृष्ण जी के आभारी हैं। सभी प्रतिभागियों, हिन्दी कक्ष के सदस्यों ने डॉ. नीरज चौरसिया ने धन्यवाद दिया तथा कार्यशाला का समापन किया।

कैसे होता है भोजन का पाचन ?

डॉ. रमेश पुरी

भोजन ही हमारी शक्ति का आधार है परंतु भोजन से शक्ति तभी प्राप्त होती है जब भोजन का पाचन ठीक हो। यदि हमारी पाचन शक्ति कमजोर है तो पौष्टिक भोजन का भी हमें लाभ नहीं मिलता। वैसे तो भोजन का पाचन मुख से ही आरंभ हो जाता है परंतु पाचन की मुख्य क्रियाएं हमारी आँतों द्वारा की जाती हैं। आँतों के दाँत नहीं होते। इसीलिए सर्वप्रथम भोजन को दांतों द्वारा पीस कर बारीक किया जाता है, उसके साथ मुख की लार मिलकर पीसा हुआ भोजन अन्न नली से होता हुआ पहले आमाशय में जाता है और फिर छोटी आंत में जाता है। अतः सर्वप्रथम तो यह आवश्यक है कि दाँतों द्वारा भोजन को खूब पतला किया जाए। चबा–चबा कर खाया जाए ताकि आँतों पर अधिक बोझ न पड़े। मुख की लार में ऐसे शक्तिशाली पाचक रस होते हैं जो पेट में नहीं होते। लार के ये पाचक रस हमें भोजन में उपस्थित विजातीय हानिकारक तत्त्वों से भी बचाते हैं, हमें रोगों से बचाते हैं। इसीलिए लार को महाऔषध कहा जाता है।

आंतों की संरचना: शरीर के बाकी अंग तो अपना कार्य चुपचाप करते रहते हैं परंतु आंतें सदैव कुछ न कुछ आवाज़ करती रहती हैं– कभी गुड़गुड़, कभी गैस, कभी बदबू जोकि हमें कई बार शर्मशार भी करती हैं। आंतों की लंबाई लगभग आठ मीटर है– एक टेढी–मेढ़ी ट्यूब की तरह जिनमें भोजन का पाचन होता है। आंतें एक बहुत बड़े विशाल खाद्य प्रशोधन कारखाने की भांति है। आंतों द्वारा भोजन पचाने के बाद भोजन के रस से रक्त बनता है और फिर रक्त से ही अन्य 6 धातुओं का निर्माण होता है– रक्त, मांस, चर्बी, अस्थि, मज्जा और वीर्य। भोजन में जो भी वसा, प्रोटीन, कारबोज, खनिज इत्यादि होते हैं, उनको आंतें ही पतला कर ग्लूकोज एवं अन्य आवश्यक अमीनो ऐसिड और चर्बीयुक्त ऐसिड में परिवर्तित करती है। जब आंतें ठीक से कार्य नहीं करती तो मनुष्य की ऊर्जापूर्ति बंद हो जाती है।

आंतों के दो भाग हैं–छोटी आंत और बड़ी आंत। छोटी आंत का कार्य है भोजन का अवशोषण और बड़ी आंत का काम है भोजन के रस को निकालकर शेष फोक को मल द्वारा बाहर निकालना। भोजन का असली पाचन तो मुख से ही आरंभ हो जाता है। दांतों द्वारा भोजन पीसकर मुख की लार के साथ मिलाकर आमाशय में पहुंचता है। आमाशय में भोजन कम से कम चार से छः घण्टे पड़े रहता है जहां जठराठी (हाईड्रोक्लोरिक ऐसिड) एवं अन्य पाचक रसों द्वारा इसे गाढ़े क्रीमी सूप की तरह बनाया जाता है। गरिष्ठ भोजन को तो क्रीमी सूप बनने में 10–12 घण्टे तक लग जाते हैं। यह क्रीमी सूप धीरे–धीरे छोटी आंत में जाता है। इस क्रिया में यकृत (लीवर) का पाचक रस (पित्त रस) और अग्नाश्य (पैंक्रियाज) द्वारा उत्पादित इन्सूलिन व अन्य पाचक रस इसके साथ मिल जाते हैं जिससे प्रोटीन, वसा, कारबोज तथा अन्य पोषक तत्त्वों को अलग अलग होकर शरीर के उत्तकों का निर्माण करते हैं।

आंतों के भीतर दो प्रकार की मांसपेशियों हैं– एक प्रकार की मांसपेशियों ऐसी हैं जो पेट की दीवार के साथ जुड़ी हुई है और लगातार आगे पीछे झूलती रहती है। दूसरी प्रकार की मांसपेशियों जल की तरंगों की भांति लहराती रहती है। इन्हीं मांसपेशियों के झूलने व लहराने से ही आंतें भोजन को पचाकर पाचक रसों में परिवर्तित करती हैं। छोटी आंत में भोजन के पचने में लगभग आठ घंटे लग जाते हैं।

छोटी आंत में भोजन पचने के बाद पानी की तरह पतला हो जाता है और उसके बाद बड़ी आंत में चला जाता है। बड़ी आंत इस पानी में से पोषक तत्व निकालकर रक्त में मिला देती है और शेष फोक को शौच द्वारा बाहर निकाल देती है। इस प्रक्रिया में भी लगभग 12 घंटे लग जाते हैं अर्थात् आमाशय, छोटी आंत और बड़ी आंत को मिलकर भोजन के पाचन में 24 घंटे से अधिक लग जाते हैं।

भोजन के रस में से रक्त बनाने में पांच दिन, रक्त से मांस बनने में पांच दिन, मांस से चर्बी बनने में पांच दिन, अस्थि में मज्जा बनने में पांच दिन और मज्जा से वीर्य बनने में पांच दिन लगते हैं अर्थात् भोजन से सातों धातुओं के निर्माण में 30–35 दिन लगते हैं। इस प्रकार भोजन का प्रभाव दीर्घ काल तक चलता रहता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि यदि आपका भोजन पोषक तत्त्वों में से परिपूर्ण नहीं होगा तो शरीर की सातों धातू कमजोर होगी और हम रोगी हो जाएंगे।

निष्कर्ष: भोजन के पाचन की पूरी प्रक्रिया वर्णन से स्पष्ट है कि:

- जो भी भोजन हम करते हैं, वह आमाशय में लगभग 6 घंटे तक पड़ा रहता है। अतः एक और दूसरे भोजन में इतना अंतराल अति आवश्यक है और इस बीच में हम केवल वही वस्तुएं खाएँ जिनका पाचन सरल है जैसे पानी, फल, सलाद इत्यादि। यदि पहले किए गए भोजन के 6 घंटे के भीतर ही कुछ अन्य ठोस पदार्थ खाते हैं तो न केवल हमारी पाचन शक्ति कमजोर होती है अपितु इसके भयंकर परिणाम होते हैं। समय से पहले अन्य भोजन लेने से वह भोजन विष में परिवर्तित हो जाता है, इससे हमारा रक्त दूषित होता है–शरीर की ग्रंथियों और नस नाड़ियों पर विषैले तत्त्व (टॉकसिंज) जमा होने आरंभ हो जाते हैं। इसके परिणामस्वरूप ग्रंथियां और नस नाड़ियाँ ठीक से काम नहीं कर पाती और हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर हो जाती है और हम रोगी बनते जाते हैं।

- जब हम बार–बार कुछ न कुछ ठोस पदार्थ खाते रहते हैं तो आमाशय और आंतों पर दबाव पड़ता है और गैस, डकार और हृदय शूल की समस्याएं उत्पन्न होती हैं। बार–बार खाते रहने से रक्त की अम्लता बढ़ जाती है जो रोगों का मुख्य कारण है। पाचन शक्ति को स्वस्थ रखने देते के लिए यह अति आवश्यक है कि दो मुख्य भोजनों के बीच हम अनाप शनाप न खाएँ जैसे कि चाय, बिस्कुट, समोसे, कचोरी, मिठाई, केक इत्यादि।

- भोजन करते समय ठूस कर न खाएं, पेट आधा खाली ही रखें। ठूस कर खाने से आमाशय और आंते अपना कार्य सुचारू रूप से नहीं कर पाते क्योंकि पेट की मांसपेशियों की संकोचक आकुंचक प्रक्रिया में इससे बाधा पड़ती है। जिस इस प्रकार मिक्सर ग्राइण्डर को यदि ठूस कर भर देंगे तो मिक्सर अपना कार्य नहीं कर पाता, उसी प्रकार ठूस कर खाए गए भोजन को भी पचाना असंभव है।

- भोजन के साथ पानी कदापि न पीयें। भोजन के साथ पानी पीने से मुख की लार व आमाशय की जठग्नि मंद पड़ जाती है और भोजन के पाचन में अवरोध उत्पन्न होता है। भोजन के साथ ठंडापानी पीना तो और भी अधिक हानिकारक है क्योंकि इससे जठरग्नि का काम रुक ही जाता है।

- भोजन के पाचन में हमारी मनोस्थिति का भी बहुत महत्व है। जब हमें क्रोध आता है तो आंतों की मांसपेशियां अपना काम करना बंद कर देती है। अतः क्रोध में भोजन न करना ही अच्छा है। मन के अशांत होने, मानसिक तनाव, चिंता से बड़ी आंत का अस्तर सूज जाता है। सूजन आने से पेट में हल्की अथवा तीव्र पीड़ा भी हो सकती है। ऐसा होने पर पाचन क्रिया बिगड़ जाती है। अतः भोजन सदैव शांत एवं प्रसन्न भाव से ही करना चाहिए। इसी प्रकार टी.वी. देखते हुए, खड़े होकर जल्दी–जल्दी भोजन करना भी स्वास्थ्य के लिए ठीक नहीं है। इसी प्रकार दवाइओं के उपयोग से भी पाचन अवरोधित होता है।

- भोजन निश्चित समय पर ही करना चाहिए। आज के युग में मानसिक तनाव का स्तर अत्यधिक बढ़ गया है। हम सदैव भाग दौड़ में ही लगे रहते हैं, जल्दी–जल्दी में भोजन करते हैं, खड़े होकर भोजन करते हैं और यह सिलसिला बचपन से ही चालू हो जाता है। मानसिक तनाव और भाग दौड़ केवल रक्तचाप को ही नहीं बढ़ाते, ये हमारी पाचन शक्ति को कमजोर बना देते हैं और फिर अनेकों रोग पैदा होते हैं।

- प्रायः युवावस्था में हम जो भी खाते हैं, यह पच जाता है क्योंकि तब हमारी चयापचय क्रिया सबल होती है। हम शारीरिक रूप से अधिक क्रियाशील होते हैं, जठराग्नि सबल होती है। परंतु 35 वर्ष की आयु के बाद आंतें इतनी अच्छी तरह कार्य नहीं करतीं। बचपन से ही गलत ढंग से खानपान के कारण 35 वर्ष की आयु तक हमारी पाचन शक्ति बहुत कमजोर हो जाती है। इस आयु के बाद हमें अपने भोजन पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हमें अधिक मात्रा में फल, सब्जियां और मोटे अनाज का उपयोग करना चाहिए तथा गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए।

- आंतों को क्रियाशील बनाये रखने के लिए व्यायाम अति आवश्यक है। हमारे पेट के सभी अंगों को नित्य प्रतिदिन व्यायाम की आवश्यकता है। नित्य प्रतिदिन योगासन, प्राणायाम, तेज चलने से हमारे पेट के सभी जंग लम्बी आयु तक सक्रिय रहते हैं। जब हम निष्क्रिय हो जाते हैं तो हमारे पाचन अंगों से रसायनों व ऐसिडों का स्त्राव कम हो जाता है जिससे पाचन क्रिया में अवरोध होता है।

- पाचन की पांच क्रियाएं हैं– हम कैसा भोजन करते हैं, भोजन का पाचन, अवशोषण, परिपाचन/आत्मसात और मलत्याग इन पांचों क्रियाओं पर ध्यान देना आवश्यक है। उदाहरणार्थ, मलत्याग करते समय यदि आपका मल ठोस नहीं है, पतला है, उसमें आंव आती हैं तो इसका अर्थ है बड़ी आंत भोजन के रस का आत्मसात नहीं कर पा रही है। अच्छा, पौष्टिक भोजन करने के पश्चात् भी यदि ऐसा होता है तो इसका अर्थ है कि आपका भोजन का पाचन ठीक से नहीं हो रहा है और आपको भोजन का लाभ नहीं मिल रहा है। इस स्थिति में आपको सावधान हो जाना चाहिए और तुरंत किसी आहार विशेषज्ञ से संपर्क करना चाहिए।

- भोजन, आहार, पाचन और व्यायाम के प्रति सजगता आपको जीवन भर निरोग रख सकती है और आपकी कार्यक्षमता को कई गुना बढ़ा सकती है।

साभार – इस्पात भाषा भारती

कविता

उठो नौजवानों, वक्त ये कह रहा,
खुद को बदलो जमाना बदल जाएगा।
शक्तियों को लगाओ सही कार्यों में,
देश का, विश्व का भाग्य खुल जाएगा।

देश अपना वही है, जगत का गुरू,
आज अज्ञान में यह भटक क्यों रहा।
पार इसने करोड़ो अरे कर दिए,
रास्ते में अरे फिर अटक क्यों रहा।
भाव दैवी जगा लो हृदय में अगर,
स्वर्ग भूपर उतरता चला जाएगा।
उठो नौजवानों .....।

भावना से मलिन आचरण से कुटिल,
उनसे कह दो कि खुद को बदल ले अभी।
चल पड़ा चक्र है अब महाकाल का,
रोकने से कभी अब रुकेगा नहीं।
जो ना बदलेगा खुद को समय पर अरे,
वक्त उसको कुचलता चला जाएगा।
उठो नौजवानों .....।

ले चला संत बन जानकी को असुर,
तो जटायु ने रोका अमर हो गया।
वह तो था मात्र पक्षी ही इस देश का,
तुम मनुज हो अरे क्यों व्यर्थ डर रहे।
तुम तो हनुमान हो शौर्य कुछ तो करो
राक्षसी सृष्टि का दुर्ग जल जाएगा
उठो नौजवानों .....।

अपना प्यारा वतन देश ऋषियों का है,
शान इसकी नहीं घटने देना कभी।
इस चमन को सजाया शहीदों ने था,
इसको बर्बाद न होने देना कभीं,
देव संस्कृति को अपना लो वीरों पुनः,
देश फिर से जगत गुरू कह जाएगा।
उठो नौजवानों .....।

साभार–आस्था चैनल
दिनांक–15 मई, 2015

हिन्दी कक्ष द्वारा सम्पादित एवं प्रकाशित दूरभाषः EPABX 7144

मुद्रकः सागर प्रिंटर्स एंड पब्लिशर्स, नई दिल्ली। ई–मेलः sagarprinters@gmail.com