जैविक गुणवत्ता वाणी

(राष्ट्रीय जैविक संस्थान द्वारा प्रकाशित अर्धवार्षिक ई-पत्रिका)
प्रकाशन वर्ष - 2024 | अंक – 03 | जनवरी 2024 – जून 2024

ई-पत्रिका

राष्ट्रीय जैविक संस्थान
(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)
ए-32, सेक्टर-62, संस्थागत क्षेत्र, नोएडा, उत्तर प्रदेश – 201309

निदेशक महोदय का संदेश

राष्ट्रीय जैविक संस्थान की अर्ध-वार्षिक ई-पत्रिका ''जैविक गुणवत्ता वाणी'' के तीसरे अंक (जनवरी-जून, 2024) को प्रस्तुत करते हुए मुझे बहुत खुशी हो रही है। मुझे यह बताते हुए अत्यन्त ही प्रसन्नता हो रही है, कि यह पत्रिका अपने पहले अंक की तरह ही अभी भी आप लोगों के प्यार और समर्थन के साथ निरंतर उन्नति कर रही है। पत्रिका संस्थान के कार्मिकों को अपने विचार एवं ज्ञान को साझा करने का एक बेहतर मंच प्रदान करने में सफल रही है ।

भारत जैसे विशाल देश में इसके जनमानस द्वारा अनेक भाषाएं प्रयोग में लाई जाती हैं और ये सभी भाषाएं अपने क्षेत्र में परिपूर्ण हैं। इन सभी भाषाओं का आपस में सामंजस्य स्थापित करते हुए हिन्दी का विकास करना ही भारत सरकार का लक्ष्य है जिससे कि सरकारी कामकाज आसानी से हिंदी में किया जा सके। जैसाकि आप जानते हैं कि संस्थान द्वारा दो अन्य पत्रिकाओं यथा-एनआईबी न्यूजलेटर (त्रैमासिक) तथा हीमोविजीलेंस न्यूजलेटर(अर्ध-वार्षिक) को अंग्रेजी के साथ-साथ हिंदी भाषा में भी प्रकाशित किया जाता है। हमारे इस प्रयास का प्रयोजन भी राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार को प्रोत्साहन देना है। पत्रिका के इस अंक को आकर्षक, मनोरम एवं पठनीय बनाने के लिए इसमें सम्मिलित सभी रचनाकार बधाई के पात्र हैं। सुश्री गुर्मिंदर बिंद्रा, वैज्ञानिक ग्रेड-III एवं डॉ. चारू मेहरा कमल, वैज्ञानिक ग्रेड-I (पुन: संयोजक प्रयोगशाला) द्वारा इस पत्रिका के लिए संस्थान की गतिविधि से संबंधित एरिथ्रोपोइटिन पर लिखा गया लेख बहुत ही सूचनापरक है। पत्रिका के इस अंक में शामिल संस्थान के कार्मिकों के बच्चों द्वारा बनाई गई चित्रकलाएं अति मनोरम एवं सुंदर हैं। इन कलाकार बच्चों को मेरा स्नेह एवं शुभकामनाएं । अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस, 2024 के अवसर पर संस्थान में आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता के सभी विजेताओं एवं प्रतिभागियों को बधाई देता हूं ।

संपादक मंडल के सभी सुधी वैज्ञानिक गण अपने विशिष्ट क्षेत्र के कार्य में व्यस्त होने के बावजूद इस पत्रिका को तैयार करने में इतना परिश्रम करते हैं, उनका यह प्रयास संघ की राजभाषा के प्रति उनकी कर्मठता और लगन को दर्शाता है। निःसंदेह उनका यह प्रयास अन्य कार्मिकों के लिए एक प्रेरणा स्रोत के रूप में कार्य करेगा और हम राजभाषा के कार्यान्वयन हेतु निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफल होंगे। मैं, पत्रिका के संपादक मंडल के सदस्यों डॉ. मीना कुमारी, वैज्ञानिक ग्रेड-II, डॉ. हेमन्त कुमार वर्मा, वैज्ञानिक ग्रेड-II और डॉ. अश्विनी कुमार दुबे, वैज्ञानिक ग्रेड-III को पत्रिका के इस अंक के प्रकाशन हेतु बधाई देता हूं। पत्रिका की साज-सज्जा और इसे डिजाइन करने में महत्वपूर्ण योगदान देने के लिए श्री निखिल प्रताप सिंह, सहायक-II भी मेरी बधाई के पात्र हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका अपना उद्देश्य पूरा करने में सफल होगी और इसमें प्रकाशित रचनाएँ सभी पाठकों को रुचिकर लगेंगी ।

आप सभी को मेरी हार्दिक शुभकामनाएं ।

जैविक गुणवत्ता वाणी

प्रकाशन वर्ष - 2024 | अंक – 03 | जनवरी 2024 – जून 2024

संपादक मण्डल

डॉ. मीना कुमारी

डॉ. हेमंत कुमार वर्मा

डॉ. अश्विनी कुमार दुबे

विशेष आभार

श्री रामफल यादव

श्री निखिल प्रताप सिंह

प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के अपने व्यक्तिगत विचार हैं । उनसे राष्ट्रीय जैविक संस्थान और संपादक मण्डल का सहमत होना आवश्यक नहीं है ।

राष्ट्रीय जैविक संस्थान

(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार)

ए-32, सेक्टर -62, संस्थागत क्षेत्र, नोएडा, उत्तर प्रदेश – 201309

फ़ोन : +91-0120 2593600, ई-मेल: info@nib.gov.in

इस अंक में

क्र. सं.	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1	आत्मा की यात्रा	4
2	श्रीमद भगवद् गीता में छिपा है डिप्रेशन दूर करने का हल	5
3	हिन्दी को महान बनाएंगे हम	6
4	एरिथ्रोपोइटिन क्या है- इसके उपयोग और गुणवत्ता नियंत्रण	7
5	पिता : एक छाँव	9
6	मनुष्य कुछ भी कर सकता है	10
7	कामकाजी माँ	12
8	क्या आपके मन के कर्मों पर आपका ध्यान है ?	13
9	हृदय मुद्रा का अभ्यास करने से दूर होती हैं हार्ट से जुड़ी कई बीमारियां	14
10	समय का विज्ञान	15
11	वैदिक ज्ञान का महत्व	16
12	कुछ बोलती हुई खामोशियाँ	17
13	महिला दिवस समारोह	18
14	चित्रकलाएँ	20

आत्मा की यात्रा

-- डॉ. अश्विनी कुमार दुबे, विज्ञानी ग्रेड – तृतीय

हर दिन की भागमभाग में, जीवन की आपाधापी में

बुद्धि विवेक की उलझन में, मन चंचल की गहराई में

शांति हो गई है कहाँ लुप्त, अनुगुंजित अनहद कैसे सुप्त

जाने दो ठहर समय क्षण भर, कुछ पल बैठो निज रूप निकट।

नश्वर देह आवरण को, मन धीरे-धीरे हटाओ तुम

आत्मज्योति की सचाई को, हृदय से अपनाओ तुम

ध्यानावस्थित गहराई में, जब पाओगे स्वयं को तुम

श्वास तरंगो की सरगम में, गान सुनोगे ईश्वर का तुम।

ब्रह्मनाद ॐ कार की गूंज को, श्वासों में रम जाने दो

'अ' कार, 'उ' कार, 'म' कार महाध्वनि, पंचकोश को मथने दो

प्रेम-शांतिमय मधुर रसों को, मन सागर में भर जाने दो

आध्यात्मिकता की राहों पर, साकार स्वयं को होने दो।

सत्य प्रेम की इन राहों में, जीवन को अब सजने दो

आत्म चित्त की पवित्रता को, नश्वर तन में बसने दो।

श्रीमद भगवद् गीता में छिपा है डिप्रेशन दूर करने का हल

- राजीव कुमार श्रीवास्तव,
प्रयोगशाला सहायक

प्रतिदिन की भागदौड़ भरी दिनचर्या में काम और घर परिवार से जुड़ी कई बातें आपको मानसिक रूप से थका देती हैं और तनाव का कारण बनती हैं। अगर आप मानसिक तनाव के शिकार हैं तो आपको श्रीमद भगवद् गीता के श्लोक पढ़ने चाहिए । अज्ञात भय या असुरक्षा की भावना होने पर श्रीमद भगवद् गीता अंधकार में ज्योति की तरह काम करती हैं। श्रीमद भगवद् गीता में जिंदगी का सार छिपा हुआ है। इसमें जीवन से जुड़ी हर समस्या का समाधान है। जब कभी भी आप अवसाद की भावना से घिर जाएँ तो श्रीमद भगवद् गीता के ये श्लोक जरूर पढ़ें आपको हर सवाल का जवाब मिल जाएगा ।

1. मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुः खदाः। आगमापायिनोऽनित्या स्तांस्तितिक्षस्व भारत ।।

हे कुन्तीनन्दन इन्द्रियों के जो विषय (जड पदार्थ) हैं वे तो शीत (अनुकूलता) और उष्ण (प्रतिकूलता) के द्वारा सुख और दुःख देनेवाले हैं। वे आने जाने वाले और अनित्य हैं। हे भरतवंशोद्भव अर्जुन उनको तुम सहन करो। **(भगवद् गीता अध्याय 2 श्लोक 14)**

2. बाह्यस्पर्शेष्वसक्तात्मा विन्दत्यात्मनि यत्सुखम्।स ब्रह्मयोगयुक्तात्मा सुखमक्षयमश्नुते ॥

बाहर के विषयों में आसक्तिरहित अन्तःकरण (अंदर देखने वाला) वाला साधक आत्मा में स्थित जो ध्यानजनित (ध्यान करने से प्राप्त) सात्विक आनंद है, उसको प्राप्त होता है, तदनन्तर वह सच्चिदानन्दघन परब्रह्म परमात्मा के ध्यानरूप योग में अभिन्न भाव से स्थित पुरुष अक्षय आनन्द का अनुभव करता है॥ (यानी जो बाहर की चीजों पर मोहित नहीं होता और भीतर देखता है और आत्मा में स्थित होता है ध्यान (meditation) करने से सच्चे आनन्द को प्राप्त करता है)। **(श्रीमद्भगवत गीता अध्याय 5 श्लोक 21)**

3. यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति। तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।।

जो सब में मुझको देखता है और सब को मुझमें देखता है उसके लिये मैं अदृश्य नहीं होता और वह मेरे लिये अदृश्य नहीं होता। **(श्रीमद्भगवत गीता अध्याय 6 श्लोक 30)**

4. समोऽहं सर्वभूतेषु न मे द्वेष्योऽस्ति न प्रियः।ये भजन्ति तु मां भक्त्या मयि ते तेषु चाप्यहम्।।

मैं सम्पूर्ण प्राणियों में समान हूँ। उन प्राणियों में न तो कोई मेरा द्वेषी है और न कोई प्रिय है। परन्तु जो भक्तिपूर्वक मेरा भजन करते हैं वे मुझ में हैं और मैं उनमें हूँ ।**(श्रीमद्भगवत गीता अध्याय 9 श्लोक 29)**

5. बहिरन्तश्च भूतानामचरं चरमेव च। सूक्ष्मत्वात्तदविज्ञेयं दूरस्थं चान्तिके च तत्।।

वे परमात्मा सम्पूर्ण प्राणियों के बाहर-भीतर परिपूर्ण हैं और चर-अचर प्राणियों के रूप में भी वे ही हैं एवं दूर से दूर तथा नजदीक से नजदीक भी वे ही हैं। वे अत्यन्त सूक्ष्म रूप में रहते हैं इसलिए सामान्य लोग उन्हें देख नहीं पाते। **(श्रीमद्भगवत गीता अध्याय 13 श्लोक 16)**

6. क्षिप्रं भवति धर्मात्मा शश्वच्छान्तिं निगच्छति। कौन्तेय प्रतिजानीहि न मे भक्तः प्रणश्यति।।

हे कौन्तेय, वह शीघ्र ही धर्मात्मा बन जाता है और शाश्वत शान्ति को प्राप्त होता है। तुम निश्चयपूर्वक सत्य जानो कि मेरा भक्त कभी नष्ट नहीं होता। **(श्रीमद्भगवत गीता अध्याय 9 श्लोक 31)**

हिन्दी को महान बनाएंगे हम

-श्री राजीव कुमार, कनिष्ठ वैज्ञानिक

हिन्दी को महान बनाएंगे हम ।
जन-जन की भाषा है हिन्दी,
नए भविष्य की आशा है हिन्दी,
हिन्दी हमारे कण-कण में है,
जीवन के हर रंग में है हिन्दी ।
बचपन से हर किसी के जुबान पर,
जो बिराजमान वो भाषा है हिन्दी
माँ का दुलार और पिता का प्यार है हिन्दी

विवेकानंद ने शिकागो में लोगों का दिल जीता
वो भाषा थी हिन्दी ।
यू एन गूंज उठा था तालियों से जब
अटल ने दिया था भाषण हिन्दी में ।
जो अपनापन इस भाषा में है,
और किसी भाषा में नहीं
विदेशों में भी जो अपनी भाषा लगे
वो भाषा भी है हिन्दी ।
जन-जन की भाषा है हिन्दी
नए भविष्य की आशा है हिन्दी
आओ हम हिन्दी को मान देते हैं
विश्व पटल अलग पहचान देते हैं
अब नहीं पीछे हटेंगे हम
अपनी मातृ भाषा को बढ़ाएंगे हम
हिन्दी को महान बनाएंगे हम।
जय हिन्दी

एरिथ्रोपोइटिन क्या है- इसके उपयोग और गुणवत्ता नियंत्रण

- गुर्मिंदर बिंद्रा एवं डॉ चारु मेहरा कमल, रिकोम्बिनेंट प्रॉडक्ट लैबोरेटरी

एरिथ्रोपोइटिन(ईपीओ) एक हार्मोन है जिसे हमारी किडनी स्वाभाविक रूप से लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिए बनाती है। एरिथ्रोपोइटिन का उच्च या निम्न स्तर स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है। ईपीओ अस्थि मज्जा में लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को उत्तेजित करता है और रक्त में लाल रक्त कोशिकाओं और हीमोग्लोबिन की एकाग्रता को नियंत्रित करता है। एक स्वास्थ्य सेवा प्रदाता रक्त परीक्षण के साथ हमारे एरिथ्रोपोइटिन स्तर को माप सकता है।क्योंकि किडनी वयस्कों में एरिथ्रोपोइटिन (ईपीओ) संश्लेषण का एकमात्र स्रोत है, प्रगतिशील सीकेडी में होने वाली किडनी द्रव्यमान में कमी के परिणामस्वरूप अक्सर ईपीओ उत्पादन में कमी आती है, जिसके परिणामस्वरूप एनीमिया होता है। ईपीओ उपचार सीकेडी के रोगियों में एनीमिया को ठीक करता है और जीवन की गुणवत्ता (क्यूओएल) में सुधार करता है। शारीरिक प्रदर्शन और संज्ञानात्मक कार्य में भी साथ-साथ सुधार होता है। सीकेडी में एरिथ्रोपोइटिन की कमी एनीमिया का सबसे महत्वपूर्ण कारण है और यह गुर्दे की विफलता के प्रत्येक चरण में होता है।

इतिहास और उपयोग

पुनः संयोजक मानव एरिथ्रोपोइटिन 1977 में जीन को पृथक कर दिया गया और 1985 में जीन को डीकोड किया गया था। पुनः संयोजक मानव एरिथ्रोपोइटिन (ईपीओ) रीकॉम्बिनेंट डीएनए तकनीक द्वारा निर्मित होता है तब से, इसमें विभिन्न अनुप्रयोग पाए गए हैं, विशेष रूप से गुर्दे की विफलता, मायलोइड्सप्लासिया, एचआईवी जैसे संक्रमण, समय से पहले संक्रमण और पेरी-ऑपरेटिव रक्त को कम करने जैसी पुरानी स्थितियों के कारण एनीमिया में एरिथ्रोपोएसिस को उत्तेजित करने में।

इसके उपयोग निम्नलिखित हैं :

1.गुर्दे की पुरानी बीमारी :

जैसा की हमने देखा है लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में एरिथ्रोपोइटिन का अहम योगदान है अतः उन मरीजों में इसका महत्व है जिनका गुर्दा सालों साल से काम नहीं कर रहा है। इसके उपयोग से वो एनीमिया से बचे रहते हैं।

2. पुरानी बीमारी का एनीमिया :

एनीमिया में सुधार के लिए रुमेटीइड गठिया (आरए) के रोगियों में अंतःशिरा आयरन के साथ आरएचईपीओ की भूमिका स्थापित की गई है। इसका उपयोग कूल्हे या घुटने के प्रतिस्थापन से गुजरने वाले आरए वाले रोगियों में ऑटोलॉगस रक्त दान की मात्रा बढ़ाने के लिए भी किया जाता है।

3.एचआईवी संक्रमित रोगियों में एनीमिया

एचआईवी से पीड़ित लगभग 60% रोगियों में एनीमिया होता है, खासकर यदि वे ज़िडुवुडिन उपचार ले रहे हों। यदि बेसलाइन ईपीओ स्तर <500 एमयू/एमएल है, तो 100-200 यू/किग्रा की साप्ताहिक या तीन बार साप्ताहिक खुराक एनीमिया को ठीक करती है और रोगी के क्यूओएल और जीवित रहने में सुधार करती है।

4.हेपेटाइटिस सी के उपचार पर मरीज़

रिबाविरिन और इंटरफेरॉन के साथ हेपेटाइटिस सी के उपचार के दौरान हेमोलिसिस और परिणामी एनीमिया एक समस्या है। पुनः संयोजक मानव एरिथ्रोपोइटिन और डार्बेपोईएटीन के साथ उपचार से हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है और इष्टतम चिकित्सा जारी रखी जा सकती है।

5. कैंसर/कीमोथेरेपी संबंधी एनीमिया

पुरानी बीमारी का एनीमिया, अव्यवस्थित लौह चयापचय, छोटा आरबीसी आधा जीवन, और अकुशल एरिथ्रोपोइज़िस की विशेषता वाली स्थिति, कैंसर से संबंधित एनीमिया में प्रमुख योगदानकर्ता है।

गुणवत्ता नियंत्रण का महत्व :

दवा की गुणवत्ता और शुद्धता का आकलन करने के लिए सामर्थ्य, शुद्धता, सुरक्षा परीक्षण पैरामीटर को राष्ट्रीय जैविक संस्थान में नापा जाता है। ईपीओ उपचार में पूरी तरह से प्रभावी होने के लिए प्रोटीन आइसोफॉर्म का एक विशिष्ट मिश्रण होना चाहिए, और इसलिए ईपीओ आइसोफॉर्म विविधता की जांच के लिए सटीक और सटीक गुणवत्ता नियंत्रण परख की आवश्यकता होती है। इसके लिए विश्लेषणात्मक उपकरणों की बढ़ती संख्या का उपयोग किया जा रहा है ।

अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर ऐसे संस्थान हैं जिनका मानना है कि दुनिया भर में अधिक सामंजस्य हासिल करना है ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि सुरक्षित, प्रभावी और उच्च गुणवत्ता वाली दवाएँ विकसित की जाएँ, और उच्च मानकों को पूरा करते हुए सबसे अधिक संसाधन कुशल तरीके से पंजीकृत और रखरखाव किया जाए। ये भी जरूरी है कि भौतिक रसायन का विश्लेषण करना चाहिए ताकि किसी भी पैरामीटर जैसे की जैविक गतिविधि; सामग्री,शुद्धता, और प्रोटीन संरचना में किसी भी तरह के बदलाव से होने वाली समस्याओं से जागरूक हो सकें।

संदेश :

हम जनता तक यह संदेश पहुंचाना चाहते हैं कि पुनः संयोजक मानव एरिथ्रोपोइटिन, एनीमिया के लिए रामबाण है तथा गुणवत्ता वाला उत्पाद इस्तेमाल करना ही समझदारी है। हमारा उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि जो मानक गुणवत्ता वाला रिकॉम्बिनेंट एरिथ्रोपोइटिन नहीं है वह जनता तक न पहुंचे और जनता को सुरक्षित दवा उपलब्ध हो सके।

****

पिता : एक छाँव

डॉ. हेमंत कुमार वर्मा
वैज्ञानिक – II एवं प्रमुख,
ई.एच.एल. एवं आई.टी. विभाग

वो पिता ही है जो सब कुछ सह जाता है ।
तापती धूप में पैरो को जलने से बचाता है,
रख कर अपनी हथेली रास्तों में ,
मेरी राहों को मुकम्मल बनाता है,
वो पिता ही है .... ।

जाग कर रात भर खुली आँखों से,
मेरी बंद आँखों के सपने सजाता है,
फीकी सी हंसी हँसकर,
मेरे हौसले को बढ़ाता है,
वो पिता ही है .... ।

अपने हाथों के छाले छुपता है,
मेरी किस्मत को चमकाता है,
नज़र भर देख कर मुझको,
खुद भी बादशाह बन जाता है,
वो पिता ही है जो सब कुछ सह जाता है ।
वो पिता ही है .... ।

जीवन के रण में संघर्ष सिखाता है,
जीत जाओगे मंत्र यही बतलाता है,
देख मेरी विजयी पताका को,
शिक्षक बन मुसकुराता है ।
वो पिता ही है जो सब कुछ सह जाता है ।

"मनुष्य कुछ भी कर सकता है"

-श्री रामफल,
हिन्दी परामर्शदाता

प्राचीन काल की बात है । उन दिनों भारत अनेक छोटे-छोटे राज्यों में बंटा हुआ था, इनमें प्रत्येक राजा अपने आप में एक स्वतंत्र और प्रभुत्व संपन्न देश हुआ करता था।

ऐसे ही किसी एक राज्य की सीमा में संन्यासियों का आश्रम था। ये वे पुरुष थे जिन्होंने अपने आध्यात्मिक मोक्ष के लिए इस संसार को त्याग दिया था और संन्यासी जीवन अपना लिया था। इस आश्रम में संन्यासियों को उनकी वरिष्ठता के अनुसार तीन अलग-अलग श्रेणियों में विभक्त किया गया था । इन श्रेणियों में नए शामिल हुए छात्र, मध्यम दर्जे के छात्र और स्नातक के अंतिम वर्ष में पढ़ने वाले वरिष्ठ छात्र शामिल थे।

आश्रम के नियमानुसार, इन संन्यासियों ने गृहस्थी त्याग दी थी, इसलिए उन्हें जीविका उपार्जन के लिए कोई भी काम करने की अनुमति नहीं थी। उन सभी को केवल तपस्या और पूरी मानव जाति के कल्याण के लिए प्रार्थना करनी होती थी। अपने भोजन के लिए वे सभी अन्य गृहस्थों द्वारा दी जाने वाली भिक्षा पर निर्भर रहते थे। प्रतिदिन संन्यासियों का एक छोटा समूह बारी-बारी से भिक्षा मांगने के लिए शहर जाता था।

एक दिन शहर के एक अमीर व्यापारी की बेटी की शादी थी। इस अमीर व्यापारी ने इस अवसर पर एक बड़ी दावत रखी थी। उस आश्रम के सभी संन्यासी भी भोज में आमंत्रित थे। आश्रम खाली न रहे और शहर में किसी भी तरह की अव्यवस्था न हो, इसके लिए आश्रम के आचार्य ने संन्यासियों को भोज में जाने के लिए तीन अलग-अलग समूहों में विभाजित किया। सबसे पहले वरिष्ठ सन्यासी, फिर दीक्षा के मध्य वर्ग में आने वाले संन्यासी और अंत में सबसे कम उम्र के संन्यासियों को भोज में भेजा जाना तय किया गया। संन्यासियों का पहला समूह भोज में गया। आश्रम लौटते समय उन्होंने एक पेड़ की छाँव के नीचे कुछ देर विश्राम किया। उस पेड़ के नीचे एक कुआँ था, जिसे किसानों ने अपने खेतों की सिंचाई के लिए खोदा था। कुएँ के चारों ओर टूटे हुए मिट्टी के बर्तनों के टुकड़े बिखरे पड़े थे। एक वरिष्ठ संन्यासी ने मिट्टी का एक टुकड़ा उठा लिया और उस पर यह लिखा कि "मनुष्य कुछ भी कर सकता है"। उसके बाद वह समूह आश्रम में लौट आया ।

तत्पश्चात संन्यासियों का दूसरा समूह भोज के लिए गया। उक्त समूह के संन्यासी भी विश्राम के लिए उसी पेड़ के नीचे रुके। अपने एक वरिष्ठ द्वारा घड़े के टूटे टुकड़े पर लिखे गए उस वाक्य को देखकर उनमें से एक संन्यासी ने उसमें अपनी ओर से यह जोड़ दिया - "यदि वह अपने प्रयासों में निरंतर रहे तो"। अब घड़े के उस टूटे टुकड़े पर यह लिखा हुआ था - "मनुष्य कुछ भी कर सकता है यदि वह अपने प्रयासों में निरंतर रहता है तो "। यह समूह भी कुएँ के किनारे उस चिप को छोड़कर आश्रम लौट आया ।

अंत में, युवा संन्यासियों का अंतिम समूह भोज के लिए गया। वे भी कुछ देर आराम करने के लिए पेड़ के नीचे रुके। एक युवा संन्यासी ने चिप पर यह उद्धरण लिखा देखा तो उसने उसे उठा लिया और उस पर गंभीरता से विचार करने लगा। वह सोचने लगा कि क्या यह वास्तव में संभव है कि मनुष्य कुछ भी कर सकता है यदि वह अपने प्रयासों में निरंतर रहता है तो। उसे इस पर विश्वास नहीं हुआ। क्योंकि ये विचार उसके वरिष्ठ संन्यासियों के थे इसलिए वह उनका खंडन भी नहीं कर सकता था। अतः उसने उसे परखने का फैसला कर लिया।

वह आश्रम में लौट आया । लेकिन यह विचार उसे शांति से बैठने नहीं दे रहा था। यह उसके दिमाग में निरंतर घूम रहा था कि सचमुच ही मनुष्य के लिए कुछ भी असंभव नहीं अगर वह सच्चाई से उसके लिए प्रयास करें तो । फिर उसने अंततः इसे परखने का फैसला ही कर लिया जिससे की वह स्वयं ही इसकी सच्चाई को जान सके। उसने इस परीक्षण के लिए असंभव से असंभव विषय के बारे में विचार किया और अंत में इस निष्कर्ष पर पहुंचा कि उसके लिए सबसे असंभव बात उस राज्य की राजकुमारी से विवाह करना था। उसने इस संभावना के लिए ही इस बात को परखने का फैसला कर लिया ।

वह अगले दिन चुपचाप आश्रम से निकल गया और राजकुमारी के महल की ओर चल पड़ा। वहाँ वह राजकुमारी के महल के कमरे की खिड़की के नीचे बैठ गया और तपस्या करने लगा। वह दिन भर वहाँ अग्नि जलाता और चौबीसों घंटे तप करता रहता। कुछ दिनों तक तो किसी ने उस पर ध्यान ही नहीं दिया और सोचा कि वह संन्यासी आध्यात्मिक अनुष्ठान कर रहा है और कुछ दिनों बाद स्वयं ही चला जाएगा। लेकिन वह वहाँ से नहीं हटा और दिन-रात तप करता रहा। अब यह बात राजकुमारी को परेशान करने लगी। उसने पहरेदारों को बुलाया और उस संन्यासी को समझाकर वहाँ से हटाने के लिए कहा। पहरेदारों ने उसे समझाने का भरसक प्रयास किया लेकिन वह एक इंच भी नहीं हिला और यथापूर्व तपस्या करता रहा।

चूँकि वह संन्यासी था, इसलिए उस पर किसी प्रकार का बल प्रयोग करना भी उचित नहीं था। बात राजा के पास पहुँची। राजा ने अपने मंत्री को संन्यासी के पास भेजा ताकि वह राजकुमारी की खिड़की के नीचे उसके तपस्या करने के उसके उद्देश्य को जान सके। मंत्री के पूछने पर संन्यासी ने बताया कि वह उस राजकुमारी से विवाह करना चाहता है और जब तक वह उससे विवाह नहीं कर लेती, वह वहाँ से नहीं हटेगा।

ये बात आस-पास के सभी लोगों को आश्चर्यचकित कर रही थी कि कैसे एक संन्यासी राजकुमारी से विवाह करने की जिद पर अड़ा हुआ है। राजा भी बड़ी दुविधा में था कि आखिर उस संन्यासी को कैसे समझाया जाए। राजा ईश्वर से डरने वाला एक धार्मिक व्यक्ति था और किसी संन्यासी को दुखी करने का पाप नहीं करना चाहता था। भगवान के श्राप के भय से राजा उस साधु के विरुद्ध कोई बल प्रयोग भी नहीं कर पा रहा था। इसलिए राजा ने यह सोचकर मामले को ऐसे ही छोड़ दिया । एक दिन हारकर संन्यासी स्वयं ही चला जाएगा। उसकी राजकुमारी के साथ विवाह किए जाने कि मांग पूरी करने का तो कोई प्रश्न ही नहीं था। उसकी पुत्री आस-पास के सभी राज्यों में सबसे सुंदर राजकुमारी थी और उसका विवाह किसी राजकुमार या राजा से ही होना चाहिए था।

समय बीतता गया और वह संन्यासी वहीं बैठा रहा। तभी ऐसा हुआ कि पड़ोसी देश के राजा ने उस राजा के एक क्षेत्र पर कब्जा कर लिया। राजा ने शत्रु का अच्छा मुकाबला किया, लेकिन युद्ध लंबा चल गया। तभी अचानक राजा की सेना पीछे हटने लगी। वे युद्ध हारने लगे। राजा ने इस पर चर्चा के लिए अपने मंत्रियों और अन्य दरबारियों की बैठक बुलाई। बैठक में राज पुरोहित भी ज्योतिष सलाह के लिए बुलाया गया था। राज पुरोहित या राज ज्योतिषी ने युद्ध में उनकी हार के कारणों का पता लगाने के लिए राज्य की कुंडली का गहराई से पुनरीक्षण किया।

गहन अध्ययन के बाद राज ज्योतिषी ने निष्कर्ष निकाला कि यह सब उस संन्यासी के कारण हो रहा था कि वे युद्ध हार रहे थे। चूंकि राजा द्वारा संन्यासी की इच्छा पूरी नहीं की जा रही थी, इसलिए भगवान का श्राप राज्य पर पड़ गया था। राज ज्योतिषी ने आगे कहा कि यदि संन्यासी की इच्छा तुरंत पूरी नहीं हुई, तो उनकी युद्ध में हार निश्चित थी।

यह राजा के लिए एक बड़ी चिंता की बात थी। यदि युद्ध हार गए, तो उनका पूरा राज्य शत्रु द्वारा हड़प लिया जाएगा; वे सभी गुलाम बना लिए जाएंगे या उनकी हत्या कर दी जाएगी। इस विध्वंस से बचने के और भगवान के श्राप को रोकने के लिए उस संन्यासी का राजकुमारी के साथ विवाह करना ही एकमात्र उपाय था।

राजा ने अपनी बेटी से इस बारे में चर्चा की और देश पर मंडरा रहे युद्ध में हार के खतरे और राज ज्योतिषी की मंत्रणा के बारे में राजकुमारी ने विचार विमर्श किया ।

पूरे विषय पर गंभीरता से विचार करने के बाद राजकुमारी ने कहा कि वह अपनी मातृभूमि के लिए किसी भी प्रकार का बलिदान देने को तैयार है, यहाँ तक कि अपने प्राणों का भी। और यदि उस संन्यासी से विवाह करने से ही उसकी मातृभूमि बच सकती है, तो वह उसके लिए भी तैयार है।

इस प्रकार अपनी पुत्री की सहमति प्राप्त हो जाने पर राजा ने संन्यासी को राजकुमारी से उसके विवाह की सहमति का सन्देश भेज दिया । क्योंकि अब राजकुमारी से विवाह करने की उसकी मांग स्वीकार कर ली गई थी तो अब उसे अपनी दाढ़ी और संन्यासी वेश उतारकर विवाह समारोह के लिए तैयार हो आने के लिए कहा गया ।

इस पर संन्यासी राजा के सामने उपस्थित हुआ और बोला, "महाराज, मैं संन्यासी हूँ। मैंने इस संसार और इसकी सांसारिक विलासिता का पहले ही त्याग कर दिया है। मैंने आपकी बेटी से विवाह करने का कभी इरादा नहीं किया था। मैंने जो कुछ भी किया, वह मेरे वरिष्ठ संन्यासियों की इस राय को परखने के लिए था कि "यदि मनुष्य अपने प्रयासों में निरंतर लगा रहे, तो वह कुछ भी कर सकता है"। यह बात सही साबित हुई । और इसलिए अब मैं आपसे विदा लेता हूँ और आश्रम जाता हूँ जो कि मेरा वास्तविक स्थान है । जहाँ तक आपकी बेटी से मेरे विवाह का सवाल है, तो मैंने कभी ऐसा सोचा ही नहीं था। वास्तव में, वह मेरे लिए भी एक बेटी की तरह ही है और मैं एक पिता की तरह उसे उसके जैसे ही किसी सुंदर राजकुमार के साथ विवाह कर एक अच्छे और सुखी वैवाहिक जीवन का आशीर्वाद देता हूँ। मैं उसे यह भी आशीर्वाद देता हूँ कि वह एक बड़े राज्य की रानी बने और एक दयालु और योग्य रानी के रूप में हमेशा अपनी प्रजा में एक प्रिय और सम्माननीय रानी के रूप में जानी जाए। मैं आपके इस राज्य को भी पूर्ण सुरक्षा और समृद्धि का आशीर्वाद देता हूँ।"

इतना कहकर संन्यासी आश्रम के लिए निकल गया, लेकिन इस घटना की खबर जंगल की आग की तरह जल्दी ही पूरे राज्य में फैल गई। यह खबर उस शत्रु राजा तक भी पहुँच गई। वह राजकुमारी के उसके देश के प्रति प्रेम और त्याग से इतना प्रभावित हुआ कि उसने तुरंत युद्ध रोक दिया और उस राज्य के साथ मैत्री संधि पर हस्ताक्षर कर दिए।

****

कामकाजी माँ

प्रिया भगत,
प्रयोगशाला सहायक, आईडीकेएल

मन में उड़ने की चाह लिए कांटों भरी राह लिए ।
चेहरे की मुस्कान के पीछे कितना दर्द छिपाती है ।।

ये कामकाजी माँ, कितना बोझ उठाती हैं।
दफ्तर पहुँचने के चक्कर में अक्सर खाना भूल जाती हैं।।
बच्चों और पति का टिफिन के बाद जो बचता है अपने लिए ले आती है ।
ये कामकाजी माँ कितना दर्द छिपाती हैं।।

अपनी नन्ही सी गुड़िया, दूसरे को सौंप आती है ।
खुद के अस्तित्व की लड़ाई में खुद को भूल जाती हैं ।।
थकान इतनी होती है कि रात चुटकियों में निकल जाती है ।
ये कामकाजी माँ कितना दर्द छिपाती है।।

इतना करते हुए भी कोई सराहना नहीं पाती है ।
सब सहने के पश्चात भी स्वार्थी ही कहलाती है ।।
ये कामकाजी माँ कितना दर्द छिपाती हैं।
।। सभी कामकाजी माँ को शत-शत नमन ।।

क्या आपके मन के कर्मों पर आपका ध्यान है ?

- डॉ. अश्विनी कुमार दुबे, विज्ञानी ग्रेड – तृतीय

भारतीय सनातन संस्कृति कर्म और पुनर्जन्म सिद्धांत पर आधारित है । गोस्वामी तुलसीदास जी श्रीरामचरितमानस में लिखते है –

" कर्म प्रधान बिस्व रचि राखा । जो जस करहि सो तस फल चाखा ।।"

अर्थात यह संसार कर्म प्रधान है, जो जैसा कर्म करता है उसे वैसा ही फल चखने को मिलता है । योगेश्वर श्रीकृष्ण भी श्रीमद्भगवद्गीता में अर्जुन से कहते हैं, "कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन " अर्थात तुम्हारा अधिकार क्षेत्र कर्म है, फल की इच्छा नहीं - तात्पर्य यह है की कर्म फल तो मिलेगा ही । अब प्रश्न उठता है की फिर भाग्य क्या है ...? पूर्व काल में किए गए कर्म का फल ही भाग्य है । लोगों के जीवन में विभिन्नताओं का होना ही यह सिद्ध करता है कि इनके पूर्व जन्म के कर्मों का लेखा जोखा है । कोई जन्म से ही समृद्ध है तो कोई दरिद्र है , कोई जन्म से ही रोगी है तो कोई निरोगी है इत्यादि । अपने-अपने पूर्व जन्म के कर्मों के कारण ही लोगों के जीवन में ये विभिन्नतायें है। यदि कर्म सात्विक है तो सात्विक फल, यदि राजसिक है तो राजसिक फल और यदि तामसिक है तो फल भी तामसिक ही मिलेगा ।

कोई कहता है कि "उस व्यक्ति से मुझे ही नुकसान होता है, बाकी सब को उससे लाभ ही मिलता है ।" यहाँ पर भी पूर्व जन्मो के कर्मों का बंधन है, जिसके कारण किसी को उस व्यक्ति से लाभ है तो किसी को हानि है । वैसे किसी से लाभ या हानि केवल पूर्व जन्मो के कर्मों के कारण ही नहीं होता है । यदि किसी के जीवन में अधिदैविक, अधिभौतिक, या अध्यात्मिक लाभ या हानि होती है तो इसमें पूर्व जन्म और वर्तमान जन्म, दोनों जन्मों के कारण होते है । पूर्व जन्म का तात्पर्य केवल पिछला जन्म नहीं बल्कि अनेक जन्मों से है क्योंकि आत्मा अनादि है, नित्य है । द्वापरयुग में हस्तिनापुर के महाराज धृतराष्ट्र, श्रीकृष्ण से पूछते हैं कि –"हे मधुसूदन! मैंने अपने पिछले 100 जन्मों में ऐसा कोई भी पाप नहीं किया है जिसके कारण मेरी नेत्रों की ज्योति जानी चाहिए। फिर आप बताये कि किस पापवश मै जन्मांध हूँ ?" तब श्रीकृष्ण जी ने कहा "मै आपको दिव्यदृष्टि देता हूँ और आप स्वयं ही देख लीजिये ।" क्षणिक दिव्यदृष्टि पाकर धृतराष्ट्र देखते हैं । अपने पिछले 107वें जन्म में वे एक वैद्य थे और अपने मरीजों का उपचार करने के लिए पक्षियों का शिकार करते थे और उन पक्षियों की आँखें निकालकर जड़ी बूटियों के साथ पीसकर औषधि तैयार करते थे और इस औषधि से रोगियों को रोगमुक्त करते थे । श्रीकृष्ण ने कहा कि "आप निर्दोष पक्षियों की आँखें निकलकर औषधि बनाते थे इसलिए आप इस जन्म में जन्मांध हैं परन्तु आप रोगियों का उपचार भी करते थे इसलिए आप इतने समृद्ध साम्राज्य के शासक हैं ।" तात्पर्य यह है कि अशुभ कर्मों का फल अशुभ और शुभ कर्मों का फल शुभ मिलता है। कर्म के सिद्धांत से कोई बच नहीं सकता है ।

कोई व्यक्ति बहुत ही परेशान है , दुखी है, उसको किसी व्यक्ति के कारण नुकसान हो रहा है, तो इसका सदैव मतलब यह नहीं की पूर्व जन्म का ही कर्म सम्बन्ध उत्तरदायी है । वर्तमान जन्म का कर्म भी उत्तरदायी हो सकता है । मुझसे कुछ लोग कहते हैं - मैंने किसी का कोई नुकसान नहीं किया है तो फिर मेरा ही नुकसान क्यों होता है । वे कहते हैं मैंने किसी को कोई अपशब्द भी नहीं बोले हैं और ना ही किसी को शरीर से कष्ट पहुंचाया है तो फिर मेरे साथ ही क्यों अनिष्ट हो रहा है ? पर मैं यहाँ उनसे पूछता हूँ कि "क्या आपने किसी के विषय में बुरा सोचा" , तो वे उत्तर नहीं देते हैं और चिंतन करने लगते हैं । देखिये, आपका जो कर्म है वो मन के स्तर पर ही शुरू हो जाता है । क्या आप अपने मन के कर्मों (चिंतन आदि) पर ध्यान देते हैं? आप अपनी वाणी पर ध्यान देते हो, शारीरिक कर्मों पर ध्यान देते हो परन्तु अपने मन पर ध्यान नहीं देते हो, क्योंकि आप सोचते हो कि मन को तो कोई नहीं देख रहा है । परन्तु मन में उत्पन्न विचारों की तरंगें लोगों तक वाणी से उत्पन्न तरंगों से पहले ही पहुँच जाती हैं । उदाहरण के लिए – जब कोई व्यक्ति बिना मन के आपका सुन्दर शब्दों में गुणगान करता है तो आप भांप लेते है कि ये मिथ्या गुणगान है (क्योंकि उसके मन की तरंगें शब्दों से पहले ही आपके पास पहुँच चुकी थी) । यदि आप किसी के विषय में नकारात्मक सोचेंगे तो आपके पास भी उस व्यक्ति से नकारात्मक तरंगें ही वापस आयेंगी । अतः वाणी और शारीरिक कर्म के साथ-साथ सदैव मन के स्तर पर ही शुद्धता होना चाहिए ताकि आप दुष्कर्म के फलों से जीवन में दुखों को न पाए । परन्तु यह दुःख या सुख क्या है ? वस्तुतः ये वेदना स्वरूप है- "अनुकूल वेदनीयं सुखं, प्रतिकूल वेदनीयं दुखं" । अर्थात जो वेदना हमारे अनुकूल है उसे सुख और जो वेदना प्रतिकूल है उसे दुःख कहते हैं हम । जो सबसे भयावह है, वो जन्म मरण का दुःख है – "जन्मत मरण दुसह दुःख होई" । जन्म या मरण होता क्यों है ? उपार्जित कर्म फलों को भोगने हेतु प्रारब्ध के कारण ही जीवात्मा जन्म मरण के चक्र में फँसी रहती है । और यह चक्र तब तक चलता रहेगा जब तक की जीवात्मा द्वारा किया गया कर्म एकदम क्षीण न हो जाये । उदाहरण के लिए कुम्हार का चाक तब तक चक्कर लगाता रहता है जब तक की उस पर लगाया गया कर्म (बल) क्षीण न हो जाता है । परन्तु चाक के रुकने से पहले ही यदि कुम्हार उस पर पुनः कर्म (बल) लगा देता है तो चाक चक्कर लगाता ही रहता है । तो कहने का मतलब यह है कि समस्त प्राणी कर्म के बंधनों से बँधे हुए हैं और यह कर्म केवल वाणी और कर्मेन्द्रियों के स्तर का ही नहीं है बल्कि मन के स्तर का भी है ।

हृदय मुद्रा का अभ्यास करने से दूर होती हैं हार्ट से जुड़ी कई बीमारियां, जानें इसके फायदे और विधि

-राजीव कुमार श्रीवास्तव,
प्रयोगशाला सहायक

हार्ट की बीमारियों के बढ़ते मामलों को देखते हुए आप हार्ट को हेल्दी रखने के लिए हृदय मुद्रा का अभ्यास कर सकते हैं। आजकल कम उम्र में ही हार्ट अटैक के मामले देखने को मिल रहे हैं। आए दिन सुर्खियों में हार्ट अटैक का कोई न कोई केस जानने को मिल जाता है। हार्ट के कमजोर होने का मुख्य कारण है अनहेल्दी लाइफस्टाइल। जिस तरह की लाइफस्टाइल हम जी रहे हैं, उसमें न तो सेहतमंद भोजन शामिल हैं और न ही एक्सरसाइज के लिए कोई जगह है। पुराने जमाने में लोगों के शरीर में बीमारियां इसलिए कम होती थीं क्योंकि वह एक स्वस्थ जीवनशैली के आदी हुआ करते थे। हमने खुद को सोशल मीडिया और तकनीक के बीच इतना व्यस्त कर लिया है कि हमारे पास स्वास्थ्य का ध्यान रखने का समय ही नहीं होता। इसका बुरा असर शरीर के सभी अंगों समेत हार्ट पर भी पड़ता है। हार्ट हमारे शरीर का केंद्र है इसलिए इसका ख्याल रखना हमारी पहली प्राथमिकता होनी चाहिए। हार्ट को हेल्दी रखना चाहते हैं, तो योग मुद्रा की मदद ले सकते हैं। वैसे तो कई तरह की योग मुद्राएं हैं लेकिन हार्ट को हेल्दी रखने के लिए आज हम एक विशेष मुद्रा के बारे में बात करेंगे जिसे हृदय मुद्रा कहा जाता है। इसका अभ्यास करने से हार्ट को हेल्दी रखने में मदद मिलती है।

हृदय मुद्रा के फायदे-

1. हृदय मुद्रा का अभ्यास करने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल रहेगा और हार्ट को ऑक्सीजन सप्लाई करने में कोई अड़चन नहीं आएगी।
2. हार्ट की मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद मिलती है।
3. हृदय मुद्रा की मदद से हार्ट अटैक, स्ट्रोक, कोरोनरी धमनी रोग, एनजाइना जैसी गंभीर बीमारियां से बचने में मदद मिलती है।
4. हृदय मुद्रा का अभ्यास करने से दिमाग को शांत करने और तनाव को कम करने में मदद मिलती है।
5. जोड़ों, गर्दन, सिर, पीठ में होने वाले दर्द को दूर करने के लिए हृदय मुद्रा फायदेमंद मानी जाती है।
6. हृदय मुद्रा करने से अस्थमा और माइग्रेन के लक्षणों को कंट्रोल किया जा सकता है।
7. पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में भी हृदय मुद्रा का योगदान रहता है।
8. अनिद्रा की समस्या दूर करने में मदद मिलती है।

हृदय मुद्रा की विधि -

1. सबसे पहले ध्यान के किसी आसन जैसे -सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में आराम से बैठ जाएं
2. अपने सिर और मेरूदंड को सीधा रखें
3. दोनों हाथों को घुटनों पर रखें
4. आंख को बंद कर गहरी सांस लें और पूरे शरीर को शिथिल कर दें।
5. अब ज्ञान मुद्रा या चिन मुद्रा के समान तर्जनी अंगुलियों के पैरों के अंगूठों के मूल से स्पर्श कराएं
6. मध्यमा अंगुली और अनामिका अंगुली के पोरों को अंगूठों के पोरों से इस प्रकार मिलाएं की तीनों एक साथ रहें।
7. अपनी कनिष्ठा अंगुली को सीधा रखें।
8. इस तरह से हृदय मुद्रा का निर्माण होता है।
9. हृदय मुद्रा को कहीं भी और कभी भी किया जा सकता है।

हृदय मुद्रा को कितनी देर करें?-

हृदय मुद्रा का अभ्यास शुरुआत में 10 से 15 मिनट करें। धीरे-धीरे समय 30 मिनट तक बढ़ाएं। हृदय मुद्रा को कभी भी और कहीं भी किया जा सकता है। इसे करने का कोई तय समय नहीं है। योग और मुद्राओं के अभ्यास के लिए सुबह का समय अच्छा माना जाता है।

हार्ट को स्वस्थ रखने के लिए हृदय मुद्रा का अभ्यास करने के साथ-साथ हेल्दी डाइट लें और एक्सरसाइज करना न भूलें।

सावधानियां बरतने की भी जरूरत-

1. हृदय मुद्रा को करते समय आपकी सजगता पर ध्यान देना है। सांस पर ध्यान देना है।
2. अध्यात्कित रूप से अनाहत चक्र पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए.

समय का विज्ञान

-श्री राजीव कुमार, कनिष्ठ वैज्ञानिक

केरल का एक छोटा सा कस्बा जहां एक सरकारी स्कूल में आज काफी चहल पहल थी । जिले में बोर्ड की परीक्षा होने वाले थी इसलिए दसवीं कक्षा वाले सारे बच्चे अपने पड़ने वाले सेंटर ढूंढ रहे थे। इन्हीं बच्चों की भीड़ में दो दोस्त जोसेफ परेरा एवं डेविड मोरे काफी खुश नजर आ रहे थे ।दोनों की दोस्ती बचपन से ही थे इसलिये दोनों ज़्यादातर समय साथ ही बिताते थे । एक पढ़ाई लिखाई में काफी होशियार था और दूसरा बहुत ज़्यादा कमजोर। पर किसी को पता नहीं डेविड मोरे कब अपनी पढ़ाई पूरी कर लेता था और अच्छे नंबर ले आता था । जोसेफ परेरा को पढ़ाई लिखाई में बचपन से ही कोई खास रुचि नहीं थी । दोनों काफी खुश इसलिये नजर आ रहे थे क्योंकि उन दोनों के परीक्षा केंद्र एक ही स्कूल में पड़े थे ।

परीक्षा शुरू होने में अभी एक महीना बाकी था पर सारे बच्चों में जोश इतना था मानो पेपर कल से ही शुरू होने वाला हो । दिन बीतते गए और आखिर वो दिन आ गया जब सारे बच्चों को अपने जीवन का सबसे पहला सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन देने का मौका मिल गया हो। सभी बच्चे अपने रोल नंबर के हिसाब से अपने-अपने परीक्षा कक्ष में चले गए। परीक्षा समाप्त होने पर सारे बच्चे खुशी-खुशी बाहर निकाल रहे थे सिवाय जोसेफ को छोड़कर जो थोड़ा निराश दिख रहा था । ये कोई नई बात नहीं थी ऐसा अक्सर होता रहता था। जोसेफ के दुख का कारण एक महीने बाद रिज़ल्ट के दिन आने वाला था। आखिर वो दिन भी आ गया जिसका सारे बच्चों को बेसब्री से इंतजार था। सारे बच्चों की आंखें सूचना पटल पर टिकी थी स्कूल के बड़े बाबू अभी थोड़ी देर में रिज़ल्ट की कॉपी सूचना पटल पर लगाने वाले थे। तभी अंदर से बड़े बाबू रिज़ल्ट की कॉपी लाकर एक छात्र को लगाने के लिए कहकर चले जाते हैं। सारे बच्चे एक दूसरे का मुंह देखते हैं फिर अपना-अपना रिज़ल्ट देखने के लिए टूट पड़ते हैं । पहले वो अपना रिज़ल्ट देखते हैं फिर अपने सबसे करीबी दोस्तों का रिज़ल्ट देखते हैं । अपना रिज़ल्ट तो वे दूसरों का रिज़ल्ट देखते-देखते भूल जाते है पर अपने दोस्तों का रिज़ल्ट उनको जरूर याद रह जाता है ।

आज दोनों दोस्तों को दसवीं पास किए बीस साल हो गए हैं । दोनों अपनी-अपनी जगह कमा खा रहे हैं। एक दिन अचानक दोनों की मुलाक़ात बहुत ही अजीब परिस्थिति में होती है । उनमें से एक सत्तर साल का बूढ़ा बन गया और दूसरा पैंतीस साल का जवान रह गया है । दोनों आपस में बातें करने लगे, डेविड मोरे ने बताया की वह बारहवीं करने के बाद इंजीनियरिंग की पढ़ाई करने आई.आई.टी. मुंबई चला गया था । वहाँ से उसने ऐरोनौटिक्स विज्ञान में एम.टेक. करने के बाद नासा से जुड़ गया था । तभी बीच में बात को काटते हुए परेरा पूछ बैठा - वो सब तो ठीक है ये बताओ जब हमने दसवीं पास की थी तो हमारी उम्र बराबर ही थी । ऐसा नासा में तुमने क्या कर दिया की इन बीते हुए बीस सालो में तुम जवान ही रह गए और मैं सत्तर साल का बूढ़ा हो गया हूँ । डेविड मोरे कुछ देर शांत रहा फिर बोला दसवीं के बाद तुमने क्या शुरू की ? तभी परेरा ने जवाब दिया मैंने अपनी पढ़ाई दसवीं के बाद बंद कर दी थी और अपने खेत में खेती कर अपना और परिवार का पालन पोषण करने लगा । चलो अब तुम बताओ हमारी उम्र में इतनी ज़्यादा अंतर कैसे आया । थोड़ी सांस लाते हुए डेविड ने बताया की जब वो नासा में था तब उसे अंतरिक्ष में जाने का मौका मिला था, जो उसने बिना सोचे समझे स्वीकार कर लिया था। परेरा ने तब झट से बोला तो इससे क्या हुआ वहाँ लोग जाकर बूढ़े नहीं होते हैं क्या ?

डेविड ने अंततः बोला ,अब मैं तुम्हें विज्ञान की बात बताता हूँ ये सब समय फैलाव के कारण संभव हो पाया है। समय फैलाव दो घड़ियों द्वारा मापा गया बीते समय में अंतर है, या तो उनके बीच सापेक्ष वेग के कारण, या उनके स्थानों के बीच गुरुत्वाकर्षण क्षमता में अंतर के कारण हो सकता है । मैं तुम्हें बहुत ही साधारण भाषा में समझाता हूँ , जब आप पृथ्वी के गुरुत्वीय बल को पार कर अंतरिक्ष में प्रवेश करते है तो आप अलग समय ज़ोन में आ जाते हो। अंतरिक्ष में समय की रफ्तार बहुत धीमी हो जाती है। अंतरिक्ष में रहने वाले अंतरिक्ष यात्री हर आधे घंटे में पृथ्वी पर रहने वाले लोगों की तुलना में 0.007 सेकंड धीमे रहते हैं। आइंस्टीन को धन्यवाद, हम जानते हैं कि आप जितनी तेजी से चलते हैं, समय उतना ही धीमी गति से गुजरता है - इसलिए बहुत तेज अंतरिक्ष यान भविष्य के लिए एक टाइम मशीन है । 99 प्रतिशत प्रकाश की गति से यात्रा करने वाले जहाज पर पांच साल पृथ्वी पर लगभग 36 साल के बराबर होते हैं। अब तुम्हें कुछ-कुछ समझ में आ गया होगा की ऐसा क्यों हुआ ।

वैदिक ज्ञान का महत्व

-राजीव कुमार श्रीवास्तव, प्रयोगशाला सहायक

दिया विश्व को क्या हमने यह तुमको आज बतलाए ।
वैदिक ज्ञान का महत्व तुम्हें आज हम समझाए ।।

आचार्य कणाद ने परमाणु सिद्धांत समझाया।
वैदिक ज्ञान का परचम इस जग में लहराया।।

फिर आए ऋषि कण्व जिनसे वायु विज्ञान हमने पाया।
वैदिक ज्ञान का परचम इस जग में लहराया।।

गुरुत्वाकर्षण नियम हमें भास्कराचार्य ने समझाया।
वैदिक ज्ञान का यह वर्णन सिद्धांत शिरोमणि ग्रंथ में हमने पाया।।

महर्षि विश्वामित्र ने प्रक्षेपास्त्र प्रणाली को समझाया।
वैदिक शास्त्र का यह ज्ञान मिसाइल शास्त्र कहलाया।।

महर्षि सुश्रुत ने शल्य चिकित्सा का ज्ञान हमें देकर।
वैदिक ज्ञान मैं चिकित्सीय महत्व समझाया।।

महर्षि भारद्वाज ने विमान शास्त्र लिखकर।
लोगों को वायुयान का महत्व बतलाया।।

वैदिक ज्ञान को पाकर यह विश्व महान बन पाया।
वैदिक ज्ञान से ही हमारा सम्मान जगत में बढ़ पाया।।

कुछ बोलती हुई खामोशियाँ

-रश्मि श्रीवास्तव, वैज्ञानिक ग्रेड -III

मुझे यह बोलती हुई खामोशियाँ पसंद है
उन्हें मेरे अलावा कोई सुन नहीं पाता
और वो मेरी कहानी किसी और को सुनाती भी नहीं

डर नहीं रहता आंसुओं के दिख जाने का
ना वो अनगिनत पर्दे गिर जाने का
जो हर ज़ख़्म के लिए नया सिलवाती रही हूँ मैं

यह खामोशियाँ अक्सर समझाती है मुझे
की कभी-कभी बोलना भी ज़रूरी है
दिल को यूँ हर पल बंद नहीं, बल्कि खोलना भी ज़रूरी है
पर फिर वक्त भी देती है मुझे
यह बात समझने का
और फिर नाराज़ भी नहीं होती
उन चंद दोस्तों की तरह
जिनकी प्यार भरी नाराजगी मुझे यूँ देख नहीं पाती
पर क्या करूँ , शायद थोड़ा वक्त अभी और है
इन खामोशियों के साथ कुछ देर बैठने का
अपनी ज़िंदगी से चुप चाप रूबरू होने का ....

मुझे यह बोलती हुई खामोशियाँ पसंद है।

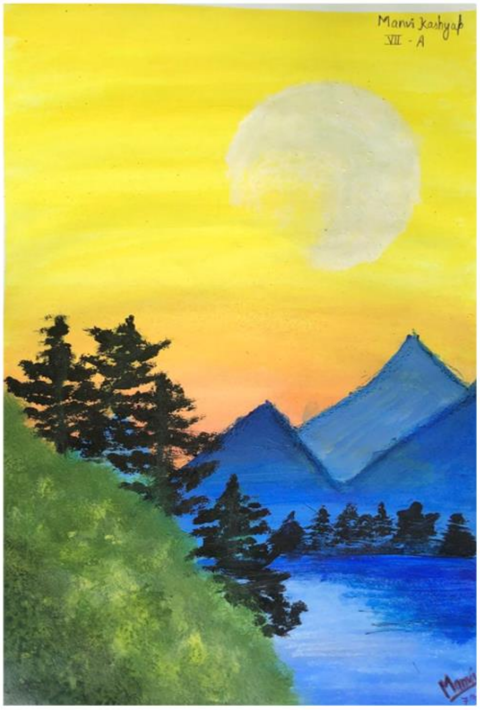
8 मार्च 2024,अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस समारोह का एनआईबी में आयोजन

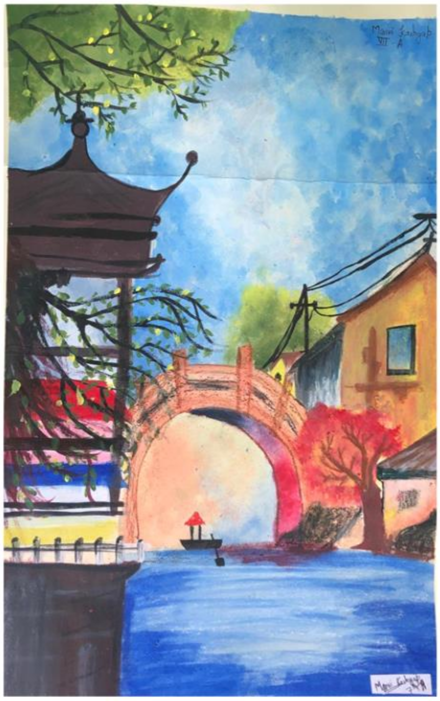
8 मार्च 2024,अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस समारोह के उपलक्ष में आयोजित कि गयी चित्रकला प्रतियोगिता की विजेता पृविष्टि

कृतिका
बेंच बायोलोजिस्ट, वीवीएल

चित्रकलाएँ

साक्षी कुमारी
कक्षा 8,
सुपुत्री - राजीव कुमार, कनिष्ठ वैज्ञानिक





मानवी कश्यप,
कक्षा-6,
सुपुत्री, तारा चंद, वैज्ञानिक ग्रेड-III,

चित्रकलाएँ

अवनी भगत

कक्षा 3

सुपुत्री – प्रिया भगत, प्रयोगशाला सहायक