

त्रैमासिक हिन्दी ई-पत्रिका



## केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड

आंचलिक कार्यालय (मध्य)

भोपाल

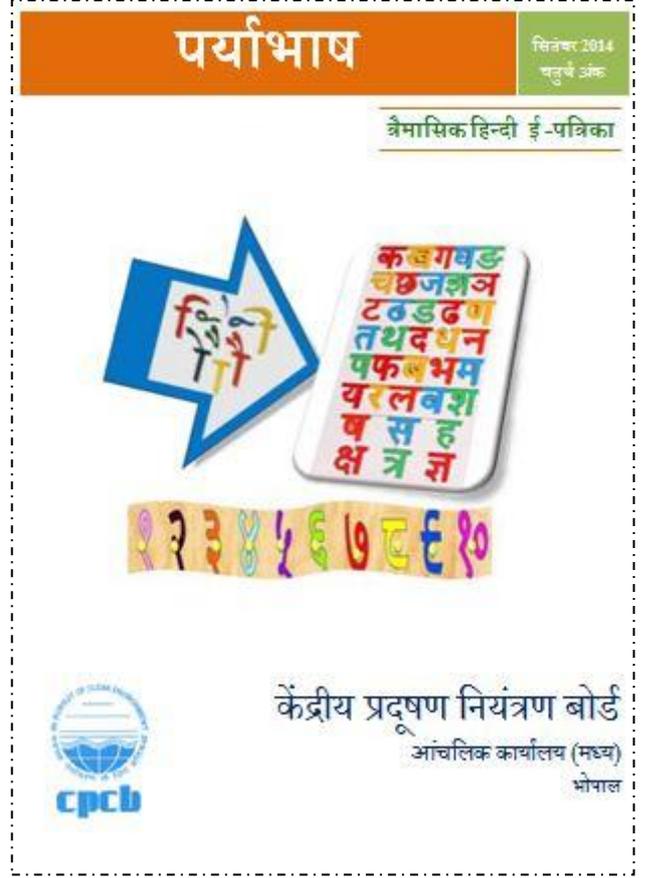
~0~ पत्रिका परिवार ~0~

**मुख्य संपादक**

श्री आर एस कोरी, अपर निदेशक एवं आंचलिक अधिकारी

**सम्पादन एवं आकल्पन**

श्री सुनील कुमार मीणा, वैज्ञानिक 'ग'



=0= विषय वस्तु =0=

“इस पत्रिका में प्रकाशित लेखकों के विचार उनके अपने हैं। संपादक मण्डल का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। पत्रिका का मूल उद्देश्य राजभाषा का कार्यालयीन कार्यों में प्रचार-प्रसार करना एवं अधिकारियों/कर्मचारियों में राजभाषा के प्रति लगाव बढ़ाना है। अन्य स्रोतों से ली गई विषयवस्तु के संदर्भ में साभार व्यक्त किया गया है। यह पत्रिका व्यवसायिक उद्देश्य के लिए नहीं है।”

| क्रम संख्या | शीर्षक                                      | पृष्ठ संख्या |
|-------------|---|--------------|
| 1.          | संपादकीय संदेश                              | 1            |
| 2.          | राजभाषा : एक चिंतन                          | 2-3          |
| 3.          | प्रकृति संरक्षण: कल व आज                    | 4-5          |
| 4.          | तनाव प्रबंधन – योग शिविर                    | 6-11         |
| 5.          | आओं जाने चित्रों के जरिये सीमेंट का निर्माण | 12           |
| 6.          | श्री किशोर जी के कार्टून                    | 13-15        |
| 7.          | ‘भोजन की व्यर्थता’ पर कार्टून               | 16           |
| 8.          | कविता का “टीका”                             | 17           |
| 9.          | मन का ‘हर्ष’                                | 18           |
| 10.         | प्रकृति की रक्षा                            | 19           |
| 11.         | पर्यावरणीय दोहे                             | 20           |
| 12.         | “बोलती दीवारें”                             | 21           |
| 13.         | भारत की माटी हूँ                            | 22           |
| 14.         | राख को फूँक रहे हैं                         | 23           |

## संपादकीय संदेश

केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड का गठन जल (प्रदूषण निवारण तथा नियंत्रण) अधिनियम 1974 की धारा 3 के अंतर्गत किया गया है। बोर्ड के प्रमुख कार्य धारा 16 में उल्लेखित हैं। केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भारत सरकार, पर्यावरण एवं वन मंत्रालय के प्रशासनिक नियंत्रण में संचालित है। बोर्ड का मुख्यालय दिल्ली में स्थित है तथा आंचलिक कार्यालय क्रमशः भोपाल, लखनऊ, वडोदरा, कोलकाता, बेगलुरु एवं शिलांग में कार्यरत हैं एवं आगरा में प्रोजेक्ट कार्यालय स्थित है। आंचलिक कार्यालय भोपाल राजभाषा अधिनियम के अनुसार 'क' क्षेत्र में स्थित है एवं इसके अधिकार क्षेत्र में स्थित तीनों राज्य (मध्य प्रदेश, राजस्थान एवं छत्तीसगढ़) भी 'क' क्षेत्र के अंतर्गत हैं। अतः कार्यालय का लगभग समस्त कार्य राजभाषा हिन्दी में ही किया जाता है। यह कार्यालय राजभाषा नियम 10 (4) के अंतर्गत अधिसूचित भी है। राजभाषा हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग की अनिवार्यता के परिपेक्ष्य में अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हिन्दी में कार्य करने हेतु सतत रूप से प्रोत्साहन दिया जा रहा है जिसके परिणामस्वरूप अधिकारी एवं कर्मचारी स्वेच्छा से हिन्दी में कार्य कर रहे हैं।

दिनांक 30 जुलाई 2012 को नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की अर्धवार्षिक बैठक की मद संख्या-6 में हुई चर्चा से प्रेरित हो कर आंचलिक कार्यालय भोपाल द्वारा 'पर्याभाष' के नाम से त्रैमासिक राजभाषा हिन्दी 'ई-पत्रिका' प्रकाशित की जा रही है।

त्रैमासिक राजभाषा हिन्दी 'ई-पत्रिका' प्रकाशन का प्रमुख उद्देश्य आंचलिक कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को राजभाषा की मुख्य धारा से जोड़ना है। पत्रिका के इस चतुर्थ अंक का प्रकाशन आंचलिक कार्यालय, भोपाल के समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों का हिन्दी राजभाषा के प्रति गहरा लगाव परिलक्षित करता है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि इस पत्रिका के माध्यम से केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड के अन्य आंचलिक कार्यालय व अन्य केन्द्रीय कार्यालय भी ऐसी पत्रिका प्रकाशित करने हेतु प्रोत्साहित होंगे।

पत्रिका के उन्नयन हेतु आपके सुझाव तथा हिन्दी में आलेख आमंत्रित हैं।

सभी पाठकों को हार्दिक शुभकामनाएं।

आर.एस. कोरी  
आंचलिक अधिकारी

## राजभाषा : एक चिंतन

(डॉ.अनूप चतुर्वेदी, कनिष्ठ वैज्ञानिक सहायक, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड,भोपाल)

हर वर्ष 14 सितंबर को देश में हिन्दी दिवस मनाया जाता है। यह मात्र एक दिन नहीं बल्कि यह दिन है अपनी मातृभाषा को सम्मान दिलाने का दिन। उस भाषा को सम्मान दिलाने का जिसे लगभग तीन चौथाई हिन्दुस्तान समझता है, जिस भाषा ने देश को स्वतंत्रता दिलाने में अहम भूमिका निभाई। उस हिन्दी भाषा के नाम यह दिन समर्पित है जिस हिन्दी ने हमें एक-दूसरे से जुड़ने का साधन प्रदान किया। लेकिन विचारणीय प्रश्न यह है की क्या हिन्दी मर चुकी है या यह इतने खतरे में है कि हमें इसके लिए एक विशेष दिन समर्पित करना पड़ रहा है?

आज “हिन्दी दिवस” जैसे एक औपचारिकता बन कर रह गया है। लगता है जैसे लोग गुम हो चुकी अपनी मातृभाषा के प्रति श्रद्धांजलि अर्पित करते हैं वरना क्या कभी आपने चीनी दिवस या फ्रेंच दिवस या अंग्रेजी दिवस के बारे में सुना है। हिन्दी दिवस मनाने का अर्थ है गुम हो रही हिन्दी को बचाने के लिए एक प्रयास।

हिन्दी हमारी मातृभाषा है। जब बच्चा पैदा होता है तो भाषा का पहला ज्ञान उसे आसपास सुनाई देने वाली आवाजों से प्राप्त होता है और भारत में अधिकतर घरों में बोलचाल की भाषा हिन्दी या उसके प्रवाह से निकली अन्य अनुषंगिक भाषाये ही है। ऐसे में भारतीय बच्चे हिन्दी को आसानी से समझ लेते हैं।

उस छोटे बच्चे को सभी घर में तो हिन्दी में बात करके समझाते और सिखाते हैं लेकिन जैसे ही वह तीन या चार साल का होता है उसे प्ले स्कूल या नर्सरी में भेज दिया जाता है और यहीं से शुरू होती है अंग्रेजी भाषा की पढ़ाई। बचपन से हिन्दी सुनने वाले बच्चे के कोमल दिमाग पर अंग्रेजी भाषा सीखने का दबाव डाला जाता है। पहली और दूसरी कक्षा तक आते-आते तो कई स्कूलों में शिक्षकगण बच्चे को समझाने के लिए भी अंग्रेजी भाषा का ही इस्तेमाल करते हैं।

वहीं दूसरी ओर जिन बच्चों को अंग्रेजी सीखने में दिक्कत आती है और वह इसमें कमजोर रह जाते हैं उन्हें कमतर ही समझा जाता है। एक वैज्ञानिक चाहे कितना ही कुशल विज्ञान जानता हो तथा उसके व्यावहारिक पहलू को समाज के उन्नयन मे भी लगाता हो परंतु अगर उसकी अंग्रेजी में महारत नहीं है तो उससे दायम दर्जे का ही समझा जाता है, तथा अनेकों अवसर पर हम खुद भी इसका एहसास करते है।

आज देश में हिन्दी के अनेक न्यूज चैनल और अखबार हैं लेकिन जब बात प्रतिष्ठित मीडिया संस्थान की होती है तो उनमें अव्वल दर्जे पर अंग्रेजी चैनलों को रखा जाता है। बच्चों को अंग्रेजी का विशेष ज्ञान दिलाने के लिए अंग्रेजी अखबारों को स्कूलों में बंटवाया जाता है लेकिन क्या आपने कभी हिन्दी अखबारों को स्कूलों में बंटते हुए देखा है?



आज जब युवा इंटरव्यू में जाते हैं तो अकसर उनसे एक ही सवाल किया जाता है कि क्या आपको अंग्रेजी आती है? बहुत कम जगह हैं जहां लोग हिन्दी के ज्ञान की बात करते हैं।

बात सिर्फ शैक्षिक संस्थानों तक सीमित नहीं है। जानकारों की नजर में हिन्दी की बर्बादी में सबसे अहम रोल हमारी संसद का भी है। भारत आजाद हुआ तब हिन्दी को राष्ट्रभाषा बनाने की आवाजें उठी लेकिन इसे यह दर्जा नहीं दिया गया बल्कि

इसे मात्र राजभाषा बना दिया गया। राजभाषा अधिनियम की धारा 3 [3] के तहत यह कहा गया कि सभी सरकारी दस्तावेज और निर्णय अंग्रेजी में लिखे जाएंगे और साथ ही उन्हें हिन्दी में अनुवादित कर दिया जाएगा। जबकि होना यह चाहिए था कि सभी सरकारी आदेश और कानून हिन्दी में ही लिखे जाने चाहिए थे और जरूरत होती तो उन्हें अंग्रेजी में बदला जाता, परंतु तत्कालीन परिस्थितियों व भाषाई तुष्टीकरण के चलते हिन्दी हाशिये पर आ गई है।

आजादी के समय हिन्दी को राष्ट्रभाषा के रूप में स्थापित करने के प्रयास का भरसक विरोध किया गया और तर्क दिया गया कि इससे प्रांतीय भाषाएँ पिछड़ जाएँगी। अनुच्छेद 343 में लिखा गया है - संघ की राजभाषा हिन्दी होगी और लिपि देवनागरी होगी परन्तु बाद में इसके साथ जोड़ दिया गया कि संविधान के लागू होने के समय से 15 वर्ष की अवधि तक संघ के उन प्रयोजनों के लिए अंग्रेजी का प्रयोग होता रहेगा। इस तरह हिन्दी को 15 वर्ष का वनवास मिल गया। इस पर भी पंडित जवाहरलाल नेहरू ने 1963 में संशोधन कर दिया कि जब तक एक भी राज्य हिन्दी का विरोध करेगा, हिन्दी राष्ट्रभाषा नहीं होगी।

सरकार को यह समझने की जरूरत है हिन्दी भाषा सबको आपस में जोड़ने वाली भाषा है तथा इसका प्रयोग करना हमारा संवैधानिक एवं नैतिक दायित्व भी है। समाज में इस बदलाव की जरूरत सर्वप्रथम स्कूलों और शैक्षिक संस्थानों से होनी चाहिए। साथ ही देश की संसद को भी मात्र हिन्दी पखवाड़े में मातृभाषा का सम्मान नहीं बल्कि हर दिन इसे ही व्यवहारिक और कार्यालय की भाषा बनानी चाहिए। यह कहना कदाचित अतिशयोक्ति नहीं होगा की वर्तमान परिस्थितियों में हिन्दी के पक्ष में आवाज व समर्थन स्वप्रेरित है तथा वर्तमान केंद्र सरकार भी इसका अनुसरण इसकी मूल भावना के साथ कर रही है।

यह हमारे लिए गर्व की भी बात है की गाँव की चौपाल से संयुक्त राष्ट्र संघ तक आज हिन्दी के अस्तित्व को कोई नकार नहीं रहा है क्योंकि हिन्दी भाषा ने भी अन्य भाषाओं को नकारा नहीं है बल्कि उनके शब्दों को भी अपना शब्द बनाकर यात्रा जारी रखी है।



## प्रकृति संरक्षण कल व आज

(डॉ.अनूप चतुर्वेदी, कनिष्ठ वैज्ञानिक सहायक, श्रीमती फरजाना खान, डाटा प्रविष्टी प्रचालक कें.प्र.नि.बोर्ड,भोपाल)

भारतीय संस्कृति में पर्यावरण संरक्षण को आदिकाल से ही बहुत महत्व दिया गया है । यहां मानव जीवन को हमेशा मूर्त या अमूर्त रूप में पृथ्वी, जल, वायु, आकाश, सूर्य, नदी, वृक्ष एवं पशु पक्षी आदि के साहचर्य के रूप में ही प्रतिबिम्बित किया गया है । पर्यावरण शब्द का अर्थ है हमारे चारों ओर फैला आवरण तथा पर्यावरण संरक्षण से तात्पर्य है कि हम अपने चारों ओर के पर्यावरण को संरक्षित रखें व उसे अनुकूल बनायें । पर्यावरण और प्राणी एक-दूसरे पर आश्रित हैं यही कारण है कि भारतीय चिन्तन में भी पर्यावरण संरक्षण की अवधारणा उतनी ही प्राचीन है जितना यहां मानव जीवन का ज्ञात इतिहास है । प्राचीन भारतीय संस्कृति का अध्ययन करने से ज्ञात होता है कि यहां पर्यावरण संरक्षण का भाव पुरातनकाल में भी विद्यमान था पर उसका स्वरूप भिन्न था । उस काल में कोई राष्ट्रीय वन नीति, प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड अथवा पर्यावरण पर काम करने वाली कोई संस्था नहीं थी । पर्यावरण संरक्षण का कार्य स्वप्रेरित, स्वअनुशासित तथा प्रत्येक प्राणी की प्रवृत्ति में ही संनिहित था तथा पर्यावरण के प्रति समर्पण व सदभाव प्राकृतिक रूप से ही स्वभाव में शामिल होता था ।

पर्यावरण का संरक्षण के प्रति हमारे कर्तव्य नियमित क्रिया-कलापों से ही जुड़ा हुआ करते थे । इसी वजह से वेदों से लेकर कालिदास, दांडी, पंत, प्रसाद आदि तक सभी के काव्य में इसका व्यापक वर्णन किया गया है। भारतीय दर्शन भी इस तत्व को मानता है कि इस देह की रचना पर्यावरण के महत्वपूर्ण घटकों पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश से ही हुई है । हमारे प्रमाणिक कथनों से भी ज्ञात होता है कि समुद्र मंथन से वृक्ष जाति के प्रतिनिधि के रूप में कल्पवृक्ष का निकलना, कामधेनु और ऐरावत का निकलना तथा देवताओं द्वारा उचित संरक्षण देना प्रकृति के संरक्षण की ओर इंगित कराता है ।

कृष्ण की गोवर्धन पर्वत की पूजा की शुरुआत लौकिक पक्ष यही है कि जन सामान्य मिट्टी, पर्वत, वृक्ष एवं वनस्पति का आदर करना सीखें तथा प्राकृति जन्य वस्तुओं का बुद्धिमत्ता से उपयोग करें । श्री कृष्ण ने स्वयं को ऋतुस्वरूप, वृक्षस्वरूप, नदीस्वरूप एवं पर्वतस्वरूप बताकर इसके महत्व को रेखांकित किया है । भारतीय विचारधारा में जीवन का विभाजन भी प्रकृति पर ही आधारित था । चार आश्रमों में से तीन तो पूरी तरह ही प्रकृति के साथ व्यतीत होते थे । ब्रह्मचर्य आश्रम गुरुकुल में व्यतीत होता था और गुरुकुल सदैव वन प्रदेश अथवा नदी तट पर ही हुआ करते थे, जहां व्यक्ति सदैव प्रकृति के समीप रहता था । इससे वह प्रकृति के स्पंदन को निकटता से अनुभूत करता था तथा प्रकृति के जटिल तंत्र में भी अपना जीवन सहजता से व्यतीत करता था तथा अपने आप को प्रकृति का एक अंग मानकर कभी भी इसके अलिखित नियमों का उल्लंघन नहीं किया था ।

वानप्रस्थ आश्रम में भी व्यक्ति वन प्रदेशों में रहकर आत्मचिंतन तथा जन कल्याण के कार्य करता था तथा प्रकृति व समाज के बीच सेतु का कार्य करता था । सन्यास आश्रम में तो समस्त उत्तरदायित्व को भावी पीढ़ी को सौंपकर निर्जन वन एवं ग्रिकंदाराओं में रह कर ही आत्मकल्याण करने का विधान था । जिस प्रकार राष्ट्रीय वन नीति के अनुसार पर्यावरणीय संतुलन बनाये रखने हेतु देश का 33 प्रतिशत भूभाग





वनाच्छादित होना चाहिये ठीक इसी प्रकार प्राचीन काल में जीवन का एक—तिहाई भाग प्राकृतिक संरक्षण के लिये ही समर्पित था। जिससे कि मानव प्रकृति को भली—भांति समझकर उसका समुचित उपयोग कर सके और प्रकृति का संतुलन व नाजुक ताना—बाना बना रहे। उपनिषदों में लिखा है कि अश्वरूप धारी परमात्मा ! बालू तुम्हारे उदरस्थ अर्धजीर्ण भोजन है, नदियां तुम्हारी नाड़ियां हैं, पर्वत—पहाड़ तुम्हारे हृदयखंड हैं।, समग्र वनस्पतियों एवं औषधियां तुम्हारे रोम सदृश हैं । ये सभी हमारे लिये शिव बने। हम नदी, वृक्षादि को तुम्हारे अंग

स्वरूप समझकर इसका सम्मान और संरक्षण करते हैं । भारतीय परम्पराओं में धार्मिक कृत्यों में वृक्ष पूजा का महत्व है, पीपल को पूज्य मानकर उसे अटल सुहाग से संबंधित किया गया है, भोजन में तुलसी को भोग पवित्र माना गया है। विल्व वृक्ष को भगवान शंकर से जोड़ा गया है और ढाक, पलाश दुर्वा एवं कुशा जैसी वनस्पतियों को नव ग्रह पूजा में सम्मिलित किया गया है। पूजा के कलश में सप्तनदियों का जल एवं सप्तभृत्तिका का पूजन करना व्यक्ति में नदी व भूमि को पवित्र बनाये रखने की भावना का प्रवाह करता है।

प्रतिकात्मक रूप में आज भी अनेक जयंतियां व दिवस पर्यावरण संरक्षण हेतु मनाये जाते हैं जैसे कि जलदिवस, पृथ्वीदिवस व पर्यावरण दिवस यद्यपि यह वैश्विक स्तर पर आयोजित कार्यक्रम है, परंतु इसके मूल भाव को हमारे वेदों व उपनिषदों ने पहले से ही अंगीकार किया हुआ है तथा उद्देश्य समान ही है प्रकृति संरक्षण । आज हम प्राकृतिक संसाधनों का अविवेकपूर्ण दोहन अपनी आवश्यकता से ज्यादा अपनी लालसाओं की पूर्ति हेतु कर रहे हैं जो कि अन्तहीन है ।

प्राचीकाल में अधिकतर अपशिष्ट जैव विघटनीय प्रकृति के हुआ करते थे जैसे पत्तल व केले के पत्ते में भोजन, जल संग्रहण के लिये मिट्टी के पात्र तथा दैनिक जीवन में भी प्रकृति जन्य वस्तुओं से ही आवश्यकता की पूर्ति होती थी परंतु वर्तमान में अपशिष्ट का प्रकार गैर जैव विघटित हो गया है । आज हम वनभोज भी प्लास्टिक के दोने व प्लेट में करते तथा सामान्य जीवन में अनेक तरह के अपशिष्टों को उत्पन्न करते हैं जो अब विकराल रूप ले चुका है।

हमारी सांस्कृतिक परम्पराओं में आज भी आंवला नवमी, ऋषिपंचमी, हरियाली अमावस्या, गोवर्धन पूजा, नागपंचमी व ग्यारस पूजा जैसे अनेक त्योहारों को मनाते हैं, जो हमारे प्रकृति के रिश्ते व उसकी कृतज्ञता को दर्शाता है। तीज त्योहारों का महत्व इसी परिपेक्ष्य में भारतीय समाज भी जड़ों से जुड़ा हुआ है तथा हमें प्रकृति संरक्षण के महत्वों को समय—समय पर याद दिलाकर इस ताने—बाने को जीवित व निरंतर रखे हुये हैं परन्तु इसका एक पहलु यह भी है कि हम पर्यावरण संरक्षण की जिम्मेदारी ई.टी.पी. व ई.एस.सी. पर डालकर अपने कर्तव्यों से विमुख होने की ओर अग्रसर हैं तथा उसी डाली को काट रहे हैं जिस पर हम व हमारा समाज आश्रित है । हमारी जागरूकता ही हमारी जीवंतता का पर्याय बनेगी तथा हम एक अच्छे पर्यावरण के प्रहरी बनेंगे तथा यही पर्यावरण संरक्षण की मूलभूत आवश्यकता भी होगी ।

## तनाव प्रबंधन—योग शिविर

(डॉ. योगेंद्र कुमार सक्सेना, वरिष्ठ वैज्ञानिक सहायक तथा डॉ. अनूप चतुर्वेदी, कनिष्ठ वैज्ञानिक सहायक केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भोपाल)

आंचलिक कार्यालय, भोपाल की वेलफेयर समिति द्वारा विभिन्न समय अन्तराल पर कार्यालय के प्रत्येक अधिकारी/कर्मचारी के वेलफेयर हेतु विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया जाता है। जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से शारीरिक व मानसिक तनाव से निवारण के संदर्भ में होते हैं। पूर्व में इस समिति द्वारा दिनांक 02.05.2012 को **स्वास्थ्य शिविर** का आयोजन तथा दिनांक 11.12.2012 को **'आयुर्वेद का जीवन में**



**महत्व'** विषय पर कार्यशाला का आयोजन किया था। कार्यक्रमों की श्रृंखला की अगली कड़ी में दिनांक 01.08.2014 को समिति द्वारा **तनाव प्रबंधन—योग शिविर** का आयोजन कार्यालय परिसर में मुक्ताकाश में किया गया।

योग शिविर का आयोजन डॉ. साधना दानोरिया, विभाग प्रमुख, योग विज्ञान, बरकतुल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल के मुख्य

आतिथ्य में किया गया। डॉ.

दानोरिया जानी मानी योग प्रशिक्षक हैं जिन्होंने योग

के अधिकाधिक प्रचार—प्रसार में महत्वपूर्ण योगदान दिया है तथा समाज के सभी वर्गों में योग की शिक्षा स्वीकार्यता व अनुसरण हेतु अनेक प्रशिक्षण शिविरों का आयोजन कर योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन जीने की कला से जन—सामान्य को अवगत कराया है। कार्यक्रम की अध्यक्षता श्री आर.एस.कोरी, आंचलिक अधिकारी द्वारा की गई। आंचलिक अधिकारी द्वारा सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को संबोधित किया गया तथा उन्होंने योग के वैदिककालीन विद्याओं की प्रासंगिकता आज भी हमारे जीवन में किस तरह प्रभाव डालती है, पर प्रकाश डाला उन्होंने बताया कि किस तरह से योग के माध्यम से सकारात्मक उर्जा का संचयन किया जा सकता है, तथा इस सकारात्मक उर्जा को किस तरह विचारों के माध्यम से समाज व राष्ट्र के उत्थान व विकास हेतु उपयोग किया जा सकता है। इस अवसर पर आंचलिक अधिकारी ने यह भी बताया कि योग के माध्यम से शारीरिक व्याधियों से मुक्ति पायी जा सकती है तथा स्वस्थ शरीर से ही स्वस्थ विचारों का उद्गम होता है, जो कार्य संपादन में प्रतिबिम्बित होता है तथा सकारात्मक कार्य करने की ओर प्रेरित करता है। उन्होंने यह बताया कि योग हमारे जीवन में सकारात्मकता प्रवाहित करता है, जो हमारे आचार—व्यवहार को अनुशासित करने के साथ ही सामाजिक उत्थान में भी सहायक होती है।

आंचलिक अधिकारी ने अपने उद्बोधन में यह भी बताया कि बदलती हुई जीवन शैली, इलैक्ट्रॉनिक गजट पर निर्भरता तथा कार्यालय के उच्च मापदंडों की कसौटी पर कार्य संपादन के कारण बहुदा स्वाभाविक रूप से अधिकारी व कर्मचारी अत्याधिक तनाव व अर्न्तद्वन्द से गुजरते हैं एवं कई बार निराशा व अवसाद से ग्रसित हो जाते हैं जिसका उनके कार्य पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इस स्थिति से बचाव हेतु

योगिक क्रियायें जीवन में बहुत महत्वपूर्ण स्थान रखती हैं । योग के माध्यम से विचार व स्मरण शक्ति सुदृढ़ होती है जो इच्छा शक्ति को प्रबल कर नेतृत्व के गुणों को विकसित करने में सहायक होती है जिससे समाज, संस्थान व देश की प्रगति के नये अयामों का सृजन होता है ।

मुख्य अतिथि एवं योग प्रशिक्षिका डॉ. साधना दानोरिया द्वारा योग के बहुअयामी प्रयोग पर अपने अनुभव को साझा किया तथा योग की सहजता का क्रमबद्ध विस्तृत परिचय दिया । अपने उद्बोधन के दौरान योग को पुरातन काल से प्राप्त हुई सभी विद्याओं में श्रेष्ठ बताया तथा भारत ही नहीं अपितु विदेशों में भी योग की स्वीकार्यता व इसके वैज्ञानिक आधार को वर्णित किया । उन्होंने बताया कि अगर हम श्रेष्ठ विद्या को जीवन में अनुशांगिक करेंगे तो हम भी श्रेष्ठता की ओर अग्रसरित होंगे जो योग की श्रेष्ठता के मार्ग के अनुसरण का प्रथम सोपान है। योग द्वारा हम शारीरिक व मानसिक रूप से सुदृढ़ बनते हैं जो हमारे दैनिक जीवन व कार्यालयीन जीवन में अनुशासन सिखाता है जिससे आत्मबल प्राप्त होता है और यही आत्मबल कार्य की निपुणता, गुणवत्ता व प्रमाणिकता के व्यक्तिगत स्तर की उत्तरोत्तर वृद्धि करता है । योग द्वारा किस तरह विभिन्न व्याधियों पर नियंत्रण किया जा सकता है तथा उच्च रक्त चाप, सिर दर्द, अन्तःस्त्रावी ग्रन्थियों के असंतुलन मोटापा व तनाव को दूर किया जा सकता है इस बाबत भी विभिन्न आसनों व उनसे जुड़ी सावधानियों के बारे में विस्तृत व व्यवहारिक जानकारी दी गई ।



शिविर में विभिन्न प्रकार के आसनों का जीवन्त प्रदर्शन तथा इनके लाभ के बारे में जानकारी प्रदान की गई। श्री राजीव शर्मा द्वारा विचार रखा गया कि स्मृति का स्थान मस्तिष्क में नहीं, वरन् शरीर के अवयवों में है । यही कारण है कि हम कार्य करके जल्दी सीखते हैं । उपरोक्त के पश्चात शिविर में उपस्थित सभी प्रशिक्षणार्थी ने भी योग क्रियाओं की मुद्राओं व आसनों को दोहराने का अभ्यास किया । यद्यपि कुछ आसन कठिन थे अतः उनके विकल्प के रूप में किये जाने वाले आसनों को सहज रूप से करके देखा गया । शिविर में सभी प्रशिक्षणार्थियों ने एकाग्रचित्तता, स्वअनुशासन व आत्म मंथन द्वारा चित्त को स्थिर करने संबंधी अभ्यास किये तथा विचारशून्यता व भावशून्यता की स्थिति की अनुभूति की गई तथा स्वयं के अर्न्तमन से वार्तालाप कर स्वयं की आन्तरिक शक्ति के आंकलन का अवसर मिला । शिविर में मुख्य रूप से निम्न योगासनों की जानकारी दी गई :

**सर्वांग आसन:** इसका अर्थ है ऐसा आसन जिसको करने से सम्पूर्ण शरीर के सभी अवयवों में ऊर्जा का संचार एवं स्फूर्ति व सुख की अनुभूति होती है। यह आसन कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने में भी सहायक है । यह शरीर में विष का नाश कर जीवनी शक्ति का विकास करता है ।

**लाभ:** इस आसन में सभी तनाव, थकावट आदि दूर हो जाते हैं । यह अपच दूर करता है, भूख को बढ़ाता है, सिर का दर्द, आंखों व मस्तिष्क का दर्द ठीक करता है । थाइराइड ग्रंथ को सक्रिय व स्वस्थ

रखने के लिए यह आसन अधिक फायदेमंद है । यह शरीर की चयापचयी गतिविधियों को भी नियंत्रित करता है ।

**पद्मासन:** यह आसन पैरों की वातादि अनेक व्याधियों को दूर करता है । विशेष कर कटिभाग तथा टॉगों की संधि एवं तत्संबंधित नस-नाड़ियों को लचक, दृढ़ और स्फूर्तियुक्त बनाता है । श्वसन क्रिया को सम रखता है । इन्द्रिय और मन को शांत एवं एकाग्र करता है ।

**लाभ:** इससे बुद्धि बढ़ती एवं सात्विक होती है । चित्त में स्थिरता आती है । स्मरण शक्ति एवं विचार शक्ति बढ़ती है । सन्धिवात ठीक होता है



हुये भुजंग  
कहा जाता है ।

इस आसन से रीढ़ की हड्डी सशक्त होती है और इसमें लचीलापन आता है । यह आसन फेफड़ों की शुद्धि के लिये भी बहुत लाभदायक है और जिन लोगों का गला खराब रहने की, दमें, पुरानी खॉसी अथवा फेंफड़ों संबंधी अन्य कोई बीमारी है, उनके लिये यह लाभकारी है । इस आसन से पित्ताशय की क्रियाशीलता बढ़ती है और पाचन- प्रणाली की कोमल पेशियों को मजबूत बनाता है । इससे पेट की अनावश्यक चर्बी घटाने में भी मदद मिलती है ।

**पश्चिमोत्तानासन:** **लाभ :** यह आसन पेट की चर्बी कम करने एवं मोटापा नियंत्रित करने में सहायक है । इस आसन से कमर लचीली बनती है । मधुमेह एवं कब्ज के रोग में यह आसन लाभदायक है ।

**वज्रासन:** सामान्य रूप से बैठकर किया जाने वाले इस आसन से जंघाओं, घुटनों, पैरों एवं कोहनियों का व्यायाम होता है । इस मुद्रा में शरीर का पश्च भाग संतुलित रहता है । शरीर को सुडौल बनाये रखने के लिये भी यह योग लाभप्रद होता है ।

**पवनमुक्त आसन:** अपने नाम के अनुसार है, इस योग की क्रिया द्वारा शरीर से दूषित वायु को शरीर से मुक्त किया जाता है ।

**लाभ:** पवन मुक्त आसन उदर के बहुत ही लाभप्रद है, इस योग से गैसट्रिक, पेट की खराबी में लाभ मिलता है, पेट की बढ़ी हुई चर्बी के लिए भी यह बहुत ही लाभप्रद है, कमर दर्द, साइटिका, हृदयरोग, गटिया में भी यह आसन लाभकारी होता है ।

**भुजंगासन:** इस आसन में शरीर की आगृति फन उठाये अर्थात् सर्प जैसी बनती है, इसलिए इसको भुजंगासन



**लाभ:** जिन्हें पीठ व कमर में पीड़ा रहती है उनके लिये वज्रासन बहुत ही लाभप्रद है। ध्यानमुद्रा के लिये भी वज्रासन बहुत लाभप्रद है क्योंकि इससे मेरुदण्ड सीधा होता है और शरीर का उपरी भाग तनाव रहित रहता है। जिन लोगों को पद्मासन करने में कठिनाई महसूस होती है वे पद्मासन की जगह वज्रासन भी कर सकते हैं।

**सुप्त वज्रासन :** सुप्त का अर्थ होता है सोया हुआ अर्थात् वज्रासन की स्थिति में सोया हुआ। इस आसन में पीठ के बल लेटना पड़ता है, इसलिये इस आसन को सुप्त-वज्रासन कहते हैं, जबकि वज्रासन बैठकर किया जाता है

**लाभ:** यह आसन घुटने, वक्षस्थल और मेरुदंड के लिये लाभदायक है उक्त आसन से उदर में खिंचाव होता है, इस खिंचाव के कारण उदर संबंधी नाड़ियों में रक्त प्रवाहित होता है तथा उन्हें सशक्त बनाता है इससे उदर संबंधी सभी तरह के रोगों में लाभ मिलता है।



**वक्रासन:** वक्रासन बैठकर करने वाले आसनों में से एक है, वक्र संस्कृत का शब्द है जिसका अर्थ होता है— टेड़ा लेकिन इस आसन के करने से मेरुदंड पुष्ट होता है।



**लाभ :** इस आसन के अभ्यास से लीवर, किडनी, पेनक्रियाज सक्रिय होते हैं जिससे यह अंग निरोगी रहते हैं। हर्निया के रोगियों को भी इससे लाभ मिलता है।

**मयूरासन:** मयूर का अर्थ होता है मोर। इसको करने से शरीर की आकृति 'मोर' की तरह दिखायी देती है इसलिये इसका नाम मयूरासन है।

**लाभ:** इससे तिल्ली, अयकृत, अग्नाशय एवं अनाशय सभी लाभांविता होते हैं। मधुमेह के रोगियों के लिये लाभकारी है। कब्ज को दूर करता है तथा जठराग्नि को प्रदीप्त करता है।

**मत्स्यासन :** मत्स्य का अर्थ है मछली इस आसन में शरीर का आकार मछली जैसा बनता है अतः यह मत्स्य आसन कहलाता है।

**लाभ:** इससे आंखों की रोशनी बढ़ती है। गला साफ रहता है तथा छाती और पेट के रोग दूर होते हैं। रक्ताभिसरण की गति बढ़ती है, जिससे चर्म रोग नहीं होता है। दम के रोगियों को इससे लाभ मिलता है, पेट की चर्बी घटती है तथा खॉसी दूर होती है।

**शवासन:** शव का अर्थ होता है मृत अर्थात् योगासन के दौरान शरीर को शव के समान बना लेने के कारण ही इस आसन को शवासन कहा जाता है । इस आसन का उपयोग प्रायः योग-सत्र को समाप्त करने के लिये किया जाता है ।

**लाभ:** शवासन एक मात्र ऐसा आसन है, जिसे हर आयुवर्ग के लोग कर सकते हैं । यह सरल भी है । पूरी सजगता के साथ किया जाये तो तनाव दूर होता है, उच्च रक्तचाप सामान्य होता है, अनिद्रा को दूर किया जा सकता है ।

शवासन की स्थिति में हमारी स्वांस, मन-युग्म रूप में होते हैं, जिससे शरीर में किसी प्रकार के बाहरी विचार उत्पन्न नहीं होते हैं और हमारा मन पूर्णतः आरामदायक स्थिति में शांति का अनुभव करता है । आंतरिक अंग तनाव मुक्त होने के साथ शरीर में रक्त संचार सुचारु रूप से होता है ।

मुख्य प्रशिक्षक द्वारा योग के विभिन्न आसनों बीच योग से संबंधित निम्न जानकारी भी प्रदान की :-



01. योग में मांसपेशियों को खींचने, सिकोड़ने और ऎंठने वाली क्रियायें करनी पड़ती है, वहीं दूसरी ओर साथ-साथ तनाव-खिंचाव दूर करने वाली क्रियायें भी होती हैं जिससे शरीर की थकान मिट जाती है और आसनों से व्यय शक्ति वापस आ जाती है ।
02. योगासन से अन्तस्त्रावी ग्रंथियां अपना कार्य अच्छी तरह करती हैं तथा संतुलित स्त्राव से शरीर स्वस्थ रहता है ।
03. योगासनों द्वारा पाचन क्रिया ठीक रहती है तथा पाचन अंग पुष्ट होते हैं ।
04. योगासन से मेरुदंड को लचीला बनाने तथा व्यय हुई नाड़ी शक्ति की पूर्ति की जा सकती है ।
05. योगासन पेशियों को शक्ति प्रदान करते हैं इससे मोटापा घटता है तथा व्यक्ति तंदुरस्त होता है
06. योगासनों से बुद्धि का विकास होता है तथा स्मरण शक्ति भी बढ़ती है ।
07. योगासन पुरुषों व स्त्रियों को संयमी एवं आहार विहार में मध्यम मार्ग का अनुकरण करने वाला बनाता है ।
08. योगासन श्वास क्रिया का नियमन करता है, हृदय और फेफड़ों को बल देता है तथा उनकी प्राण वायु धारण क्षमता को बढ़ाता है ।
09. योगासन नेत्रों के लिए भी लाभकारी है तथा इससे नेत्र ज्योति भी बढ़ती है ।

10. योगासन शारीरिक स्वास्थ्य के लिये वरदान है क्योंकि इससे शरीर के समस्त भागों में सक्रियता आती है तथा शरीर का सर्वांगीण विकास होता है ।



शिविर के अंतिम चरण में मुख्य प्रशिक्षक द्वारा दिये गये प्रशिक्षण के संबंध में सभी अधिकारी एवं कर्मचारियों ने अपनी जिज्ञासाओं व योग के समय बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में जानकारी प्राप्त की । आंचलिक अधिकारी ने शिविर के विभिन्न आयामों को संकलित व संदर्भित किया तथा कार्यालय परिवार की ओर से मुख्य अतिथि को स्मृति चिन्ह भेंट किया ।

कार्यक्रम के अन्त में वरिष्ठ वैज्ञानिक सहायक द्वारा अपने विचार व्यक्त किये गए तथा बताया कि यह सृष्टि पंच तत्वों भूमि,

गगन, वायु, अग्नि एवं नीर से मिलकर बनी है तथा मनुष्य का शरीर भी पंच तत्वों से मिलकर बना है योग साधना द्वारा शारीरिक पंच तत्वों को सृष्टि के पंच तत्वों के साथ समन्वय कर मानसिक, शारीरिक तथा अध्यात्मिक रूप से ऊर्जावान तथा निरोगी रहा जा सकता है ।



## आओं जाने चित्रों के जरिये सीमेंट का निर्माण



उच्च गुणवत्ता का चूना पत्थर (लाईमस्टोन)



कच्चे माल : चूना पत्थर (लाईमस्टोन) का मिश्रण



निम्न गुणवत्ता का चूना पत्थर (लाईमस्टोन)

+ कोयला



फ्लाई एस (उड़ती राख)



क्लिकर



जिप्सम

+ फ्लाई एस (उड़ती राख)

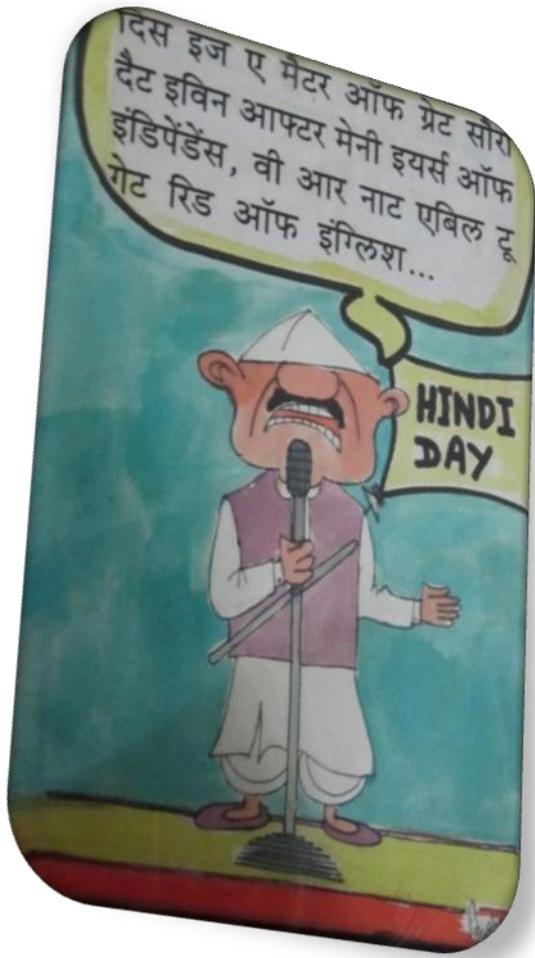


पोर्टलैंड पोजोलेना सीमेंट



ओर्डनरी पोर्टलैंड सीमेंट





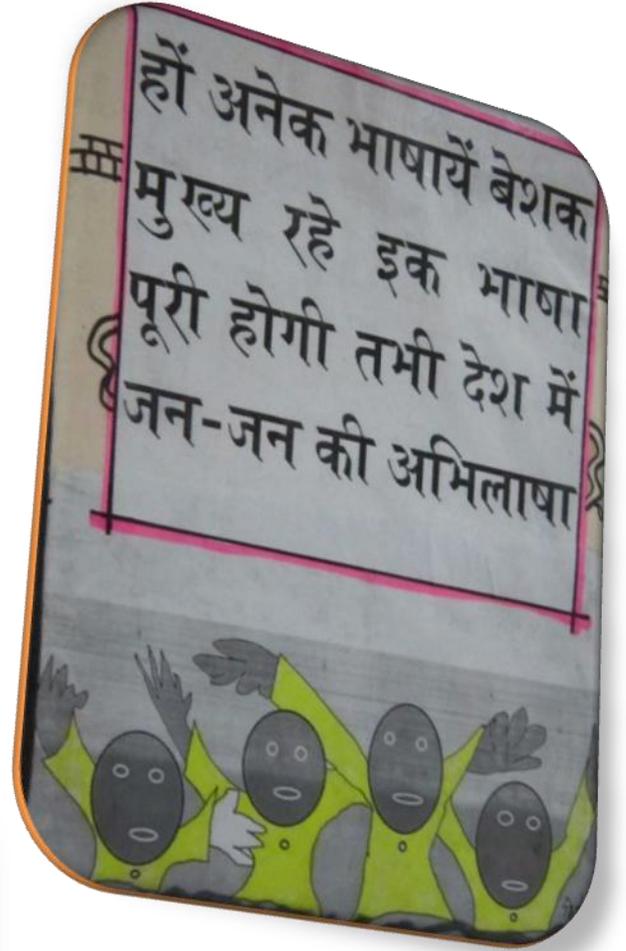
श्री किशोर जी एक जाने-माने कार्टून बनाने वाले कलाकार हैं, जिनके कार्टूनों ने देश के विभिन्न भागों में अपनी एक अलग पहचान बनाई है।

आये! देखे उनमें से कुछ एक की झलक

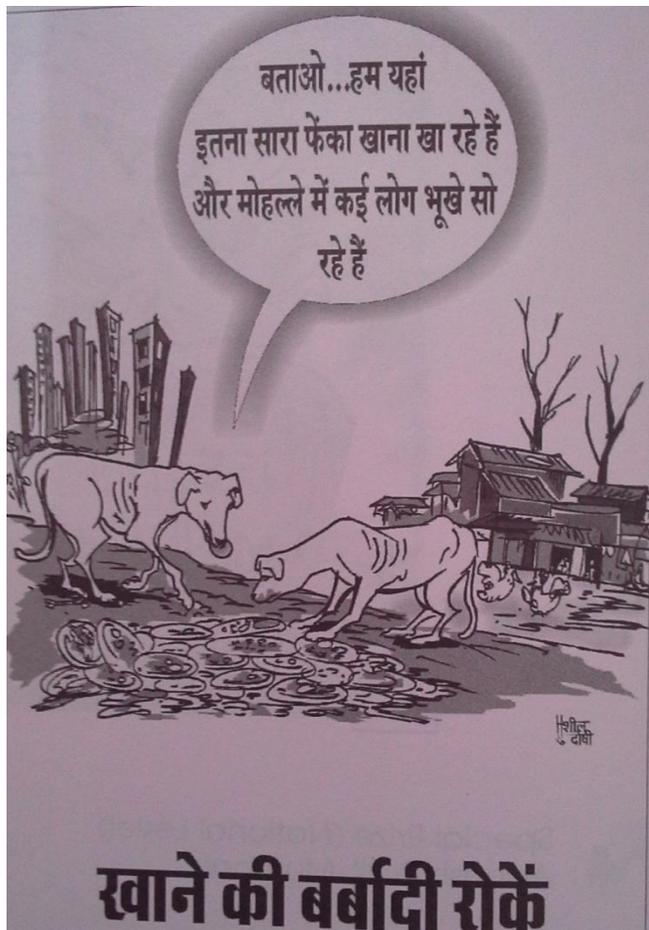


श्री किशोर जी एक जाने-माने कार्टून बनाने वाले कलाकार हैं, जिनके कार्टूनों ने देश के विभिन्न भागों में अपनी एक अलग पहचान बनाई है।

आये! देखे उनमें से कुछ एक की झलक



**‘भोजन की व्यर्थता’ पर छत्तीसगढ़ पर्यावरण संरक्षण मण्डल द्वारा तैयार कराये गए कुछ कार्टून**



## कविता का “टीका”

(श्री राजीव शर्मा, वरिष्ठ तकनीशियन, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भोपाल)

प्रिय पाठकों,

एक दिन एकाएक अस्वस्थ हुवे मेरे प्रिय साथी शर्मा जी को देखने उनके घर गया । घर जाकर पता चला की वे अस्पताल गये हुये है । अस्पताल जाकर मिलना चाहा तो पता चला की वे आई.सी.यू- मे भर्ती थे, परंतु उस क्षण सोये हुये थे ।

उनकी पत्नी बोली “भाई साहब, ये रोज की तरह आज भी भले-चंगे कार्यालय गये थे । कुछ समय पहले लौट आए, कहने लगे च-च-चक्कर आ रहे है , घबराहट हो रही है, उल्टी करने का मन कर रहा है, तुरंत अस्पताल ले चलो ।

यहाँ पर दो बोतल ग्लूकोज चढ़ा, दवा-दारू की गई ।

होश में आने पर मैंने पूछा, क्यों जी ----- शर्मा जी यह सब कैसे हो गया ? ।

बताने लगे – “कार्यालय मे एक साथी ने पहले कक्ष का दरवाजा बंद किया, फिर कवितायों की झड़ी लगा दी । न जाने कैसे जान बचा भाग आया, बाकि सब तुम भली-भाँति तुम जानती हो ।”

अब आप ही बताइये चतुर्वेदी जी, किस-किस की चिंता करूँ ?

मैंने कहा – ‘बहुत अच्छा हुवा भाभी जी , अब इन पर से संभावित खतरा टल गया, महामारी से बचने के लिए इन्हें ‘कविता का टीका’ जो लग गया, अब शर्मा जी इस तरह कभी अस्वस्थ न होंगे ।

श्रीमती जी प्रसन्नता मिश्रित आश्चर्य से मुझे निहारने लगी, उन्हें आश्चस्त कर, आवश्यकता पड़ने पर आऊंगा तथा मोबाइल नंबर देकर मैं लौट आया ।

उनसे कैसे कहता कि वह क-क-कवि मै ही था ;

और शर्मा जी मेरे अनगिनत शिकारों मे से एक थे ।



## मन का हर्ष

(श्री सुरेश चौहान, चालक, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भोपाल )

“पूत-सपूत वही कहलाता है, जो स्वदेश का नाम बढाता है।”

बात उन दिनों की है जब मेरा जन्म हुआ मध्य प्रदेश के रतलाम शहर की रेल्वे कालोनी में हुआ । मेरे बापू जी रेल्वे में चपरासी के पद पर कार्यरत थे, माताजी एक गृहणी थी मेरे बापू जी व माता जी बताते थे कि मैं बचपन में ही आम बच्चों कि तरह से मैं भी शरारती था और खेलकूद में बहुत शोक रखता था । हम 5 भाई बहन थे, उनमें मेरा नम्बर तीसरे नम्बर पर आता है । हम तीन भाईयों में दो बहने थी । मुझे बचपन से ही पढने लिखने का बहुत मन था जितना पढने में मन था, उतना ही खेल के प्रति था । तब में कक्षा तीसरी में पढता था, उस वक्त मेरे स्कूल में चित्रकला प्रतियोगिता का कार्यक्रम हुआ । मैंने भी चित्रकला प्रतियोगिता में हिस्सा लिया तथा “ स्कायलेप ” का चित्र बनाया और विज्ञान के विषय में पूरे स्कूल में विशेष अंक प्राप्त किये । तब से मुझे विज्ञान के प्रति बडा लगाव सा रहने लगा । मेरी बचपन से बडी इच्छा थी कि मैं देश की सेना में जाऊ लेकिन किसी कारणवश में सेना में नहीं जा सका और घर की आर्थिक परिस्थिति के कारण आगे शिक्षा भी नहीं ले सका लेकिन

कहते है कि ईश्वर ने हमें जब दुनिया में भेजा है तो कुछ कर दिखाने का जज्बा हममें होना चाहिये। मैंने भी वही किया, तमाम दिक्कतों से जुझते हुवे गाडी चलाने का हुनर सीख लिया और जम्मू से कन्या कुमारी, आसाम से गोवा, तक लगभग पूरे भारत का भ्रमण किया। किस्मत से मुझे भी एक ऐसे

शासकीय विभाग में वाहन चालक के पद पर नौकरी मिल गई । जिस का नाम केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड है, यह एक ऐसी संस्था है जैसा कि मेरा बचपन का सपना था कि मैं सेना में जाऊ और देश के लिये कुछ कर गुजरू। मैं केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड में आकर अपने आप को एक

भाग्यशाली समझता हूँ, क्योंकि हमारी संस्था भी देश हित में ही कार्य कर रही है । जिस प्रकार सेना नियंत्रण रेखा पर देश के दुश्मनों को रोकती है, उसी प्रकार केन्द्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड दुषित पर्यावरण को नियंत्रण करने में अपनी अहम भूमिका निभाती है । दुषित पर्यावरण की रोकथाम के लिये समय- समय पर विभिन्न प्रकार के संगोष्ठियों व कार्यक्रमों का आयोजन, जन जागरूकता अभियान आदि करती रहती है

मैं संस्था की गाडी का पिछले बीस वर्षों से चालक हूँ, मैंने कई छोटे बडे उधोगो का भ्रमण किया है जहाँ जल, वायु, खतरनाक अपशिष्ट इत्यादि के प्रदूषण के नियंत्रण की तकनीक भी सीखी है । पर्यावरण के प्रति हमारा भी फर्ज बनता है कि हम अगर छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखे तो पर्यावरण प्रदूषण पर नियंत्रण और अधिक रखा जा सकता है, जैसे कि पूजा सामग्री का नदी तालाब, कुओं में ना डाले, ई-वेस्ट जैसे बिजली अथवा बैटरी चलित पुराने उपकरण मोबाईल चार्ज बैटरी आदि खुले में ना डाले, घर से निकलने वाला कचरा पन्नी में ना डाले आदि यह सभी सुझावो के लिये अनेक विभाग व संस्थाएं कई कार्यक्रम व विज्ञापन प्रकाशित कर रहे है हमें उन की बताई हुई बातों पर ध्यान देना चाहिये और पर्यावरण को दूषित होने से बचाना चाहिये । मुझे खुशी है, मन में हर्ष है कि मुझे पर्यावरण का पहरी बनने का अवसर मिला ।

करते वृक्ष प्रदूषण दूर , देते है वर्षा भरपूर ।

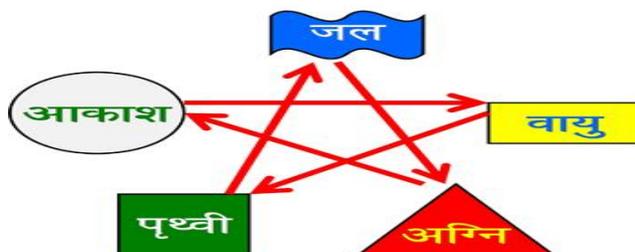
वृक्ष लगाये, जीवन बचाये



## प्रकृति की रक्षा

(डॉ. योगेंद्र कुमार सक्सेना, वरिष्ठ वैज्ञानिक, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भोपाल)

सोचिए जो पृथ्वी, यह वीरान हो जाए  
वृक्ष-जंगल, नदी-पर्वत, कुछ न रह जाए ।  
न हवा हो, न हो पानी, न कोई ऋतुचक्र हो  
एक नीरस ज़िंदगी हो, जिसका चेहरा वक्र हो ॥



न कोई मौसम सुहाना, न गुलों के रंग हों  
नदियाँ-झीलें-ताल सूखे, शुष्क-विकृत अंग हों ।  
न कोई तितली दिखाए, खोलकर के पर कहीं  
न कोई कोयल सुनाये, शहदभीगा स्वर कहीं।  
सब तरफ कौए उड़ें, और दिखे केवल गिद्धदल  
आदमी मुरदा पड़ा हो, हीनशक्ति-विगतबल ॥

वृक्ष न हों, न हो जंगल, सब तरफ बस धूल हो  
वाटिका में पुष्प न हों, उगे केवल शूल हों,  
आसमाँ का रंग काला, सब दिशा में शोर हो  
मन विकल, विश्राम न हो, विप्लवों का घोर हो ।  
न हो वायु श्वास भर को, देह को न त्राण हो  
मन में गूँजे त्राहि-त्राहि, कंठ में जब प्राण हो ॥



सोचिये फिर ज़िंदगी का, अर्थ क्या रह जाएगा  
सृष्टि का अस्तित्व क्या, तब व्यर्थ न रह जाएगा,  
न कोई आनंद होगा, न कवि की कल्पना  
न कोई उत्सव बचेगा, न सजेगी अल्पना।  
ऐसा जीवन शून्य होगा, जिसकी कुछ लब्धि नहीं  
उम्र केवल काट देंगे, कोई उपलब्धि नहीं ॥

हम विचारों, प्रकृति मानव की है जीवनसंगिनी  
यही जीवनवाद्य का स्वर और यही है रागिनी,  
है यही बस प्रार्थना, मेरी तो मानव मात्र से  
प्रकृति की रक्षा करें हम, मन-वचन और गात्र से ।  
प्रकृति की रक्षा करेंगे, आइये हम लें शपथ  
पृथ्वी को स्वर्गिक बनाएंगे, यही हो सबका व्रत ॥

## पर्यावरणीय दोहे

(डॉ. योगेंद्र कुमार सक्सेना, वरिष्ठ वैज्ञानिक, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भोपाल)

पर्यावरण बचाइए, हम सबका यह धर्म ।  
केवल काव्य न बाँचिये, करिए सक्रिय कर्म ॥

कविवर पानी राखिए, बिन पानी सब सून ।  
जल-संचय-रक्षा बिना, सब दिन मई और जून ॥

अपने फ्लैट को साफ़ कर, कचरा दिया निकाल ।  
लेकिन उसे पड़ोस के, दरवज्जे मत डाल ॥

दसवें माले बैठ के, मन को न दो जम्प ।  
धम्म अटरिया गिर पड़े, आवे जब भूकम्प ॥

जैसे ब्रज की भूमि को, रखते थे गोपाल ।  
वैसे हम इसको रखें, अपना प्रिय भोपाल ॥



बंधु! वृक्ष को पूजिए, इनसे करिये स्नेह ।  
इनके बिन संसार की, नंगी होगी देह ॥

घर को सुथरा कर लिया, गली न गन्दी कर ।  
गली में फ़ैली गंदगी, फिर भर देगी घर ॥

वन तो कटते जा रहे, बढ़ता है कंक्रीट ।  
शहर को मरघट कर रहा, मानुष ऐसा ढीठ ॥

मुंह में फँसी है धौंकनी, सुट्टा लिया लगाय ।  
सिगारिट कोई पी रहा, पब्लिक को सुलगाय ॥

सुन्दर अपना नगर हो, सुन्दर अपना देश ।  
सुन्दर सारा विश्व हो, अपना यह सन्देश ॥

## "बोलती दीवारें"

(श्री संजय कुमार मुकाती , कनिष्ठ वैज्ञानिक सहायक, केंद्रीय प्रदूषण नियंत्रण बोर्ड, भोपाल)

जीवन में उच्चस्तरीय सेवा साधना करने के लिए हर एक को साहसपूर्वक आगे आना चाहिए | चाहे वो पर्यावरण सुधार में हो या फिर जीवन जीने की शैली में हो | जीवन - साधना की सार्थकता इसी में है | गाँव , शहर की गलियों , मोहल्लों की दीवारों पर सुंदर सुलेख बड़े अक्षरों में स्पष्ट प्रेरणादायी और दिशा देने वाले आदर्श वाक्य लिखे हो, तो उधर से निकलने वाले उन्हें अनायास ही पढ़ेंगे | सदविचारों का हल्का सा संस्कार जरूर पड़ता है| इसी तारतम्य में दीवारों से चुने हुये कुछ आदर्श वाक्य इस प्रकार है-



### \*\*\*पर्यावरणीय आदर्श वाक्य\*\*\*

वृक्षारोपण कार्य महान, एक वृक्ष दस पुत्र समान ॥

वन रोपें ,उद्घान लगाएँ, हारा-भरा निज देश बनाएँ ॥

वृक्षारोपण युग अभियान, प्रजनन-संयम पुण्य महान ॥

वृक्ष प्रदूषण-विष पी जाते, पर्यावरण पवित्र बनाते ॥

हरियाली भूतल-श्रंगार, जहाँ वृक्ष हैं ,वहीं बहार ॥

करते वृक्ष प्रदूषण दूर, देते हैं वर्षा भरपूर ॥

वन-उपवन कह रहे पुकार, देते हम जल की बौछार ॥

वृक्ष और हितकारी संत, हैं इनके उपकार अनंत ॥

प्रजनन रोके वृक्ष लगाएँ, शिक्षा और सहकार बढ़ाएं ॥

### \*\*\*अन्य जीवनपयोगी आदर्श वाक्य\*\*\*

अपना-अपना करो सुधार, तभी मिटेगा भ्रष्टाचार ॥

बना इन्द्रियों का जो दास, उसका कोन करे विश्वास ॥

एक बनेगें नेक बनेगें, स्वस्थ बनेगें सभ्य बनेगें ॥

मानवता के दो आधार, सादा जीवन उच्च विचार|

जाती -पाती का घातक रोग, करता विफल एकता योग|

नारी का सम्मान जहाँ है, संस्कृति का उत्थान वहाँ है |

एक पिता की सब संतान, नर -नारी एक समान |

शिल्पी -श्रमिक -किसान -जवान, ये हैं पृथ्वी पुत्र महान |

जिसने बेच दिया ईमान, करो नहीं उसका गुणगान |

## भारत की माटी हूँ

(‘नवरंग’ पत्रिका में ‘हरे पेड़ की सुखी टहनी’ शीर्षक से प्रकाशित कविता श्री शिव शंकर शुक्ला, हिन्दी टंकक द्वारा प्रस्तुत)

मैं भारत का रत्न नहीं हूँ मैं भी भारत की माटी हूँ ।  
मुझसे ये जीवन चलता है मैं जीवन की परिपाटी हूँ ॥  
रत्न विभूषण भूषण, श्री ना जाने क्या क्या पाने वालों  
साम्प्रदायवाद के बल पर अपनी दुकान चलाने वालो  
मैं अनगिनत थके हारे लोगों की आंखों में बसता हूँ  
हिन्दु, मुस्लिम, सिख, ईसाई, गुजराती ना मराठी हूँ ॥

अपने सीने में पर्वत रखकर मैं जीवन काट रहा हूँ  
औरों का दुख दर्द मिटाने अपनी खुशियाँ बॉट रहा हूँ ।  
मेरे भीतर सागर है, झरना है नदियों का संगम है  
जिसकी लम्बाई ना कोई नाप सका मैं वो घाटी हूँ ॥

पीठ दिखाकर जो भागे थे क्या वो सारे लोग सही थे  
देश की खातिर जो भी मरे क्या भारत के रत्न नहीं थे  
इस पर बहस जरूरी है हम किसको भारत रत्न कहेंगे  
जिसने आजादी दिलवाई मैं इस बूढ़े की लाठी हूँ ॥



## राख को फूँक रहे हैं

(‘नवरंग’ पत्रिका में ‘हरे पेड़ की सुखी टहनी’ शीर्षक से प्रकाशित कविता श्री शिव शंकर शुक्ला, हिन्दी टंकक द्वारा प्रस्तुत)

शायद आग बची होगी, ये सोच राख को फूँक रहे हैं ।  
हम कौवों के शहर में अब तक कोयल बनकर कूक रहे हैं ॥

हम मदारियों को सराहते हैं हस बज्म में भीड जुटाकर  
पूजा का सौदा करते हैं सिर पर सालिक राम उठाकर  
हमसे ज्यादा बेगानापन किसमें होगा सोचो मित्रों  
जिस थाली में खाना खाए उस थाली में थूक रहे हैं ॥

तन से पाण्डव मन से कौरव जब भी चाहो बदल जाएंगे  
हर सत्ता के पीछे हम हैं हर मौसम में चल जाएंगे  
सबकी नजरें टिकीं रहीं हमपर ये सोच कि न्याय करेंगे  
चीरहरण के वक्त सभा में हम अंधे बन मूक रहे हैं ॥



जो मुद्दत से सोया है हम उसकी खातिर जाग रहे हैं  
दिल को छूना था लेकिन पांवों को छूने भाग रहे हैं  
हमको सुनकर याद आती थी कल तक मंदिर की घण्टियाँ  
आज देवताओं के चलते चीख रहे हैं, भूंक रहे हैं ॥

आज कवि जिन्दा रहता है मीत कविता मर जाती है  
रूप,रंग,परिधान के चलते कवि की छवि निखर जाती है  
हम भी पिट्टू बन जाते गर हम भी मत पुरस्कृत होते  
सच लिखने के कारण अब तक अलंकरण से चूक रहे हैं ॥