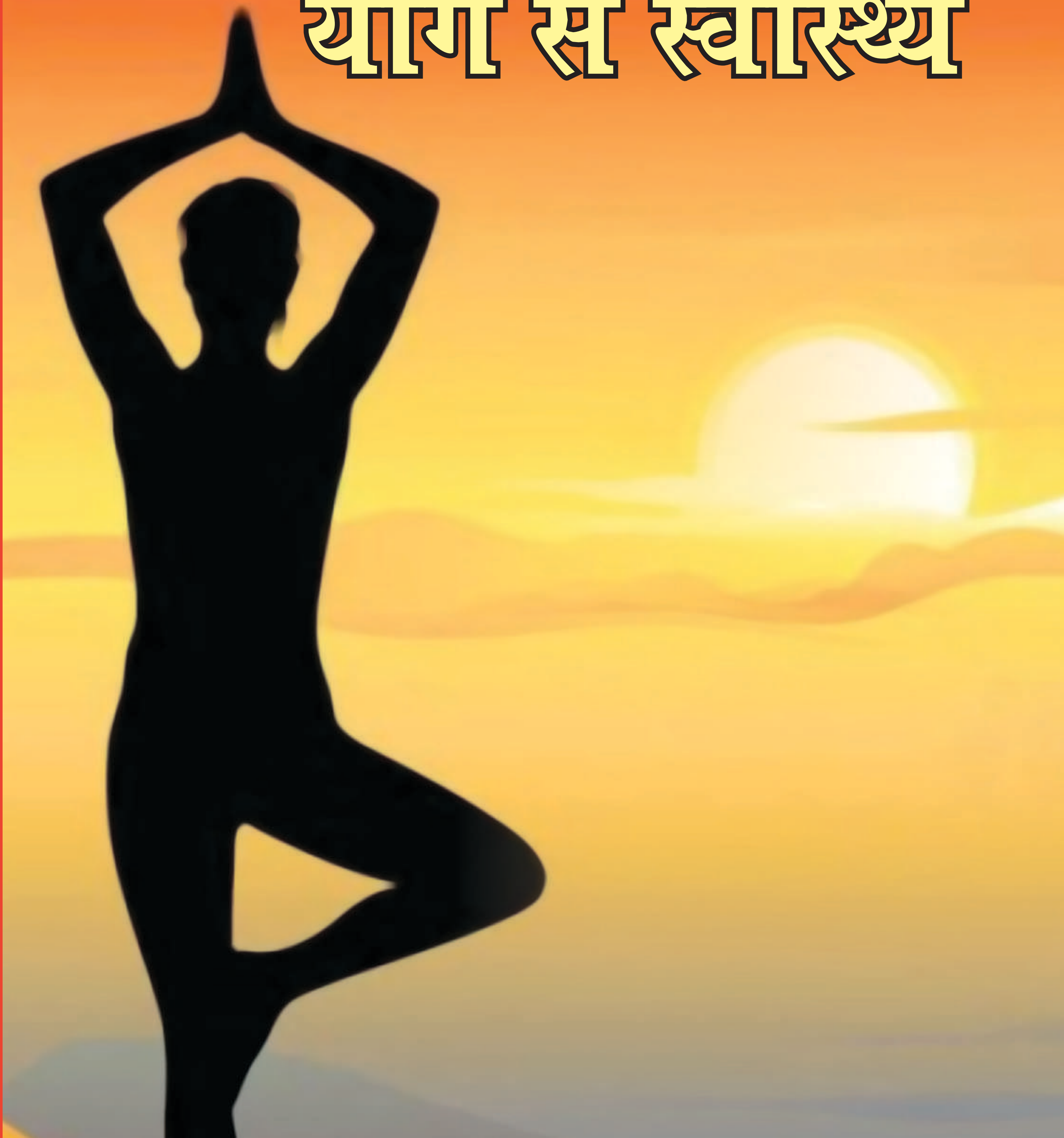
भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ

INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT LUCKNOW

पलाश

योग से स्वास्थ्य



अंक 04, जनवरी 2024

www.iiml.ac.in

पलाश
PALASH

© पलाश - चतुर्थ अंक - जनवरी, 2024

संपादक

प्रोफेसर निशांत उप्पल, मानव संसाधन प्रबंधन

सहयोग

एम. के. सिंह, हिन्दी अधिकारी (प्रभारी)

विश्वनाथ सिंह, हिन्दी अनुवादक

प्रकाशक

भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ

प्रबन्ध नगर, आईआईएम रोड, लखनऊ

पिन 226 013, उत्तर प्रदेश, भारत

संपर्क

संपादक, पलाश

भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ

प्रबन्ध नगर, आईआईएम रोड,

लखनऊ 226013, उत्तर प्रदेश, भारत

दूरभाषः 0522-6696965

ईमेलः hindi@iiml.ac.in

वेबसाइटः www.iiml.ac.in

'पलाश' में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार एवं दृष्टिकोण संबंधित लेखकों के हैं।
संपादक एवं संस्थान का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है।

भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ की गृह पत्रिका 'पलाश' बिक्री के लिए न होकर
केवल आंतरिक वितरण के लिए है।

निदेशक की कलम से...

प्रोफेसर अर्चना शुक्ला
निदेशक

भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ अपने लक्ष्य व्यवसाय, उद्योग और सार्वजनिक सेवाओं से संबंधित प्रबंधन प्रणालियों को श्रेष्ठ बनाने के माध्यम से, राष्ट्र निर्माण में निरंतर संलग्न है। इसी क्रम में, हमारा संस्थान दो वर्षीय सतत प्रबंधन में एमबीए कार्यक्रम को पेश करने वाला अग्रणी प्रबंधन संस्थान है। नए उभरते व्यावसायिक परिदृश्य को देखते हुए, संस्थान उद्यमिता और नवाचार में पूर्णकालिक कार्यक्रम को विकसित करने के लिए अग्रणी पंक्ति में शामिल है। साथ ही, व्यावसायिक जगत में परिवर्तनकारी ज्ञान, दक्षता, और मानसिक क्षमता से परिपूर्ण नेतृत्वकर्ताओं को प्रशिक्षित करने के कार्य को तत्परतापूर्वक कर रहा है।

इस वर्ष, मेक इन इंडिया और नई शिक्षा नीति (एनईपी) जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से छात्रों में, उद्यमशीलता से संबंधित दक्षता के विकास पर केंद्रित माननीय प्रधानमंत्री के दृष्टिकोण के अनुरूप, आईआईएम लखनऊ ने एक नए कार्यक्रम – उद्यमिता व नवाचार में एमबीए की संकल्पना की है। यह कार्यक्रम संभावित उद्यमियों को कौशल, ज्ञान और उद्योग से संबंधित अनुभव प्रदान करने तथा उनके उद्यम को सफलतापूर्वक स्थापित में सक्षम बनाएगा।

उत्तर प्रदेश सरकार ने 'मुख्यमंत्री निपुण भारत एसोसिएट्स (सीएमएनबीए) कार्यक्रम' के लिए हमारे संस्थान को ज्ञान साझीदार बनाकर हमें गौरवान्वित किया है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवा प्रतिभाशाली पेशेवरों को शामिल कर 'निपुण भारत मिशन' के क्रियान्वयन में उत्प्रेरक बन गति प्रदान करना हमारा लक्ष्य है।

हिन्दी को लेकर प्रतिबद्ध हमारे संस्थान के प्रयास बहुआयामी है। हमारे प्रयास इसलिए विविधता से भरे हुए हैं क्योंकि हिन्दी स्वयं ही विविध रूपों में स्वयं को अभिव्यक्त करती है। कार्यालयी कार्य, वार्तालाप, विविध लेखन, संपर्क, सूचना, मनोरंजन आदि जैसे कार्यक्षेत्रों में हिन्दी की श्रेष्ठता की स्वीकार्यता बढ़ती जा रही है। ऐसे में, हम भी 'पलाश' रूपी अपनी योगदान की मंजूषा प्रस्तुत करते हैं।

हार्दिक शुभकामनाओं सहित,

प्रोफेसर अर्चना शुक्ला

मुख्य प्रशासनिक अधिकारी की कलम से...

विनय कुमार वर्मा
मुख्य प्रशासनिक अधिकारी

हमारे लिए यह हर्ष का विषय है कि संस्थान के हिन्दी अनुभाग द्वारा पलाश-4 का प्रकाशन किया गया है।

हमारा संस्थान राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए सदैव तत्पर रहा है। हाल ही में, इस पत्रिका के तीसरे अंक को नराकास द्वारा पुरस्कृत किया गया। यह हमारे लिए संतोष का विषय है जो हिन्दी के विकास को समर्पित संस्थान के सजग प्रयासों को दर्शाता है। इस उपलब्धि के लिए मैं अपनी ओर से, पत्रिका के लिए समस्त योगदान कर्ताओं को सविनय आभार व्यक्त करता हूं।

संस्थान द्वारा हिन्दी पखावाड़ा-2023 प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी, उत्साहपूर्वक मनाया गया। इसके अंतर्गत हिन्दी के प्रचार-प्रसार को गति देने के लिए विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए जिसमें कविता व निबंध लेखन प्रतियोगिताएं शामिल थीं। कवि सम्मेलन का भी सफल आयोजन किया गया जिसमें स्वरचित कविताओं के पाठ किए गए। इन आयोजनों ने निश्चित तौर पर हमारे संकाय सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों के साथ ही विद्यार्थियों को हिन्दी के प्रति प्रेरित करने का कार्य किया है।

हाल ही में, संस्थान के कार्यालयों द्वारा प्रयोग में आने वाले सभी प्रपत्रों के द्विभाषी करण करने के लक्ष्य को प्राप्त कर लिया गया है। वर्ष पर्यंत, हिन्दी को कार्यालयों में बढ़ावा देने वाली गतिविधियां जारी रखते हुए, हिन्दी भाषा के सम्पूर्ण विकास के लिए भी संस्थान हमेशा प्रयासरत रहता है। इन्हीं प्रयासों की श्रृंखला में, पलाश का प्रकाशन एक उदाहरण है जो संस्थान के कर्मचारियों के सहयोग से संस्थान की रचनात्मक अभिव्यक्ति को मूर्त रूप देता है।

पलाश-4 के प्रकाशन में योगदान देने वाले समस्त रचनाकारों के प्रति आभार व्यक्त करते हुए, मैं इस अंक की सफलता की कामना करता हूं।

शुभकामनाओं सहित,

विनय कुमार वर्मा

संपादकीय

प्राध्यापक निशांत उप्पल
मानव संसाधन प्रबंधन

नमस्कार,

मैं आप सबके समक्ष भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ की संस्थानिक पत्रिका 'पलाश' के चतुर्थ अंक को प्रस्तुत करते हुए अति-हर्षित हूं। साथ ही, आप सब के द्वारा पलाश के तृतीय अंक को दी गई प्रेम व सराहना ने हमारा उत्साहवर्द्धन किया है। हिन्दी के प्रति उत्साह इसी प्रकार बना रहे, इसके लिए हम सदैव प्रयासरत रहेंगे।

हिन्दी भाषा के प्रति हमारे संस्थान के प्रयास, भारत सरकार के अनुदेशों के अनुरूप अग्रसर हैं। इस दिशा में सरकार द्वारा किए गए कुछ पहलों के उल्लेख निम्नलिखित है, जैसे ऑनलाइन ई-महाशब्दकोश, अनुवाद टूल- कंठस्थ-2, श्रुतलेखन सॉफ्टवेयर। साथ ही, मंत्र-राजभाषा एक मशीन साधित अनुवाद सुविधा प्रणाली है, जो राजभाषा के प्रशासनिक, वित्तीय, कृषि, लघु उद्योग, सूचना प्रौद्योगिकी, स्वास्थ्य रक्षा, शिक्षा एवं बैंकिग क्षेत्रों के दस्तावेजों का अंग्रेजी से हिंदी में अनुवाद करता है। यह टूल राजभाषा विभाग की वेबसाइट पर उपलब्ध है। निशुल्क हिंदी भाषा सीखने के लिए राजभाषा विभाग द्वारा तैयार कराए गए लीला हिंदी प्रबोध, लीला हिंदी प्रवीण तथा लीला हिंदी प्राज्ञ पाठ्यक्रमों के सॉफ्टवेयर्स उपलब्ध हैं। इन सुविधाओं के कारण हिन्दी में आधिकारिक कार्य करने में सरलता आई है।

तकनीक सभी क्षेत्रों में अपना प्रभाव गहराई से छोड़ रहा है। भाषाएं भी इससे अछूती नहीं है। जहां ए.आई. किसी भी प्रकार के लेखन कार्य को मशीनी ढंग से करने में सक्षम हो चुका है, वहीं किसी भी भाषा के वेबसाइट को अपनी भाषा में, वास्तविक समय में, ऑनलाइन अनुदित कर सूचनाएं ली जा सकती है। ये सभी सुविधाएं सकारात्मक लक्ष्य के साथ उपयोग में लाई जाए तो राजभाषा हिन्दी में नए आयाम जोड़े जा सकते हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि पलाश के इस अंक में प्रकाशित लेखों व कविताओं से समस्त पाठक अवश्य लाभान्वित होंगे और नए लेखक हमारे इस रचनात्मक प्रयास से जुड़ेंगे। मैं प्रस्तुत अंक में योगदान देने वाले समस्त रचनाकारों के प्रति आभार प्रकट करता हूं।

सादर धन्यवाद सहित,

प्राध्यापक निशांत उप्पल

अनुक्रमणिका

1.	योग और उससे जुड़े भ्रम	मुकुंद गोस्वामी, योग प्रशिक्षक (अनुबंधित)	1
2.	संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार-प्रसार के उपाय	संतोष शुक्ल, सहायक	3
3.	जल संरक्षण-हमारी जिम्मेदारी	अंजलि दीक्षित, शैक्षणिक सहयोगी (अनुबंधित)	4
4.	योग के प्रचार-प्रसार के उपाय	नितिन कुमार, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	5
5.	जल संरक्षित तो कल संरक्षित	श्रिया शुक्ला, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	7
6.	जल संरक्षण	शान अब्बास शैक्षणिक सहायक (अनुबंधित)	7
7.	संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता	नवनीत कुमार शुक्ला, शोध सहयोगी (अनुबंधित)	8
8.	योग व स्वास्थ्य	अज़मी सलमान, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	10
9.	रो रो आज पुकारे जल	नवनीत कुमार शुक्ला, शोध सहयोगी (अनुबंधित)	11
10.	संस्थान कार्मिकों में योग के प्रचार-प्रसार के उपाय	सुमित कुमार गुप्ता, कनिष्ठ पुस्तकालय सहायक	12
11.	जल संरक्षण	अभय कांत श्रीवास्तव, ईएफपीएम शोधार्थी	15
12.	योग : एक परंपरा	ज़ोहरा ख़ातून कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	16
13.	जल संरक्षण से बेहतर कल	अज़मी सलमान, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	18
14.	योग के विविध आयाम	अंकित पाण्डेय, अधीक्षक	19
15.	जल है तो जीवन है	नितिन कुमार, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	21
16.	संस्थान में योग के प्रचार-प्रसार के उपाय	पवन तिवारी, कार्यालय सहायक (अनुबंधित)	22
17.	जल संरक्षण अपनाएं	अंकित पाण्डेय, अधीक्षक	24
18.	जल संरक्षण हमारा दायित्व	मधुरेन्द्र कुमार, कनिष्ठ सहायक	24
19.	योग से सेहत	धीरज सिंह, वरिष्ठ प्रणाली विश्लेषक	25
20.	जल संरक्षण अपनाएं, जीवन बचाएं	राम नेवाज, अधीक्षक	26
21.	संस्थान में अपशिष्ट प्रबंधन	प्रो. गिरीश बालासुब्रमण्यम, संकाय सदस्य	27
22.	सोममय मौसम	मदन मोहन झा, पीजीपी विद्यार्थी	28

23.	योग के प्रचार-प्रसार के उपाय	एम. पद्मावती, कार्यालय सहायक (अनुबंधित)	29
24.	जल है हमारी जीवन धारा	ज़ोहरा ख़ातून, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)	30
25.	जल अमृत तुल्य	पवन तिवारी, कार्यालय सहायक (अनुबंधित)	31
26.	जल संरक्षण में निहित भविष्य	रामचन्द्र, पुस्तकालय सहायक (अनुबंधित)	31
27.	जल से ही सारा जीवन है	धीरज सिंह, वरिष्ठ प्रणाली विश्लेषक	31
28.	संस्थान में एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक पर रोक हेतु उपाय	मधुरेन्द्र कुमार, कनिष्ठ सहायक	32
29.	संस्थान है न्यारा	डी.पी. तिवारी, प्रधानाचार्य, एमडीपी प्रतिभागी	33
30.	स्वप्न एक जगता रहा	राजेश द्विवेदी, लॉ अफिसर, एससीईआरटी एमडीपी प्रतिभागी	34
31.	नवगीत	राजेश द्विवेदी, लॉ अफिसर, एससीईआरटी एमडीपी प्रतिभागी	34
32.	हिन्दी की पीड़ा	तनिष्का देवानी (अन्जू), संस्थान परिसर	35
33.	राम की शक्ति पूजा : निराला	हिन्दी अनुभाग की प्रस्तुति	36
34.	नमस्ते, नमस्कार और प्रणाम को समझें	हिंदी अनुभाग की प्रस्तुति	37
35.	आयोजन व गतिविधियां		39

मुकुंद गोस्वामी, योग प्रशिक्षक (अनुबंधित)

योग और उससे जुड़े भ्रम

योग का वास्तविक अर्थ एवं उद्देश्य आत्मा का परमात्मा से मिलन माना गया है। इसके लिए आवश्यक है, चेतो दर्पण मार्जनं- जिसके अनुसार योग साधना से अपने चित्त को विकार रहित बनाकर समाधि के लक्ष्य की प्राप्ति। योग साधनों के द्वारा मनुष्य का सर्वांगीण विकास करना इसका मुख्य लक्ष्य है।

इन योग साधनों के माध्यम से लोगों को रोगों से मुक्त करके उन्हें आरोग्य पूर्ण जीवन शैली के लिये प्रेरित किया जाता है। प्रकृति के सभी जीवों में कोई न कोई ऐसी विशेषता होती हैं, जिसके कारण वे प्रतिकूल परिस्थितियों में भी स्वस्थ बने रहते हैं, और इसी से प्रेरित होकर हमारे ऋषियों एवं योगियों ने प्रकृति एवं जीवों का गहन अध्ययन एवं अनुसंधान करने के उपरांत विभिन्न प्रकार की योग क्रियाओं और आसनों का विकास किए हैं। ताकि मनुष्य का जीवन पूर्ण रूप से निरोगी और स्वस्थ रहें जिससे उनके शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक, तीनों आयामों का समग्र विकास हो। जिस प्रकार आध्यात्मिक चिंतन एवं भक्ति मार्ग में गुरु, साधु और शास्त्र के एकमत होने पर बल दिया गया है, उसी प्रकार योग के विषय में भी अधिक एकमतता आवश्यक हैं (कम से कम सिद्धांतों और योग सम्बन्धी नियमों में)।

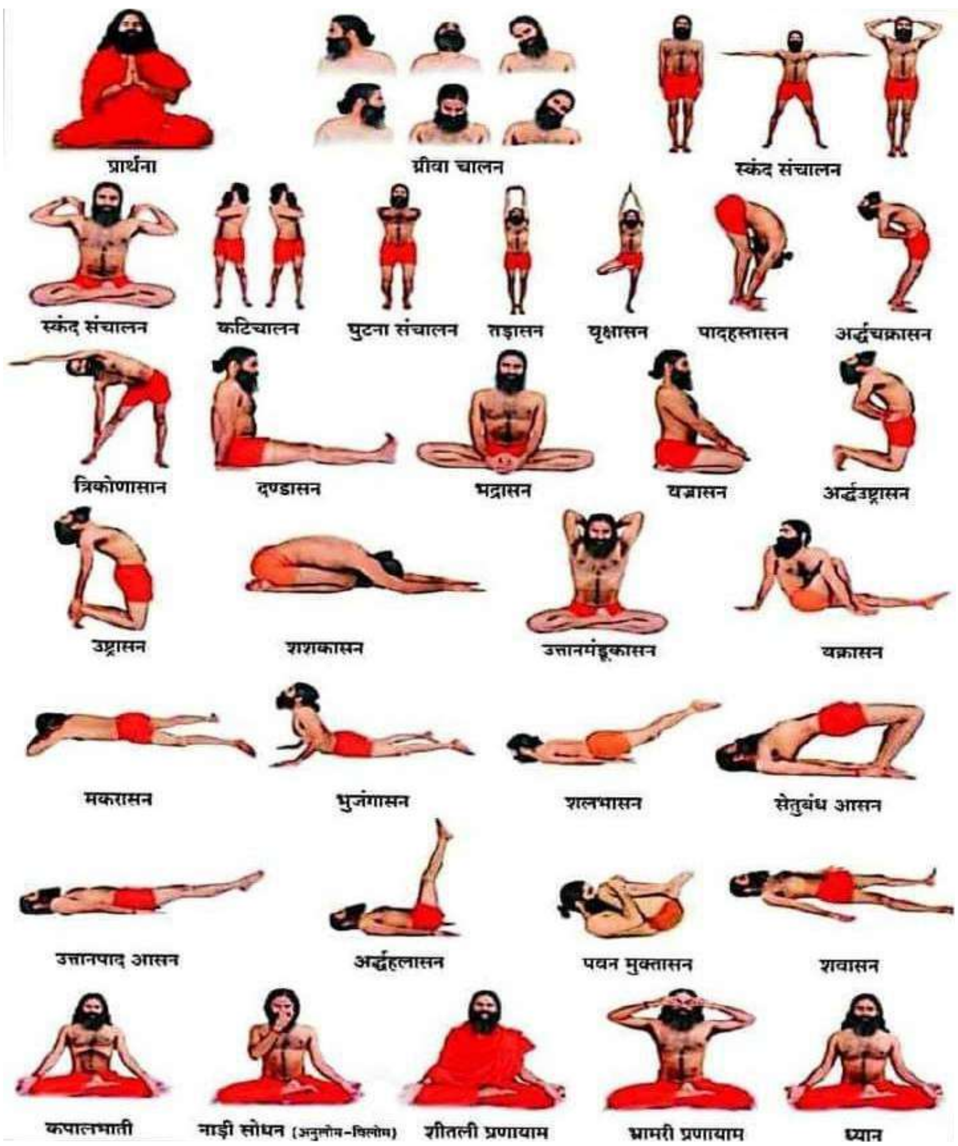
पिछले 20-25 वर्षों से योग सम्बंधी विषयों में कई भ्रम उत्पन्न हो गये हैं। इन भ्रामक जानकारियों का जनमानस के हित के लिए निराकरण अत्यंत आवश्यक हैं। जैसे आमतौर पर कई लोग सोचते हैं कि योगाभ्यास 40 वर्ष की आयु से शुरू करना चाहिए जबकि यह सर्वथा अनुचित है। योग 8 वर्ष की आयु से लेकर 100 वर्ष तक की आयु लिए उपयोगी एवं उपयुक्त है। कई लोग यह मानते हैं कि सुबह में ही योग करना चाहिए ऐसा समझकर, लम्बे समय तक योगाभ्यास आरम्भ ही नहीं कर पाते हैं। यद्यपि योगाभ्यास करने के लिए प्रातःकाल सबसे उपयुक्त समय हैं, परन्तु समय की उपलब्धता नहीं होने के कारण दोपहर भोजन के चार घण्टे के बाद योगाभ्यास किया जा सकता है। कई लोग यूट्यूब या इन्टरनेट से देखकर योग करते हैं। आज एक निश्चित आयु के बाद अधिकतर लोगों के जोड़ों की समस्या, आर्थराइटिस, सर्वाईकल या लम्बर स्पान्डिलाईटिस, मेरुदंड सम्बंधी समस्या, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, हृदय सम्बंधी समस्याएं हो रही हैं। याद रहे कि गलत तरीके से किया गया योगाभ्यास आपको लाभ के स्थान पर नई समस्याओं का कारण बन सकता है। इसलिए योग किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक या योगगुरु से सीखें। कुछ आसन और प्राणायाम ज्यादा लोकप्रिय हो गये हैं, और कई लोग अनुलोम-विलोम, कपालभांति, सूर्य नमस्कार आदि को ही संपूर्ण योग समझते हैं। एक कहावत हैं कि “हर चमकने वाली वस्तु सोना नहीं होती हैं”। यह आवश्यक नहीं हैं कि जो लोकप्रिय हो, वह सर्व जन हिताय हो।

कपालभांति अनुचित विधि से ज्यादा देर तक करने से पीठ दर्द या उच्च रक्त चाप (हाई बीपी) बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है। कई लोग सूर्य नमस्कार जैसे आसनों को 50-60 बार दुहराने का प्रयास करते हैं, कुछ सफल भी होते हैं, लेकिन कुछ थोड़े समय बाद ही अन्य समस्यों से घिर जाते हैं जैसे, हाई ब्लड प्रेशर, जोड़ों के दर्द, पीठ दर्द आदि, जो पहले नहीं थे। अनुलोम-विलोम सभी प्रमुख प्राणायाम के आखिरी चरण में किए जाते हैं। यह अपने आप में सम्पूर्ण प्राणायाम नहीं है, अपितु अनेक प्रकार के प्राणायाम का एक अंग है। सूर्य नमस्कार, कपालभांति, अनुलोम-विलोम निःसन्देह अत्यंत उपयोगी व महत्वपूर्ण आसन एवं प्राणायाम हैं, परन्तु केवल उनका अभ्यास करना और अन्य आसनों की उपेक्षा करना सर्वथा अनुचित है। हमें योग के सम्बंध में किसी भी प्रकार के शीघ्र लाभ से बचना चाहिए। जिस प्रकार चतुश्लोकी भागवत की तुलना सम्पूर्ण श्रीमद्भागवत् से नहीं कर सकते, उसी प्रकार केवल सूर्य नमस्कार, कपालभांति और अनुलोम-विलोम को सम्पूर्ण योग नहीं माना जा

सकता है। जो योगाभ्यास हम करते हैं, उसमें षट्कर्म, सूक्ष्म क्रियाएं, मुद्रा, आसन, प्राणायाम, योग निद्रा एवं ध्यान आदि सम्मिलित हैं। हर योग आसन का अपना विशेष महत्व रखाता है। किसी आसन को अधिक उपयोगी और किसी को कम लाभप्रद नहीं मानना चाहिए। किसी एक आसन को अति महत्व देना योग की मूल भावना की उपेक्षा करना है। शास्त्रों में कई जगह कहा गया हैं "अति सर्वत्र वर्जयेत"। योग से यदि आपको सही अर्थों में लाभ लेना हैं तो आप अपनी प्रकृति, स्वास्थ्य एवं आवश्यकता के अनुसार योग करें।

योग सम्बन्धी पुस्तके

योग ग्रंथों में कुछ योगासनों के विस्तृत वर्णन उपलब्ध नहीं है। अभी जो उपलब्ध हैं उनमें से पतंजलि योग सूत्र, पतंजलि योग दर्शन, हठयोग प्रदीपिका, हठयोग रत्नावली, गोरक्ष संहिता, घेरन्ड संहिता, शाङ्र्गधरसंहिता, शिव स्वरोदय, श्रीमद्भगवद्गीता, स्वामी विवेकानन्द द्वारा रचित 'राज योग' आदि प्रमुख हैं। योग साधकों एवं योग के प्रति जागरूक लोगों को अवश्य इन पुस्तकों का अध्ययन करना चाहिए।



फोटो : साभार पतंजलि योग पीठ

संतोष शुक्ल, सहायक

संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार-प्रसार के उपाय

प्राचीन काल से ही योग हमारे जीवन का हिस्सा रहा है। योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि स्वयं के साथ ही, विश्व और प्रकृति के साथ एकत्व खोजने का प्रयास है। योग हमारी जीवन शैली में परिवर्तन लाकर हमारे अंदर जागरूकता उत्पन्न करता है तथा प्राकृतिक परिवर्तनों से शरीर में होने वाले बदलावों को सहन करने में सहायक हो सकता है। यह हमारे यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी के अथक प्रयासों का ही नतीजा है कि आज योग न केवल हिन्दुस्तान में बल्कि पूरे विश्व में अपनी लोकप्रियता स्थापित कर चुका है। वर्ष 2014 से, हर वर्ष दिनांक 21 जून को 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस' मनाया जाता है। अब सवाल आता है कि 21 जून को ही क्यों योग दिवस मनाया जाता है? इसके पीछे यह कारण है कि यह दिन उत्तरी गोलार्द्ध का सबसे लंबा दिन होता है। 21 जून के दिन को ग्रीष्म संक्रांति (Summer Solstice) भी कहते हैं। भारतीय परंपरा के अनुसार, ग्रीष्म संक्रांति के बाद सूर्य दक्षिणायन होता है। सूर्य के दक्षिणायन होने का समय आध्यात्मिक सिद्धियों को प्राप्त करने के लिए उपयुक्त माना जाता है इसलिए, 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में चुना गया है।

योग के प्रचार प्रसार के लिए भारत सरकार एवं राज्य सरकारों द्वारा प्रतिवर्ष अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर विभिन्न कार्यक्रमों एवं जागरूकता अभियानों के आयोजन किये जाते हैं। संस्थान में भी यह देखा गया है कि योग काफी लोकप्रिय होता जा रहा है एवं सभी वर्ग के लोग योग की महत्ता को समझ चुके हैं तथा अपने जीवन में योग को आत्मसात करने का नित्य प्रयत्न भी कर रहें हैं। नियमित रूप से अभ्यास करने वालों को बहुत लाभ प्राप्त होते हैं जैसे वजन में कमी, तनाव से मुक्ति, रोग प्रतिरक्षण क्षमता में सुधार, एकाग्रता, मधुमेह नियंत्रण, बेहतर पाचन तंत्र इत्यादि। यही नहीं बल्कि निरंतर योगाभ्यास करने से हम बहुत से वित्तीय खर्चों से भी बच सकते हैं। दरअसल मुफ्त में कहीं भी स्वास्थ्य बीमा नहीं होता है, लेकिन योग एकमात्र ऐसी गारंटी है जो जीरो बजट में स्वास्थ्य का भरोसा देता है। कोविड-19 के कारण लगाए गए लॉकडाउन और सोशल डिस्टेंसिंग की वजह से पिछले कई महीनों से लोगों ने बहुत तनाव झेला। ऐसे में कई लोगों ने योग को कारगर पाया।

इसके अतिरिक्त संस्थान में योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार-प्रसार के लिए हम निम्न बिंदुओं का अनुपालन किया जा सकता हैः - पहला और सबसे महत्वपूर्ण उपाय है कि संगठनों को अपने कर्मचारियों की स्वास्थ्य के बारे में जागरूक करना होगा। स्वस्थ बने रहने और तनाव संबंधी समस्याओं को नियंत्रित करने के लिए योग एक बहुत अच्छा माध्यम है। संगठन अपने कर्मचारियों को योग के बारे में जागरूक बना सकता है जिससे कि वें अपनी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ कर सकें।

दूसरा उपाय है कि संस्थान को योग के लाभों का प्रसार कर अपने कर्मचारियों को इससे जोड़ने का प्रयास करना चाहिए। संगठन कार्मिकों में योग की लोकप्रियता के लिए इसके आध्यात्मिक, मानसिक और शारीरिक लाभों का परिचय कराना चाहिए। योग के माध्यम से कर्मचारियों की तनाव से मुक्ति, स्वास्थ्य की सुरक्षा, मनोशांति, उच्च सतत ध्यान और सकारात्मकता को बढ़ावा मिलता है। यह सभी लाभ न केवल कर्मचारियों के लिए हैं, बल्कि यह संगठन के लिए भी लाभकारी हैं, जैसे कि खर्च कम होने, कार्यशालाओं के माध्यम से टीमवर्क और सहयोग का बढ़ना तथा कर्मचारियों के प्रदर्शन में सुधार होना।

तीसरा उपाय यह है कि संस्थान में योग को एक महत्वपूर्ण और नियमित आयोजन का हिस्सा बनाया जाए। संस्थान में योग सत्रों की व्यवस्था करके, कार्मिकों को योगाभ्यास करने की सुचारू व्यवस्था भी आवश्यक है। साथ ही हमें यह भी चाहिए कि संस्थान कार्मिक के परिजनों भी चाहें तो नियमित या वार्षिक योग सत्रों में प्रतिभागिता कर सकें। इन उपायों से योग की लोकप्रियता में वृद्धि होने में अहम भूमिका होगी।

चौथा उपाय यह है कि आजकल के डिजिटल युग में, योग के लाभों को व्यावसायिक और सामाजिक माध्यमों के माध्यम से पहुंचाया जा सकता है। वीडियो सामग्री, ऑनलाइन योग सत्र और सोशल मीडिया के जरिए योग का प्रचार-प्रसार किया जा सकता है। योग का बाजार भी बेहद तेजी से बढ़ा है जिससे रोजगार को भी बढ़ावा मिला है। कोविड काल में ऑनलाइन योग कक्षाएं, घर में ही रहकर योगाभ्यास का सबसे बड़ा माध्यम बनकर उभरी हैं। योग को वैश्विक मान्यता मिलने के बाद गूगल के आंकड़ों पर नजर डालें तो 2014 के मुकाबले 2023 में 9 सालों के दौरान 'योग' शब्द सर्च करने वालों की संख्या लगभग दोगुनी हो गई है। योग का वैश्विक बाजार एलाइड मार्केट रिसर्च की एक रिपोर्ट के मुताबिक 2019 में 37.5 बिलियन अमेरिकी डॉलर था, जो 2027 में

बढ़कर 66.4 बिलियन अमेरिकी डॉलर तक पहुंच जाएगा।

पांचवां उपाय यह है कि संस्थान के ऐसे कार्मिक जो अपने अभियानों और सेवाओं के जरिए योग को आगे बढ़ा रहे हैं उन्हें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर सम्मानित किया जाए जिससे कि अन्य कार्मिक भी प्रोत्साहित हों। योग को पहली बार, प्रतिस्पर्धी खेल के रूप में मान्यता देने के लिए आयुष मंत्रालय और खेल मंत्रालय ने मिलकर पहल शुरू की है। योग को 'फिट इंडिया मूवमेंट' का हिस्सा बनाया गया और साथ ही वर्ष 2021 में पहली बार 30 राज्यों में योग को खेल के रूप में मान्यता देते हुए राष्ट्रीय प्रतिस्पर्धा का आयोजन किया। उसी प्रकार संस्थान में भी एक 'फिट संस्थान मूवमेंट' की शुरुआत किया जा सकता है।

इन सभी उपायों के माध्यम से हम संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता को बढ़ा सकते हैं। योग के अध्यात्मिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक लाभों को जानते हुए, लोग इसे अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित करने के लिए सहज रूप से आकर्षित हो सकते हैं। क्योंकि बाहर क्या हो रहा हैं, इसको हम नियंत्रित नहीं कर सकते, लेकिन हमारे अन्दर क्या हो रहा है, इसे हम अवश्य ही नियंत्रित कर सकते हैं। अतः संस्थान कार्मिकों को योग से लाभान्वित होने के लिए इन उपायों का उपयोग बहुत हितकर है।

अंजलि दीक्षित, शैक्षणिक सहयोगी (अनुबंधित)

जल संरक्षण-हमारी जिम्मेदारी

सूखी धरती, जर्जर मिट्टी
कही बांध, उससे बाद, बह गई मानवता सारी
बेबस असमान, खो गई कनक सी चौंध हमारी
जल हीन, वन हीन, हम सब होते जा रहे...
कोई बताए, किसकी जिम्मेदारी ?

हम ही इसे लेने वाले,
हम ही इसे छीनने वाले
प्रदूषण इसको देने वाले
पानी व्यर्थ करने वाले
स्तब्ध हूं मैं, मौन है वाणी
कोई बताए, किसकी जिम्मेदारी ?

जो जल-थल बचा रह गया, उसमें गंदा,
प्लास्टिक और कूड़ा भर दिया
अभिशाप बना, विष से भर दिया
जल प्रदूषण से मिला हैजा, कालरा और महामारी
कोई बताए, किसकी जिम्मेदारी ?

दूषित गंदी नदिया हो गई, मैली काली धुएं सी
रोम-रोम डरता है, ऋचता में है हरियाली,
छोड़ दो प्लास्टिक के उपयोग
कूड़ा कचरा नदियों में ना डालो
हम ही है इसके अधिकारी
हमारी धरा हमारी ज़िम्मेदारी।

नितिन कुमार, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

योग के प्रचार-प्रसार के उपाय

योग शब्द अब अनजाना नहीं रहा है, क्योंकि जहां देखें वहीं योग का प्रचार-प्रसार विभिन्न माध्यमों से हो रहा है। साथ ही बहुत सारी संस्थाएं हैं, जो योग सिखा रही हैं। असाध्य रोगों की प्राकृतिक दवा योग है इसीलिए कहा गया है कि 'योग भगाए रोग'। क्योंकि आज का मनुष्य अनियमित दिनचर्या के कारण अनेक शारीरिक और मानसिक बीमारियों से पीड़ित है। वह इन बीमारियों से मुक्त रहने के लिए योग का सहारा लेने लगा है। योग के क्षेत्र में स्वामी रामदेव का योगदान अतुलनीय है। उन्होंने देश और विदेशों में सैकड़ों योग शिविर लगाकर लोगों को स्वस्थ और दीर्घजीवी रहने का सहज उपाय सिखाया है। उन्होंने हरिद्वार में पतंजलि योग पीठ की स्थापना करके रोगों की चिकित्सा का भी प्रबन्ध किया है। वर्तमान में योग की उपयोगिता को समझते हुए हमारे देश की कई प्रादेशिक सरकारों ने इसे पाठ्यक्रमों में अनिवार्य रूप से जोड़ने का भी प्रयास किया है और कई सरकारों ने इसे प्रातःकालीन प्रार्थना कार्यक्रमों में अनिवार्य घोषित किया है।

भारतीय प्रबंध संस्थान लखनऊ ने भी इस दिशा में सराहनीय कार्य किए है। समय पर समय योग कार्यक्रम आयोजित करने से लेकर विभिन्न योग प्रतियोगिताएं करा कर संस्थान ने अपने छात्रों के साथ-साथ कर्मचारियों व उनके परिवारजनों को सम्मिलित कर उल्लेखनीय योगदान दिया है। संस्थान में कार्यरत कर्मचारी चाहे वें संकाय सदस्य हो या गैर-संकाय, सभी ने इन योग कार्यक्रमों में बढ़-चढ़कर भाग लिया।

योग भारतीय पुरातन संस्कृति का एक अनुपम उपहार है। जो आज के व्यस्ततम और तनावग्रस्त जीवन की एक अमूल्य औषधि है। योग स्वास्थ्य की कुंजी है। इसके नियमित अभ्यास से मनुष्य सौ वर्ष तक जीवित रहने की इच्छा पूरी कर सकता है। इसीलिए आज सभी के लिए योग लाभदायक सिद्ध हो रहा है और इसका प्रचार-प्रसार दिनों दिन बढ़ता जा रहा है।

योग शब्द का शाब्दिक अर्थ है "जोड़ना" या "संयोग"। नियमित योगाभ्यास से शरीर को आराम और लचीलेपन में मदद मिलती है। पुराने तनाव से राहत मिलती है और मानसिक परेशानी दूर होती है। संस्थान में कार्यरत हम सभी कर्मचारीगण योग के द्वारा न केवल अपने मानसिक तनाव को दूर करते हैं बल्कि यह सभी कर्मचारियों के लिए मिलने-जुलने का एक माध्यम बन गया है। सुबह-सुबह की सैर के साथ नित्य योग क्रियाएं न केवल शारीरिक बल प्रदान करती है बल्कि हमें सामाजिक भी बनाती हैं। शारीरिक व्यायाम व अभ्यास से अधिक, योग व्यक्तिगत स्वचेतना का, अनंत सार्वभौमिक चेतना या आत्मा के साथ जुड़ने का भी माध्यम है। योग मन की प्रकृति को संतुलित करने की भी विधि है, जो अभ्यास और प्रत्यक्ष अनुभव पर जोर देता है। योग शरीर, मन और आत्मा के विकास के लिए एक सामंजस्यपूर्ण प्रणाली पर आधारित एक प्राचीन अनूठी कला है। योग 'उच्चतम स्तर पर व्यक्तित्व के एकीकरण' का प्रतीक है।

संस्थान में योग का महत्व

संस्थान में योग हम सभी कर्मचारियों के शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए सकारात्मक और स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करने में सक्षम है। योग शारीरिक स्तर पर शक्ति, सहनशक्ति और उच्चतम ऊर्जा के विकास में मदद करता है। यह मानसिक स्तर पर बढ़ी हुई एकाग्रता, शांति और संतुष्टि के साथ मन को सशक्त बनाता है जिससे आंतरिक और बाहरी सद्भाव पैदा होता है। संस्थान में योग की मदद से दैनिक तनाव और उसके दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

योग शरीर और अस्थिर मन में स्थिरता लाता है। यह शरीर के जोड़ों, स्नायु बंध और टेंडन की चिकनाई को बढ़ाता है। चिकित्सा अध्ययनों से पता चलता है कि योग शारीरिक गतिविधि का एकमात्र ऐसा रूप है जो शरीर को पूर्ण कंडीशनिंग प्रदान करता है क्योंकि यह सभी आंतरिक अंगों और ग्रंथियों की मालिश करता है। इससे कई बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। योग का नियमित रूप से अभ्यास करने से किसी भी व्यक्ति की जीवनशैली में स्थायी रूप से सकारात्मक बदलाव आ सकते हैं।

संस्थान में योग से लाभ

संस्थान में योग हमारी कार्यकुशलता व एकाग्रता को बढ़ाता है योग समग्र स्वास्थ्य और शारीरिक फिटनेस सुनिश्चित करने का एक

आदर्श तरीका है। योग के भौतिक निर्माण खंड आसन और सांस हैं। ध्यान और सांस लेने के व्यायाम (जिन्हें प्राणायाम कहा जाता है) के माध्यम से, आप अपना तनाव दूर कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। वास्तव में, यह पुरानी बीमारियों को ठीक करने के लिए मानव जाति के ज्ञात सर्वोत्तम विधियों में से एक है, जिन्हें अन्य दवाओं से ठीक करना मुश्किल हो। पीठ दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों को अक्सर ऐसे आसन करने का सुझाव दिए जाते हैं जो मांसपेशियों के व्यायाम पर ध्यान केंद्रित करते हैं। फेफड़ों की क्षमता बढ़ाने के लिए प्राणायाम सबसे अच्छा व्यायाम है।

सांस लेने के साथ समय पर किए गए आसनों की श्रृंखला शरीर के हर हिस्से को मदद करती है। यह गतिविधियां को सुचारू रूप से करने की क्षमता बढ़ाता है, अधिक ऊर्जा प्रदान करता है और आरामदायक नींद भी देता है। रोजाना योग करने से मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। विभिन्न आसन शरीर को अधिक लचीला बनाते हैं। इसके अलावा, योग उपास्थि और जोड़ों को टूटने से बचाता है, रक्त प्रवाह बढ़ाता है और रक्त शर्करा को कम करता है। योग का सबसे महत्वपूर्ण लाभ तनाव, थकान, स्फूर्ति और जीवन शक्ति से राहत दिलाने में है। योग इम्युनिटी बूस्टर के रूप में काम करता है और मानसिक शांति देता है।

योग की एक और खासियत इसके आसनों की व्यापक पसंद है। आप सहनशक्ति और समग्र स्वास्थ्य के आधार पर हल्के प्राणायाम, आसनों से लेकर उच्च्य तीव्रता वाले आसनों तक को चुन सकते हैं। यह दवाओं के वास्तविक उपयोग के बिना स्वयं में एक दवा है। इसके अलावा, नियमित रूप से योगाभ्यास करने से कोई भी दुष्प्रभाव सामने नहीं आता है। आपको बस यह जानना होगा कि आपके शरीर की क्षमता और संरचना के अनुसार सबसे उपयुक्त आसन क्या हैं। साथ ही, आपको आसन करने का सही तरीका भी सीखना होगा क्योंकि कोई भी गलत प्रयास मोच और चोट के कारण बन सकते हैं।

योगाभ्यास सुरक्षित है और अभ्यास कर्ताओं को कई स्वास्थ्य लाभ पहुंचा सकता है। योग की खूबी यह है कि इसका अभ्यास कोई भी कर सकता है। इससे कोई फर्क नहीं पड़ता कि आपकी उम्र कितनी है या आपका आकार कैसा है। योग व्यक्ति के शारीरिक समन्वय को बढ़ाता है और बेहतर मुद्रा प्रदान करता है। यह संचार प्रणाली, पाचन प्रक्रिया के साथ-साथ तंत्रिका और अंतःस्रावी तंत्र को उत्तेजित करने में मदद करता है। योग आपको युवा, तरोताजा और ऊर्जावान महसूस कराने के लिए रामबाण है। मन और शरीर के संयोजन के कारण योग समग्र स्वास्थ्य के लिए आदर्श विधि है। मशहूर हस्तियों, राजनेताओं, व्यापारिक लोगों और जीवन के हर क्षेत्र के लोग वर्तमान में इसका अभ्यास कर रहे हैं। योग एक बहु-विषयक विधि है जो मन और शरीर को शुद्ध करने और हमारी भावनाओं पर नियंत्रण पाने के लिए बेहद उपयोगी है। यह आत्म-परिवर्तन और शारीरिक कल्याण का सबसे लोकप्रिय साधन है।

योग शरीर को लचीला बनाता है और सांस लेने के तरीके में सुधार करता है। यह मांसपेशियों की ताकत बनाने और रक्त प्रवाह को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। इस प्रकार नियमित रूप से योग करने से बीमारियों को दूर रखने में मदद मिलती है और प्रतिरक्षा तंत्र में सुधार होता है।

संस्थान में योग के प्रचार व प्रसार की संभावनाएं

- योग के विकास और प्रचार के लिए संस्थान में प्रत्येक वर्ष पुरस्कार दिए जाने का प्रस्ताव दिया जाना चाहिए। यह पुरस्कार प्रतिवर्ष "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (21 जून के अवसर पर हो) पर दिए जाए। 21 जून को संयुक्त राष्ट्र महासभा 'योग दिवस' घोषित किया गया है।
- छात्रों व कर्मचारियों की मांग के अनुसार योग कक्षाएं आयोजित की जा सकती हैं। वहां से आपको मार्गदर्शन मिलेगा जिससे सभी कर्मचारियों के परिवारजनों व अन्य भी लाभान्वित होंगे।

ऑनलाइन योगा क्लासेज

- योग प्रशिक्षक से योग अभ्यास सीखना चाहिए। क्योंकि आज के जमाने में प्रत्येक व्यक्ति को ऑनलाइन सूचनाएं लेने की आदत पड़ गयी है। कुछ लोग शौक में, कुछ लोग आदत के अनुसार, तो कुछ लोग मजबूरी में ऑनलाइन क्लासेज की मांग करते हैं। उनकी इस मांग को ध्यान में रखते हुए योग के लिए उत्साहित करना चाहिये।

योग विषयक ब्लाग लेखन

- हम संस्थान में कर्मचारियों को योग के प्रति प्रेरित करने के लिए ब्लाग शुरू करके उसमें योग की महत्वपूर्ण जानकारियों को पोस्ट कर सकते हैं। यदि ब्लाग हिट हो जाता है और उसके व्यूअर्स बढ़ते हैं तो योग व्यवसाय ये जुड़ी कंपनियां अपने विज्ञापन दे सकतीं हैं। इससे अच्छी कमाई भी की जा सकती है।

योग पर्यटन कार्यक्रम

- विभिन्न देशों में योग से जुड़े कार्यक्रम आयोजित होते रहते हैं। उनका प्रचार विश्व स्तर पर होता है। इससे अनेक देशों के योग प्रेमी इस तरह के कार्यक्रमों में भाग लेने के लिए उत्सुक रहते हैं। यदि ऐसे कार्यक्रम आयोजित किये जायें और उसमें भाग लेने वाले पर्यटकों के आने-जाने, ठहरने, खाने, व प्रमुख योग संस्थानों का भ्रमण कराने आदि का पूरा प्रबंध किया जाये तो वित्तीय लाभ उठाया जा सकता है।

अंत में मैं यही कहना चाहूंगा, योग एक ऐसी क्रिया है जिसे जीवन में अपना लेने से जीवन सुगम व सरल हो जाता है। यह आपकी आयु वृद्धि के साथ-साथ जोखिम को भी कम करता है। जिस प्रकार आज के दौर में मानसिक तनाव जीवन पर हावी बना हुआ है चाहे वो कार्यालय का तनाव हो या घर का, दोनों ही स्थिति में योग बड़ा ही लाभप्रद है। ऐसे में, एक अच्छा संस्थान कभी न चाहेगा कि उसके कर्मचारियों पर तनाव हावी हो जिससे उसकी कार्यकुशलता पर असर पड़े।

श्रिया शुक्ला, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

जल संरक्षित तो कल संरक्षित

कल-कल करती नदियां,
अविरल निर्मल जल की धार हैं
उज्ज्वल, भूजल बूंद-बूंद
इस जीवन का आधार है
वर्षा की रिमझिम बूंदों से
जन-जीवन को हर्षाते हैं
मगर आज जल जीवन धारा
हम खोने वाले हैं

क्या यह प्रण कर सकते हैं
हम जल के रखवाले हैं
बूंद-बूंद वर्षा जल की
संचय करना ही होगा
भूजल का संरक्षण तब ही
तो फिर संभव होगा
जन-जन को जल संरक्षण
सर्वाधिक करना होगा

गांवों में तालाब का
अभिनन्दन करना होगा
जल संचय से जल का स्तर
ऊपर उठ जायेगा
धरती उपजाऊ होगी
जब जल घुल मिल जायेगा।

शान अब्बास शैक्षणिक सहायक (अनुबंधित)

जल संरक्षण

दी जो सीख पूर्वजों ने आज वही दुहराना है
जल ही जीवन है फिर वही बतलाना है।

जल है तो जीवन है ये हमको समझाना है
नहीं होने देंगे बर्बाद ये हमको जताना है।

बूंद-बूंद की महत्ता को अब हम कब समझेंगे
व्याकुल हो रही मानवी पीड़ा को कब कम करेंगे।

प्रयास करें और लें हम सब एक संकल्प
जल संरक्षण करेंगे होगा क्षरण बहु अल्प।

नवनीत कुमार शुक्ला, शोध सहयोगी (अनुबंधित)

संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता

आईआईएम लखनऊ देश के उत्कृष्टम प्रबंध संस्थानों में से एक है। इसकी गणना विदेश में अवस्थित अनेक अग्रणी शिक्षा केन्द्रों में भी होती है। करीब चार दशक से भारत की अर्थ व्यवस्था और व्यापार को नई दिशा देने वाले प्रबंधकों के निर्माण में यह संस्थान पूर्णतया समर्पित है। ऐसे में संस्थान के सभी सदस्यों का स्वस्थ रहना अति आवश्यक हो जाता है। योग एक ऐसा सरल और सुलभ माध्यम है जो हर व्यक्ति को स्वस्थ और संतुलित रहने में सहयोग प्रदान करता है। योग का इतिहास पुरातत्ववेत्ताओं के अनुसार पांच हज़ार ईस्वी पूर्व बताया जाता है। योग का ज्ञान सामान्यतः गुरु-शिष्य परम्परा के द्वारा परम्परागत रूप से एक पीढ़ी से दूसरी पीढ़ी को दिया गया है।

योग का सामान्य अर्थ है- जोड़ना। मानव जीवन के आध्यात्मिक पक्ष और सांसारिक पक्ष में जुड़ाव का बहुत महत्व है। योग शब्द की उत्पत्ति संस्कृत के युज धातु से हुई है, जिसके दो अर्थ हैं-एक अर्थ है; जोड़ना और दूसरा अर्थ है-अनुशासन। आईआईएम लखनऊ की सफलता और परिपूर्णता में एक सशक्त आयाम अनुशासन का भी है। अतः संस्थान के सभी कार्मिकों के लिए योगाभ्यास अत्यंत आवश्यक हो जाता है। योग के साथ सबसे बड़ी चुनौती है कि इसे अनुशासन के साथ करना पड़ता है एवं अनुशासन ही आईआईएम लखनऊ की विशेषता है अतः यहां के सभी सदस्यों के लिए यह सरल प्रतीत होगा। योग भारत का खोया हुआ आयुष है जिसे जगाना भारत वर्ष के सभी प्रबुद्ध व्यक्तियों की नैतिक और सामाजिक जिम्मेदारी है। इसी के लिए वर्ष 2014 में भारत सरकार द्वारा एक अलग आयुष मंत्रालय बनाकर स्वास्थ्य सेवाओं में आयुर्वेद के साथ योग और अन्य पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों को एकीकृत करने की पहल की गई। समूचे राष्ट्र में वृहत् स्तर पर इसे प्रचारित करने के उद्देश्य से 21 जून को योग दिवस के रूप में मनाने का निर्णय लिया गया। इसे समवेत स्वर में अन्य देशों ने भी स्वीकार करते हुए इस दिन अपने यहां भी योग को आत्मसात करने की पहल की।

जैसा कि हम जानते हैं कि किसी अभीष्ट वस्तु की प्राप्ति के लिए हमें विशेष प्रयास करना पड़ता है अतः योग को आत्मसात करने एवं इसके प्रचार-प्रसार हेतु आईआईएम प्रबंधन को विशेष प्रयास करने होंगे। उदाहरण स्वरूप रविवार को सभी कार्मिक बन्धु एक स्थान पर जुट कर सामूहिक योगाभ्यास करें। सूत्र के अनुसार ”योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः” अर्थात चित्त की वृत्तियों को रोकना ही योग है एवं चित्त के अधीन रहना ही भोग। साथ ही ये सर्व विदित है की चित्त की कोई सीमा नहीं अतः इसे साधना अत्यंत आवश्यक है जिसके लिए कोई बाहरी औषधि कारगर नहीं है, अतः संस्थान में सायंकालीन विशेष योग प्रशिक्षण कक्षाएं चलाई जाए जिसमें महर्षि पतंजलि द्वारा उद्धृत अष्टांग योग, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, ध्यान, धारणा, प्रत्याहार और समाधि की चर्चा हो एवं इसे अपनाने का प्रयास किया जाए।

यह ध्यातव्य हो कि योग मनुष्य को स्वस्थ रखता है अतः इसकी प्रमुख विशेषताओं में एक धन की हानि रोकना भी है। मनुष्य जब अस्वस्थ नहीं होगा तो चिकित्सक और औषधियों पर धन कम से कम खर्च करेगा। यह बात संस्थान में पोस्टर बैनर के माध्यम से प्रचारित और प्रसारित की जानी चाहिए।

संस्थान में जिस प्रकार बड़े व्यापारिक संस्थानों के प्रमुखों एवं लब्ध प्रतिष्ठित आचार्यों को आमंत्रित किया जाता है उसी प्रकार ऐसे व्यक्तित्व को भी आमंत्रित किया जाना चाहिए जो वर्तमान जगत में योग के प्रणेता कहे जाते हैं। अभी हाल में 126 साल के स्वामी शिवानंद जी को योग के प्रचार हेतु पद्म श्री पुरस्कार मिला है। हम सभी के लिए यह एक आदर्श उदाहरण है। यह बात सत्यं किम् प्रमाणं, प्रत्यक्षं किम प्रमाणं पर खरी उतरती है कि योग के माध्यम से हम संस्थान कार्मिकों को स्वस्थ रहने की प्रेरणा दे सकते हैं और योग को अपनाने में सहायता कर सकते हैं।

संस्थान के समीप स्थित श्री राम चन्द्र मिशन द्वारा संचालित हार्टफुलनेस योग ध्यान केंद्र से संपर्क कर उनके यहां या अपने यहां ही योग प्रशिक्षण का आयोजन कराया जाना चाहिए। भारत के प्रधानमंत्री और योग के समर्थक श्री नरेन्द्र मोदी के शब्दों में योग आज दुनिया में एक नई एकीकृत ताकत के रूप में उभरा है। यह विश्वास के साथ कहा जा सकता है कि अगर आज पूरी दुनिया में योग करने वालों के आंकड़े जुटाए जाएं तो अद्भुत तथ्य विश्व के सामने आएंगे। जब देश के मुखिया योग के बारे में ऐसे विचार व्यक्त करते हैं तो देश की मेधा शक्ति के केंद्र बिंदु हमारे आईआईएम लखनऊ संस्थान पर भी यह उत्तरदायित्व स्वतः ही आ जाता है कि

हम भी इस यज्ञ में अपना कुछ योगदान प्रदान करें। अपने कार्मिकों को योग के लिए प्रोत्साहित करना उसमें से एक होगा।

उत्तराखंड मुक्त विश्वविद्यालय के योग शास्त्र के पाठ्यक्रम में उद्धृत है कि योग शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, और आध्यात्मिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। इसके साथ ही यह भारतीय संस्कृति की रक्षा भी करता है। इसके अभ्यास के बाद अभ्यासी इसका प्रशिक्षक बन कर योग को रोजगार के रूप में अपना कर अपना एवं परिवार का पालन पोषण भी कर सकता है। यह तो सत्य है कि इस संस्थान का पाठ्यक्रम और इसकी कार्य शैली जटिल है अतः इसके प्रतिकूल प्रभाव को कम करने हेतु योग को सूक्ष्म/अवकाश/वैकल्पिक रूप से सम्मिलित करते हुए इसके प्रायोगिक अभ्यास को भी वरीयता प्रदान की जानी चाहिए। संस्थान में संचालित विविध लघु अवधि के पाठ्यक्रमों में प्रातः काल योग की कक्षाओं का संचालन श्रेयस्कर होगा। समीचीन है कि योग अपने सिद्धांत और अभ्यास के कारण हर व्यक्ति को उसके जीवन प्रबंधन में मदद करता है। आम लोगों के जीवन में यौगिक प्रबंधन के क्षेत्र में लाखों लोगों के लिए यह एक उत्कृष्ट अवसर है। संस्थान को योग रिसर्च, योग मार्केटिंग, स्किल के रूप में योग विषयक कार्य करना चाहिए जहां योग रिसर्च में मौलिक, वैचारिक क्षेत्रों में प्रचुर अवसर है। पिछले दशक में प्रतिष्ठित समीक्षा जर्नलों में दस हजार से अधिक शोध पत्र प्रकाशित हुए हैं जो योग में रिसर्च के सुनहरे भविष्य को दर्शाते हैं। जैसा कि हर जगह दृष्टि गोचर है वैसे ही अपने आईआईएम संस्थान में भी हर स्तर पर महिला शक्ति अपना शत प्रतिशत योगदान प्रदान कर रहीं हैं। प्रकृति सरीखी महिला वर्ग को मासिक चक्र, गर्भावस्था और पारिवारिक कर्तव्यों जैसी कई स्थितियों से हो कर ही जीवन निर्वाह करना होता है। आज के भागमभाग भरे जीवन में विशेषतः महिलाओं के लिए वर्क लाइफ बैलेंस एक चुनौती है जिसके कारण चिंता, तनाव, अवसाद, हार्मोनल असंतुलन जैसी समस्याओं के उत्पन्न होने की संभावना बढ़ जाती है। इसके समाधान के रूप में योग एक राम बाण उपाय बन कर उभरा है। अतः इस क्षेत्र में संस्थान को विशेष ध्यान देते हुए महिला कार्मिकों के लिए योग की कक्षाएं चलाई जानी चाहिए।

ऋगवेद, मंडल-एक, सूक्त-अट्ठारह, मंत्र-सात में लिखित श्लोक "यस्मा-ते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन। स धीनां योगमिन्वति योगमिन्वति" के अर्थानुसार योग के बिना विद्वान का भी कोई यज्ञकर्म सिद्ध नहीं होता। वह योग क्या है? योग चित्तवृत्तियों का निरोध है, वह कर्तव्य कर्म मात्र में व्याप्त है। श्रीमद भागवत गीता के द्वितीय अध्याय के पचासवें श्लोक "योगः कर्मसु कौशलम्" का भाव यही कहता है कि कर्म में कुशलता ही योग है। इसका सामान्य अर्थ है कि सुख-दुःख, हानि-लाभ, सफलता-असफलता जैसी विपरीत परिस्थितियों में समभाव में रहते हुए निष्काम भाव से कार्यरत रहना ही योग है। यह भाव मनुष्य में प्रस्फुटित होते ही वह, उसका परिवार, समाज, संस्थान और देश सभी का विकास सुनिश्चित है। ऐसे जीवन परिवर्तन कारक विचारों एवं सूक्तियों को संस्थान में समुचित स्थान देना चाहिए जिसे पढ़ कर, सुन कर और मनन कर संस्थान के कार्मिकों की इच्छा योग के प्रति स्वतः ही जागृत हो सकेगी। एन.सी.ई.आर.टी के द्वारा मुद्रित स्वास्थ्य और शारीरिक शिक्षा के आधार पत्र में साफ़ लिखा है कि योग को संस्थान में सम्मिलित करने हेतु "आवश्यकता पर आधारित" तरीका अपनाया जाना चाहिए जिसमें योग के लिखित ज्ञान के साथ ही अनुभाविक अधिगम एवं आवश्यक कौशल को ग्रहण करने हेतु दृढ़ किया जाना चाहिए। इन सभी प्रयासों के अतिरिक्त आईआईएम संस्थान को स्वतः आगे बढ़कर योग के लिए सरकार द्वारा चलाए जा रहे "योग इन स्कूल हेल्थ" (जिसमें स्कूल के शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जाता है एवं योग शिक्षक नियमावली प्रकाशित की जाती है) के साथ ही "योग इन पार्क्स" जैसे कार्यक्रमों के माध्यम से, योग को संस्थान की मुख्यधारा में लाने का पूरा प्रयास करना चाहिए।

नाबार्ड एवं सिडबी की ही भांति सरकार द्वारा संचालित स्वामी विवेकानंद जिला योग स्वास्थ्य केंद्रों की स्थापना आईआईएम संस्थान में कराने का प्रयास संस्थान प्रशासन द्वारा किया जाना चाहिए। 21 जून को देश का राज पथ जब योग पथ में परिवर्तित हो जाता है ऐसे में आईआईएम संस्थान को भी अपने यहां ऐसे नियमित आयोजनों से सभी का पथ प्रदर्शित करना ही चाहिए। वैसे तो संस्थान में प्रवेश के समय ही सभी विद्यार्थी, आचार्य, कार्मिक बन्धु और आगंतुकों को कर्म "योग" की शिक्षा देने वाले रथ हांकते कृष्ण और धनुष का संधान करते हुए उनके शिष्य अर्जुन की विशालकाय मूर्ति इस बात का प्रतीक है कि यह संस्थान अपने कर्म को पूरे मनोयोग के साथ सम्पादित करता है। इसे और अच्छे से किये जाने हेतु अच्छे स्वास्थ्य, संतुलित मन और सुनियंत्रित शरीर को एक सूत्र में पिरोने हेतु योग की आवश्यकता पर ध्यान दिया जाना अति आवश्यक है। अपने ज्ञान, कौशल,प्रबंध के साथ ही योग को अपनाने के साथ हमारा आईआईएम निश्चित ही अपने उत्तरोत्तर स्थान को प्राप्त कर अन्य संस्थानों के लिए एक उत्कृष्ट उदाहरण बनेगा।

अज़्मी सलमान, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

योग व स्वास्थ्य

आज की तेज़-तर्रार और मांग भरी व्यावसायिक दुनिया में, कर्मचारियों का स्वास्थ्य और हित सबसे महत्वपूर्ण है। लंबे समय तक काम करने, तंग समय सीमा और बढ़ते तनाव के स्तर के साथ, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि कई कर्मचारी तनाव महसूस कर रहे हैं। हालांकि, एक समाधान है जो कार्यस्थल में स्वास्थ्य और उत्पादकता को बेहतर बनाने में मददगार साबित हुआ, वह योग है। योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विषयों के लिए एक सामान्य शब्द है, जिसकी उत्पत्ति भारत में हुई है। यह एक आध्यात्मिक और मानसिक अनुशासन है जिसमें सांस पर नियंत्रण, सरल ध्यान और विशिष्ट शारीरिक मुद्राओं को अपनाना शामिल है। इसका अभ्यास स्वास्थ्य और विश्रांति के लिए किया जाता है। तनाव कम करने से लेकर ऊर्जा स्तर बढ़ाने और शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने तक, योग का अभ्यास कर्मचारियों और नियोक्ताओं को समान रूप से बहुत कुछ प्रदान करता है। संस्कृत शब्द 'युज' का अर्थ है किसी व्यक्ति की अपनी चेतना को सार्वभौमिक चेतना के साथ जोड़ना/एकीकृत करना। यह शरीर, मन और आत्मा के बीच सामंजस्यपूर्ण सम्मिलन है, जिसमें शारीरिक क्रियाओं को नियंत्रित किया जाता है। साथ ही मन व बुद्धि को संतुलित किया जाता है।

कार्यस्थल पर योग के सबसे महत्वपूर्ण लाभों में से एक इसकी तनाव कम करने की क्षमता है। सामान्य तौर पर तनाव से शारीरिक व स्वास्थ्य समस्याएं, उत्पादकता में कमी और अनुपस्थिति में वृद्धि हो सकती है। ये सभी किसी कंपनी की निचली रेखा और निश्चित रूप से किसी व्यक्ति की भलाई पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। कार्यस्थल में योग को शामिल करके संस्थान, कंपनियां इन प्रभावों को कम करने में मदद कर सकती हैं, जिससे एक स्वस्थ और अधिक उत्पादक कार्यबल तैयार हो सकेगा। एक स्वस्थ कार्यबल सीधे तौर पर उत्पादकता में वृद्धि और कर्मचारियों की अनुपस्थिति में कमी लाता है। पूरे इतिहास में सिद्ध स्वास्थ्य लाभों के कारण, योग दुनिया भर के कार्यस्थलों में प्रमुखता से अपनाया जा रहा है। कॉर्पोरेट योग की मांग इतनी बढ़ गई है कि कई योग शिक्षक और प्रशिक्षक विशेष रूप से कॉर्पोरेट कार्यालयों के लिए अपनी सेवाएं प्रदान करते हैं।

अपने दैनिक जीवन में, काम और पारिवारिक जीवन में संतुलन बनाने की कोशिश करते समय, हम अक्सर गतिहीन जीवन शैली का शिकार हो जाते हैं। हर दिन 6-8 घंटे बैठकर काम करने से रक्त संचार कम हो जाता है। तनाव पैदा होता है जिससे थकान होती है और ऊर्जा कम हो जाती है। कोई भी शारीरिक व्यायाम, यहां तक कि हल्की स्ट्रेचिंग, रक्त परिसंचरण को बढ़ाने और ऊर्जा पैदा करने में मदद करने के लिए जाना जाता है। अपनी गतिशील गतिविधियों के माध्यम से, योग पूरे शरीर में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है और थकान को कम करने में मदद करता है।

योग एक ऐसी शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक व्यायाम प्रक्रिया है जो भारत में शुरू हुई थी और अब दुनिया भर में विभिन्न रूपों में लोकप्रिय व प्रचलित है। योग का मुख्य उद्देश्य उच्चतर शारीरिक, मानसिक व आध्यात्मिक व्यक्तित्व का विकास करना है। योग एक ओर स्नायु संस्थान की कार्यप्रणाली को अधिक कार्यात्मक बनाता है तथा दूसरी ओर शरीर को रोग मुक्त रखता है।

योग तनाव और इसके प्रतिकूल प्रभावों से निपटने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। यह तनाव हार्मोन-कोर्टिसोल को कम करने में मददगार साबित होता है। थोड़ा-सा योग करने के लिए समय निकालने से तनाव काफी हद तक कम हो सकता है और इससे जुड़े सभी नकारात्मकता को खत्म किया जा सकता है। जब कोई व्यक्ति अधिक मजबूत और अधिक लचीला हो जाता है, तो उसे अपने शरीर पर भरोसा बढ़ जाता है। यह आत्मविश्वास धीरे-धीरे उसके जीवन के सभी पहलुओं में दिखने लगता है। नियमित रूप से योग करने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है और आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए आपकी प्रणाली उत्प्रेरित होती है। योग के आसन और ध्यान इस मानसिक असंतुलन को दूर करने में मदद कर सकते हैं, जिससे कर्मचारियों को अधिक सतर्क, केंद्रित और उत्पादक बनने में मदद मिलेगी।

अपने सभी लाभों के साथ, योग मनोबल बढ़ाता है जो एक सामंजस्यपूर्ण कार्यस्थल बनाने में मदद करेगा। नियमित योग का अभ्यास रचनात्मक अभिव्यक्ति का समर्थन और विस्तार करता है। यह मन, शरीर और आत्मा को संतुलित करते हुए आंतरिक भावनाओं को परिष्कृत करता है। इसके परिणामस्वरूप किसी कर्मचारी में रचनात्मक अभिव्यक्ति में वृद्धि होती है, जिससे उसे रचनात्मक और अभिनव तरीके से कार्यों को पूरा करने में मदद मिलती है।

योग में बताए गए आसन हमारे शरीर की सभी नसों और तंत्रिकाओं को खींचती है जिनसे हमारी नसें सही रूप से कार्य कर पाती हैं। योग में अलग-अलग आसन मस्तिष्क के अलग-अलग तंत्रिकाओं को सक्रिय करती है और उन्हें सुदृढ़ बनाती हैं। यह एक बहुत सटीक कारण है कि अन्य देशों में योग को क्यों एकदम से अपनाया गया, क्योंकि वो यह जानते हैं कि योग बहुत कारगर है। मानव शरीर को स्वस्थ रखने में इसका योगदान विज्ञान आधारित है। योग आधुनिक जीवन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग करने से शरीर बलवान तो बनता ही है साथ ही साथ, पैसों की भी बचत होती है क्योंकि नियमित योग करने से हमें कोई बीमारी नहीं होती और किसी प्रकार की दवाई की आवश्यकता ही नही पड़ती। इसलिए, ऐसे कई कारण हैं जिनकी वजह से योग को कार्यस्थलों के बीच पेश किया जा सकता है। अब समय आ गया है कि योगाभ्यास के उचित कार्यान्वयन के सभी लाभों को हर कोई जाने और अपनाएं। व्यावहारिक रूप से, आसन (योग मुद्राएं) और प्राणायाम (सांस लेने की तकनीक) की एक श्रृंखला को शामिल किया जा सकता है। आज की आधुनिक दुनिया में, योग का शारीरिक अभ्यास पहले से ही बड़े कॉर्पोरेट संगठनों और कार्य के अन्य क्षेत्रों सहित दूर-दूर तक फैल चुका है।

2014 में भारत के प्रधानमंत्री मोदी ने संयुक्त राष्ट्र को 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाने का सुझाव दिया था क्योंकि गर्मियों में सूर्य उत्तरी गोलार्द्ध में स्थित होता है एवं उत्तरी गोलार्द्ध में 21 जून वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है। सर्वप्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का आयोजन 21 जून, 2015 को किया गया था जिसने विश्व भर में कई कीर्तिमान स्थापित किये। वर्तमान में योग भारत ही नहीं पूरे विश्व के लिये प्रासंगिक विषय बन चुका है। भारत के अलावा कई दूसरे देशों ने भी इसे अपनाया है। योग के अभ्यास से व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर की प्राप्ति कराता है। तनाव और चिंता का प्रबंधन करता है।

नवनीत कुमार शुक्ला, शोध सहयोगी (अनुबंधित)

रो रो आज पुकारे जल

रो रो आज पुकारे जल है

पंचभूत में दूसरा, जल है।
जल से ही जीवन प्रतिपल है।।

जल ही बाहर और भीतर।
सत्तर प्रतिशत, भू पर क्षेत्रफल है।।

सब जीवों को जीवन देता।
जल है तो हमारा कल है।।

विविध रूपता, का है द्योतक।
बदले चार कोस पर, जल है।।

अगणित सुंदर नयन, भले हो।
सुंदर असली है, जो सजल है।।

जल की महता, ऐसे समझो।
चाँद पर मानव, खोजे जल है।।

बसे कहीं भी कोई सभ्यता।
फूले, जिसके किनारे जल है।।

चाहें गंगा हो, या जमजम।
सब धर्मों को, संवारे जल है।।

समय से जल, ना मिले1
हर प्राणी हो जाता, बेकल है।।

भोजन ना हो पास, अगर।
भूखे बच्चे का, सहारा जल है।।

जल मानुष को, दे जीवन
अति दोहन का मारा, जल है।।

जल स्तर नीचे, गिरते ही।
खतरे में, किसान का हल है।।

इस पीढ़ी पर, दोष लगेगा।
जल संरक्षण में, रही विफल है।।

कोई टोटी, खुली ना छूटे।
जल संरक्षण, तब ही सफल है।।

जल बचाना, दायित्व सभी का।
ये मेरा और, तुम्हारा जल है।।

अभी से करें, जल संरक्षण।
रो रो, आज पुकारे जल है।।

सुमित कुमार गुप्ता, कनिष्ठ पुस्तकालय सहायक

संस्थान कार्मिकों में योग के प्रचार-प्रसार के उपाय

प्रस्तावना :- भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ प्रतिष्ठित भारतीय प्रबन्ध संस्थानों के परिवार से जुड़े प्रबन्ध स्कूलों के स्थापना क्रम में चौथे स्थान पर है। ऐतिहासिक विरासत के लिए प्रसिद्ध शहर में स्थित, संस्थान का परिसर 190 एकड़ से अधिक लुभावने लैंडस्केप क्षेत्र में फैला हुआ है। "तहजीब" के शहर में स्थित होने के कारण आईआईएम लखनऊ मानवीय मूल्यों एवं व्यावसायिक नैतिकता को विकसित करता है जिससे राष्ट्रीय स्तर के साथ-साथ वैश्विक मंच पर भी सकारात्मक प्रभाव डालने में सहयोग कर सकें। परिसर में शानदार स्थापत्य योजना प्रकृति के सर्वोत्तम स्वरूप को सुनिश्चित करती है। यहां पर स्थित विविध सुविधापूर्ण डिजाइन किये हुए भवन, सुसज्जित लॉन, ऊंचे पेड़ तथा सुंदर व स्वच्छ दृश्य आईआईएम-लखनऊ परिसर को भारत के सर्वश्रेष्ठ परिसरों में से एक बनाता है। संस्थान में हिंदी भाषा के प्रचार-प्रसार के लिए 'हिंदी विभाग' निरंतर कार्यरत है तथा राजभाषा विभाग, भारत सरकार के निर्देशों का पालन कर रहा है। आशा ही नहीं अपितु पूर्ण विश्वास है कि हम सभी के प्रयासों से संस्थान सदैव विश्व स्तर पर नित्य प्रतिदिन नई ऊंचाइयों पर पहुंचेगा।

योग के लाभ :- योग एक आध्यात्मिक प्रक्रिया है जहां शरीर, मन और आत्मा संयुक्त होते हैं। जहां जिम करने से हमारा शरीर सिर्फ स्वस्थ रहता है, वहीं योग हमारे शरीर के साथ-साथ दिमाग को भी स्वस्थ बनाता है। योग के अभ्यास से शरीर, मन, और आत्मा के लिए अनगिनत लाभ हैं। कुछ महत्वपूर्ण लाभ निम्न प्रकार हैं :-

- **शारीरिक स्वास्थ्य :-** योग अभ्यास से शरीर की लचीलापन बढ़ती है और स्पष्ट रंगत, मज़बूती, और चपलता को प्राप्त करने में मदद मिलती है। योग अभ्यास करने से सांस लेने की क्षमता और हृदय के स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- **मानसिक स्वास्थ्य :-** योग के अभ्यास से मन को शांति और स्थिरता मिलती है। ध्यान और प्राणायाम के माध्यम से मानसिक चंचलता कम होती है और मन की स्थिति सकारात्मक रहती है।
- **प्रतिरक्षा की बढ़ोतरी :-** नियमित योगासन और प्राणायाम हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मज़बूत करते हैं जिससे हमें संक्रमण से लड़ने की क्षमता मिलती है।
- **ध्यान और आध्यात्मिक संबंध :-** योग के अभ्यास से ध्यान की प्रक्रिया में सुधार होता है और आत्मा के साथ संबंध बनता है। योग ध्यान के माध्यम से आत्मनिरीक्षण और आत्मसात करने में मदद करता है।
- **वजन पर काबू :-** दुनिया की अस्सी प्रतिशत आबादी मोटापे से ग्रस्त है। हालांकि योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करके हम मोटापे को नियंत्रित कर सकते हैं। योग करने से शरीर लचीला बनता है। यह हमारी मांसपेशियों को मजबूत करता है और शरीर से अतिरिक्त चर्बी को कम करता है। यह हमारे पाचन तंत्र को भी मजबूत करता है। योग फिट रहने का एक बेहतरीन तरीका है।

योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार प्रसार के उपाय

योग 5000 वर्षों से भी अधिक प्राचीन भारतीय ग्रंथों और परंपराओं में निहित एक आधुनिक अभ्यास है, जो पूरे विश्व में लोकप्रियता हासिल कर रहा है। योग की लोकप्रियता में वृद्धि के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाये जा सकते हैं :-

- **योग कक्षाएं :-** आधुनिक जीवनशैली में स्वास्थ्य समस्याओं और तनाव के बढ़ते हुए स्तर के साथ योग का महत्व और प्रभाव बढ़ता जा रहा है। योग कक्षाएं शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करती हैं और एक बेहतर अनुभव प्रदान करने का अवसर प्रदान करती हैं। योग कक्षाओं में विभिन्न प्रकार के योग अभ्यासों को शामिल किया जाता है, जो स्वास्थ्य, तनाव का नियंत्रण और प्रतिरक्षा को बढ़ाने में मदद करते हैं। नवीनतम योग तकनीकों और अनुसंधानों के साथ योग कक्षाओं को नवीनतम समय के अनुरूप और दुरुस्त करके एक सतत और प्रभावी अनुभव प्रदान किया जा सकता है।
- **कार्यक्रम का माध्यम :-** नए लोगों को आकर्षित करना एक महत्वपूर्ण और रोमांचक कार्य है और इसके लिए सार्वजनिक

कार्यक्रमों का आयोजन एक अच्छा माध्यम साबित हो सकता है। इन कार्यक्रमों के माध्यम से योग कक्षाओं को बढ़ावा देने के साथ-साथ नए कमियों को भी जोड़ा सकता है।

- **योग गुरु या प्रभावशाली व्यक्ति को आमंत्रित करना :-** सार्वजनिक कार्यक्रमों को आकर्षण बनाने के लिए किसी जाने-माने योग गुरु, सेलिब्रिटी योगी या प्रसिद्ध व्यक्ति को आमंत्रित करना एक अच्छा विचार हो सकता है। उनकी उपस्थिति से लोगों का ध्यान आकर्षित होता है और इससे योग करने की रुचि में सुधार हो सकता है।
- **विभिन्न योगियों के साथ व्यक्तिगत कार्यशालाएं :-** विभिन्न योगियों को कार्यक्रमों में शामिल करके व्यक्तिगत रूप से कार्यशालाएं आयोजित की जा सकती हैं। इससे न केवल लोगों को विभिन्न योग शैलियों का अनुभव होगा, बल्कि योग अभ्यास करने में रुचि भी पैदा होगी।
- **ध्यान के लिए सक्रिय अभ्यास सिखाना :-** कार्यक्रमों में ध्यान के सक्रिय अभ्यास को शामिल करने से लोगों को ध्यान लगाने में मदद मिल सकती है। ध्यान से मानसिक चंचलता कम होती है और मन को शांत करने में सहायता होती है। योग और ध्यान के विभिन्न तकनीकों से लोगों को स्वयं योग अभ्यास करने का अवसर मिलेगा।
- **सोशल मीडिया कनेक्शन :-** आजकल की दुनिया में सोशल मीडिया सभी वर्गों के लोगों के बीच एक महत्वपूर्ण संचार माध्यम बन चुका है। यह न केवल समाचार, मनोरंजन और व्यक्तिगत जीवन को साझा करने का एक माध्यम है, बल्कि शिक्षा और जागरूकता को फैलाने के लिए भी उपयुक्त साबित हो रहा है। विशेष रूप से योग की जगह पर सोशल मीडिया एक शक्तिशाली टूल के रूप में परिचित हो गया है, जो लोगों को योग के लाभ और महत्व के बारे में जागरूक करता है।
- **योग से जुड़े छात्रों के साथ संवाद :-** आधुनिक युवा सोशल मीडिया के लिए खास रुचि रखता है और इसे अपनी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा मानता है। यहां तक कि योग संबंधित सामग्री को सोशल मीडिया पर साझा करके उन्हें योग के प्रति उत्साह भी मिलता है। योग के लाभ, विभिन्न आसन और प्राणायाम के तकनीकों के वीडियो, टिप्स और सुझावों को सोशल मीडिया पर बांटकर आसानी से लोगों को योग कक्षाओं में आकर्षित किया जा सकता है।
- **योग कार्यक्रमों के प्रचार प्रसार के लिए सोशल मीडिया :-** योग कार्यक्रमों और कक्षाओं के प्रचार प्रसार के लिए सोशल मीडिया प्लेटफार्म एक उत्तेष्ट माध्यम है। दैनिक आधार पर योग से संबंधित सामग्री, वीडियो और तस्वीरें पोस्ट करके योग कक्षाओं को प्रमोट किया जा सकता है। सोशल मीडिया पर लोगों को कार्यक्रमों के बारे में अधिक जानकारी मिलती है और इससे योग कक्षाओं की सदस्यता में वृद्धि हो सकती है।
- **यूट्यूब चैनल का उपयोग :-** सोशल मीडिया पर योग से संबंधित वीडियोज़ को साझा करने के साथ-साथ, योग कक्षाओं के विशेष चर्चा बिंदुओं को प्रस्तुत करने के लिए YouTube चैनल का उपयोग किया जा सकता है। यह प्रदर्शित किए जाने वाले योग वीडियो के माध्यम से लोगों के बीच योग उपयोग की लोकप्रियता को बढ़ा सकता है और नए फ लोअर्स हासिल करने में सक्षम बना सकता है।
- **समुदाय का सामर्थ्य बढ़ाना :-** योग सिर्फ शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि एक समरस और सहायक समुदाय का निर्माण करने के लिए भी है। योग एक ऐसा रास्ता है जो लोगों को संयुक्त बनाता है और उन्हें एक-दूसरे के साथ संबंधों का मूल्यांकन करने के लिए प्रेरित करता है।

"Empowering Communities: The Goal of Yoga"

योग सामुदायिक भावना को बढ़ाता है और लोगों के बीच एक अनुभूत सम्बन्ध विकसित करता है जिससे समुदाय का सामर्थ्य बढ़ता है।

- **गैर-सरकारी संगठनों के साथ काम :-** योग की समाज में उपयोगी तथा प्रोंतिक उपचार के रूप में बढ़ती पहचान है, इसलिए गैर-सरकारी संगठनों के साथ योग का सहयोग करना भी अच्छा करने में मदद कर सकता है। ऐसे संगठनों के साथ मिलकर योग कार्यक्रम आयोजित किये जा सकते हैं।
- **ऐप तकनीक :-** यह लोगों के साथ जुड़े रहने के लिए सबसे अच्छी तकनीकों में से एक है। इसमें लोग साइनअप कर सकते

हैं और एक क्लिक पर नयी जानकारी भी प्राप्त कर सकते हैं। वे हमेशा उस जानकारी के जानकार रहेंगे जिससे वह बेहतर बनना चाहते हैं। आधुनिक जीवन में तकनीक का उपयोग अधिक समझदारी, सक्रिय संलग्नता और सुविधाजनक अध्ययन की सुनिश्चितता में सहायक होता है। इन ऐप्स के माध्यम से नवीनतम शिक्षा समाचार, पाठ्यक्रम विवरण, अध्ययन सामग्री, विशेष विषयों पर विशेषज्ञ सलाह आदि के बारे में जानने का अवसर मिलता है। इन ऐप्स के माध्यम से नैतिक, सामाजिक और शैक्षिक मूल्यों पर भी ध्यान देने का मौका मिलता है, जो उन्हें एक बेहतर नागरिक बनाने में मदद करता है।

योग से संबंधित विचार निम्नानुसार हैः-

- **योग से लाभ :-** इस परियोजना में हम योग एवं ध्यान के लाभों के बारे में विस्तार से लिख सकते हैं।
- **योग आसनों का अध्ययन :-** इस परियोजना में हम किसी एक योग आसन के बारे में विस्तार से लिख सकते हैं तथा इस आसन के फायदे और सही तरीके से कैसे किया जाता है विस्तार से बता सकते हैं।
- **प्राणायाम के बारे में अध्ययन :-** इस परियोजना में हम प्राणायाम के बारे में विस्तार से लिख सकते हैं तथा इस प्राणायाम के फायदे और सही तरीके से कैसे किया जाता है विस्तार से बता सकते हैं।
- **योग एवं स्वस्थ जीवन शैली :-** इस परियोजना में हम योग एवं स्वस्थ जीवन शैली के बारे में विस्तार से लिख सकते हैं तथा इस विषय पर अपने विचार और ज्ञान बता सकते हैं जो लोगों को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने में मदद करेगा।
- **योग शिविर :-** योग शिविर आयोजित करना एक अच्छा उपाय हो सकता है जो लोगों को योग के फायदों के बारे में जानने और योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- **ब्लॉग :-** एक ब्लॉग बनाकर हम लोगों को योग के फायदों के बारे में जानकारी दे सकते हैं तथा योग से जुड़ी जानकारी शेयर कर सकते हैं।
- **संबंधित लोगों से नेटवर्किंग करके :-** संस्थान में योग समुदाय से जुडकर अपनी योग कक्षाओं के बारे में बातचीत कर सकते हैं।
- **समुदाय के लिए वर्कशॉप का आयोजन :-** योग संबंधित वर्कशॉप आयोजित करके लोगों को योग के फायदों के बारे में जागरूक कर सकते हैं।
- **पार्टनरशिप बनाकर :-** स्थानीय उद्योगों और रेस्त्राओं से संबंधित पार्टनरशिप बनाकर योग को प्रचारित कर सकते हैं।
- **आयोजन :-** योग संबंधित कुछ आयोजन जैसे कि संगोष्ठी, सेमिनार या रिट्रीट आयोजित करने से योग कक्षाओं को बढ़ावा दिया जा सकता है।

उपसंहार :- हममें से कितने ही लोग जो बीते वर्षों में योग से नियमित जुड़े हैं उन्होंने योग की ऊर्जा को महसूस किया है। व्यक्तिगत स्तर पर हमारे लिए बेहतर स्वास्थ्य कितना महत्वपूर्ण होता है ये हम सब जानते हैं। हमने ये भी देखा है कि जब हम स्वास्थ्य संकटों से सुरक्षित होते हैं तो हमारा परिवार कितनी ही परेशानियों से बच जाता है। योग एक ऐसे स्वस्थ और सामर्थ्यशाली समाज का निर्माण करता है जिसकी सामूहिक ऊर्जा कई गुना ज्यादा हो जाती है। योग संबंधी जागरूकता, प्रचार-प्रसार एवं शिक्षा को बढ़ावा देना है ताकि बाल्यावस्था से आजीवन योग जीवन का हिस्सा बन सके।

योग का अभ्यास बहुत ही सूक्ष्म, सौम्य तरीके से किया जाना चाहिए, न कि जोरदार मांसपेशियों के निर्माण के तरीके से। भौतिक शरीर में एक संपूर्ण स्मृति संरचना होती है। यदि हम इस भौतिक शरीर को पढ़ने के इच्छुक हैं, तो सब कुछ-यह ब्रह्मांड शून्य से इस बिंदु तक कैसे विकसित हुआ-इस शरीर में लिखा हुआ है। योग उस स्मृति को खोलने और इस जीवन को एक अंतिम संभावना की ओर पुनर्गठित करने का एक तरीका है। यह बहुत ही सूक्ष्म एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया है।

व्यायामात् लभते स्वास्थ्यम्, दीर्घ आयुष्यम् बलम् सुखम्!
(अर्थात व्यायाम से हमें स्वास्थ्य, आयुष और बल मिलता है।)

अभय कांत श्रीवास्तव, ईएफपीएम शोधार्थी

जल संरक्षण

जल ही जीवन है, जल ही अटल सत्य है
सृष्टि के आरंभ से, मानव के अस्तित्व से
जल ही मानव की अमूल्य धरोहर है
पर, हम खोते जा रहे जल का अस्तित्व
जल है तो कल है, यह हमारे लिए कुदरत की देन है
समझ नहीं पा रहे जल संरक्षण की महत्ता
कभी कल-कल करती थी धरा, अब नहीं रही ऐसी,
कभी जलवायु परिवर्तन तो कभी मानव का लालच,
जल संरक्षण को बना रहा अभिशाप
बात समझ सबको है आती, नेताओं के भी वादें हैं
वैज्ञानिकों की अनंत कथाएं हैं, जल संरक्षण पर किया बहुत काम है
पर, जितना जल का दुरुपयोग हुआ है, उतना काम क्या हुआ है
बूंद-बूंद से बनता सागर, पानी से होता जीवन उजागर
कहीं एक बूंद ज़िन्दगी के लिए है, तो
कहीं सर पर मटकी रखे कोसों दूर पानी की तलाश करती आंखें
कहीं प्रकति की कृपा, बिक रही इतनी महंगी बन के बिसलेरी
तो कहीं बड़े लोगों की पूल पार्टिया में हो रही पानी की बर्बादी
कभी वृक्षारोपड़ के नाम पर कागजी कार्यवाही
तो कहीं जल संरक्षण के नाम पर लाखों का घोटाला
आम जनता भी नहीं है इससे दूर,
करती इसका सबसे ज्यादा दुरुपयोग
बूंद-बूंद को तरस जाओगे, अगर जल नहीं बचाओगे
जल है जीवन का आधार, इसके साथ करो मत दुर्व्यवहार
आज हमें चेतना होगा, समाज को जगाना होगा
संकल्प लेना होगा, विचारो को बदलना होगा
इसका न ही कोई विकल्प है, न ही कोई तोड़ है
इसको कर्तव्य बनाना होगा, दायित्व निभाना होगा
जल ही जीवन है, जल संरक्षण ही आने वाले समाज को
इस समाज की सबसे बड़ी देन है
आओ बैठ कर सोचें, प्रकृति के इस बेशकीमती उपहार को संजोयें
आओ सब मिल कर कसम खाएं बूंद-बूंद पानी को बचाएं
जल को बचायेंगे, सबको जल संरक्षण का महत्व समझायेंगे
बारिश के पानी को बचाना है, घरेलू कामों में लगाना है
लाल पीला हरा नीला, इस होली खेलेंगे रंग ना हो कर गीला
चलो हम सब मिल कर संकल्प लें, पानी को नीचे ना बहने दें
नल से टिप-टिप पानी गिरने ना दें, पानी को बर्बाद होने ना दें
जल के महत्व को समझो इसे ना करो यूं बेकार
नहीं तो आने वाले दिनों में जल को लेकर मचेगा हाहाकार
अगर करना है हमारे भविष्य को सुरक्षित
करना होगा बूंद-बूंद पानी को संरक्षित
स्वस्थ जीवन की अगर कर रहे हो खोज, बचाओ पानी रोज़
ना करो पानी को हर समय नष्ट
सहना पड़ेगा जीवन भर इसका कष्ट
एक ही नारा, एक ही काम
जल संरक्षण है अपना काम
जल संरक्षण को अपना कर्तव्य बनाओ
देश की तरक्की में अपनी भूमिका निभाओ।

ज़ोहरा ख़ातून कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

योग : एक परंपरा

परिचयः प्राचीन काल में योग सन्यासियों या मोक्ष मार्ग के साधकों की विद्या समझी जाती थी तथा योगाभ्यास घर से दूर वन में रह कर एकांत में करनी पड़ती थी। इसी कारण योग को बहुत ही दुर्लभ माना जाता था जिससे ये धारणा बन गई की योग साधारण व्यक्तियों के लिए नहीं है। इसका परिणाम ये हुआ कि योग विधा धीरे-धीरे लुप्त होती गयी, परन्तु पिछले कुछ वर्षों में समाज में बढ़ते तनाव, चिंता, प्रतिस्पर्धा से ग्रस्त लोगों को इस योग से बहुत लाभ हुए और योग विधा एक बार फिर से समाज में लोकप्रिय होती गई। आज भारत में ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में योग विधा पर अनेक शोध किये जा रहे हैं और उन्हें अपनी जीवन शैली में अपनाया भी जा रहा है। योग, मानव जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने का सशक्त माध्यम है। संगठित सेक्टर में काम करने वाले संस्थान कर्मियों के लिए योग का महत्व और प्रभाव पिछले कुछ दशकों में बढ़ रहा है। यह निबंध संस्थान कर्मियों में योग की लोकप्रियता में वृद्धि और प्रचार-प्रसार के उपायों पर विचार करता है। आजकल की तेजी से बदलती जीवनशैली और व्यावसायिक दबाव के चलते संस्थान कर्मियों के जीवन में तनाव और असंतुलन का स्तर बढ़ गया है। इसके साथ ही शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं भी वृद्धि कर रही हैं। इस संदर्भ में, योग की लोकप्रियता में वृद्धि करने का कार्य आवश्यक बन गया है। योग, जो हमारी प्राचीन भारतीय संस्कृति और दर्शन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, शरीर, मन और आत्मा के संयम की प्रक्रिया है। योग के अभ्यास से हम शारीरिक तौर पर स्वस्थ रह सकते हैं, मानसिक स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकते हैं और अपने आत्मा के साथ मिलकर आध्यात्मिक विकास कर सकते हैं।

योग का महत्वः योग एक ऐसा प्राचीन भारतीय परंपरा है जिसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के उपाय शामिल हैं। योग के अभ्यास से शारीरिक कठिनाइयों का समाधान होता है, मानसिक तनाव कम होता है और आत्मा को शांति मिलती है। संस्थान कर्मियों के जीवन में, जहां बैठकों और कंप्यूटर पर काम के कारण शारीरिक और मानसिक तनाव की समस्याएं बढ़ रही हैं, योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग के प्रति लोगों की रुचि और उसकी लोकप्रियता में वृद्धि देखने का यह मात्र एक आरंभ है जो न सिर्फ संस्थान कर्मियों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर रहा है, बल्कि उनके जीवन की गुणवत्ता को भी बढ़ावा दे रहा है। संस्थान कर्मियों के लिए योग की महत्ता संस्थान कर्मियों का काम अक्सर बैठकर और देर समय तक कंप्यूटर पर काम करने के कारण उनकी शारीरिक गतिविधियों में कमी हो जाती है। ऐसे माहौल में योग एक महत्वपूर्ण उपाय है जो उनके शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करता है। योगाभ्यास से उनके मासिक दर्द, पीठ दर्द आदि जैसी सामान्य स्वास्थ्य समस्याओं में भी राहत मिल सकती है। संस्थान कर्मियों का अधिकांश समय बैठ कर बिताता है, जिससे उनके शारीरिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। योग के अभ्यास से उनकी पीठ और गर्दन की मांसपेशियों में लचीलापन आता है और स्थैतिक दबाव से बचाव होता है।

मानसिक स्वास्थ्य की सुरक्षाः ध्यान और प्राणायाम के अभ्यास से मानसिक चिंता को कम किया जा सकता है और मानसिक शांति प्राप्त की जा सकती है। बैठकों के दौरान दिमाग का अधिक उपयोग होता है जिसके कारण तनाव और मानसिक दबाव बढ़ जाता है। योग के माध्यम से आध्यात्मिक शांति प्राप्त करने का अभ्यास करने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, तनाव कम होता है और मन शांत होता है।

तनाव प्रबंधनः संस्थान कार्य में दिनभर की मेहनत, शोर-शराबे के आसपास के माहौल आदि कारणों से तनाव का स्तर बढ़ जाता है। योग के अभ्यास से मानसिक शांति मिलती है और तनाव को कम करने में मदद मिलती है। योग के अभ्यास से व्यक्ति का मानसिक स्थिरता और सामर्थ्य बढ़ता है। यह उन्हें अपने काम में उत्कृष्टता प्राप्त करने के लिए प्रोत्साहित करता है और उन्हें क्रियाशीलता की ओर अग्रेषित करता है।

उब से मुक्तिः संस्थान कर्मियों को कई बार बैठे रहने के कारण आत्मिक स्वतंत्रता में कमी महसूस हो सकती है। योग के अभ्यास से मानसिक स्वतंत्रता और उत्कृष्टता की दिशा में प्रोत्साहन मिल सकता है।

आत्म-संवादः योग के अभ्यास से व्यक्ति अपने आप से जुड़ता है और आत्म-संवाद की ओर बढ़ता है, जिससे उसकी समझ और विचारधारा में सुधार होती है। संस्थान कर्मियों को एकांत समय कम मिलता है जिसके कारण वे अपनी स्वास्थ्य और देखभाल को

नजरंदाज कर देते हैं। योग के अभ्यास से वे खुद की देखभाल का समय निकाल सकते हैं और अपने स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे सकते हैं।

योग का कार्य क्षमता पर प्रभावः योग का नियमित अभ्यास करने से संस्थान कर्मियों की कार्य क्षमता में सुधार होती है। योग से उनका मानसिक और शारीरिक तंत्र सुधारता है, जिससे वे काम में अधिक उत्कृष्टता प्राप्त कर सकते हैं।

टीम भावना और योगः संस्थान कर्मियों के बीच टीम भावना का महत्वपूर्ण योगदान होता है। योग उनके बीच सहयोग पूर्ण और सामंजस्य पूर्ण माहौल को बढ़ावा देता है, जिससे काम की गुणवत्ता में सुधार होता है। संस्थानों में सामूहिक योग सत्र का आयोजन किया जा सकता है, जिससे लोग एक साथ योग का अभ्यास कर सकते हैं और साथ में स्वस्थ और सकारात्मक माहौल का आनंद उठा सकते हैं। संस्थानों में सामूहिक योग सत्रों का आयोजन करने से संगठन कर्मियों के बीच सामूहिकता का स्तर बढ़ता है। संस्थान कर्मियों के बीच योग की जागरूकता बढ़ाने के लिए विभिन्न प्रचार-प्रसार के उपाय अपनाए जा सकते हैं। योग की महत्वपूर्णता को समझाने और उन्हें योग के अद्वितीय लाभों के प्रति प्रेरित करने के लिए निम्नलिखित उपायों का उपयोग किया जा सकता है।

प्रचार-प्रसार के उपायः

- **योग शिक्षकों की नियुक्तिः** संस्थानों में योग शिक्षकों की नियुक्ति करके, उन्हें योग के विभिन्न पहलुओं को समझाने और संस्थान कर्मियों के साथ योग सत्रों का आयोजन करने का अवसर मिल सकता है।
- **व्यायामशालाओं की स्थापनाः** संगठनों में व्यायामशालाओं की स्थापना और उनमें योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति से संस्थान कर्मियों को योग का अधिक अवसर मिल सकता है।
- **योग शिविरों का आयोजनः** समय-समय पर संस्थानों में योग शिविरों का आयोजन करने से कर्मियों को योग का परिचय मिल सकता है। नियमित अंतरालों पर संस्थानों में योग शिविरों का आयोजन करके संस्थान कर्मियों को योग के विभिन्न आसनों और प्राणायाम को लेकर जागरूक किया जा सकता है। इन शिविरों को आयोजित करके उन्हें योग के अभ्यास की आवश्यकता और महत्व समझाया जा सकता है।
- **डिजिटल माध्यम का प्रयोगः** आजकल डिजिटल माध्यम का उपयोग जनसाधारण के साथ-साथ संस्थान कर्मियों की भी पहुंच में है। इस डिजिटल युग में, योग के विभिन्न आसनों और तकनीकों की वीडियो ट्यूटोरियल्स बनाकर उन्हें आसानी से पहुंचाया जा सकता है। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स का उपयोग करके संस्थान कर्मियों के बीच योग के लाभों की जागरूकता बढ़ाई जा सकती है। योग संबंधित वीडियो, ब्लॉग पोस्ट, टिप्स आदि को सोशल मीडिया पर साझा करने से ज्यादा लोगों तक योग का सन्देश पहुंच सकता है।
- **स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों में शामिल करनाः** सरकारी स्वास्थ्य संवर्धन कार्यक्रमों में योग को शामिल करने से व्यक्तिगत स्वास्थ्य पर ध्यान देने की प्रेरणा मिल सकती है।
- **योग के लाभों की जागरूकताः** संस्थान कर्मियों को योग के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभों की जागरूकता दिलाने से उन्हें इसे अपनी दैनिक जीवनशैली का हिस्सा बनाने की प्रेरणा मिल सकती है।
- **आध्यात्मिक संस्कृति में योगः** संस्थान कर्मियों को योग के आध्यात्मिक आयाम के प्रति जागरूक करने से उन्हें योग को सिर्फ शारीरिक अभ्यास ही नहीं, बल्कि आध्यात्मिक संयम का माध्यम मानने में मदद मिल सकती है।
- **योग वार्षिकोत्सव का आयोजनः** संस्थान कर्मियों के बीच योग वार्षिकोत्सव का आयोजन करने से उन्हें योग के अभ्यास की प्रेरणा मिल सकती है। योग के महत्व के प्रति जागरूकता बढ़ सकती है। संस्थान कर्मियों के लिए योग अभ्यास करने की सामग्री प्रदान करने से उन्हें योग का अभ्यास करने में सहायता मिल सकती है। उन्हें योग मैट और आसनों के लिए सहायक उपकरण आदि प्रदान किए जा सकते हैं।
- **योग संगठनों की स्थापनाः** संगठनों में योग संगठनों की स्थापना करके उन्हें योग से जुड़े संसाधनाओं, किताबों और संबंधित सामग्री से लाभ मिल सकता है।

- **योग से संबंधित सेमिनार और वेबिनारः** संस्थानों में योग से संबंधित सेमिनार और वेबिनार आयोजित करके उन्हें योग के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी मिल सकती है। योग के महत्व को समझाने के लिए संस्थान में योग संबंधित कार्यशालाएं आयोजित की जा सकती है। इन कार्यशालाओं में योग के बारे में जानकारी दी जा सकती है और उन्हें योग के अभ्यास का मार्गदर्शन किया जा सकता है।
- **योग के लाभार्थियों के साक्षात्कारः** संस्थान कर्मियों के बीच वे व्यक्तिगत अनुभव और साक्षात्कार साझा कर सकते हैं जिसे उन्होंने योग अभ्यास से प्राप्त किया।

निष्कर्षः संस्थान कर्मियों के लिए योग का महत्व और लाभ पिछले कुछ दशकों में बढ़ रहा है। उनके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग का अभ्यास करना उपयुक्त हो सकता है। प्रचार-प्रसार के माध्यमों की सहायता से योग की लोकप्रियता को बढ़ावा देना भी महत्वपूर्ण है ताकि संस्थान कर्मियों के बीच योग की जागरूकता बढ़ सके। संस्थान कर्मियों के जीवन में योग की लोकप्रियता में वृद्धि का मुख्य कारण उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के उपाय के रूप में योग के प्रभाव को महसूस करने का इच्छुक होना है। योग के अभ्यास से वे अपने काम और जीवन को एक संतुलित और स्वस्थ दिशा में निर्देशित कर सकते हैं।

अज़मी सलमान, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

जल संरक्षण से बेहतर कल

ना करो ज़या पानी ...
जिस रंग ढालो यह ढल जाये
मन को खूब लुभाता पानी
टप टप टप टप करके बरसता
रिमझिम रिमझिम लाता पानी
कलकल कलकल करती नदियों को
सागर से मिल जाता पानी
रागनियों सी झंकार उठाता
झरनों को सहलाता पानी
सूरज की तपिश से भाप बन
उड़ जाता पानी
पर्वत की ऊंची चोटी पर
बर्फ बन मुस्काता पानी
उदास खेतों में लाये हरियाली
तब बड़ा सुहाता पानी
प्यास में अमृत बन जाता
जीवन यही चलाता पानी
कभी ग़म कभी खुशी में
अश्क बन बह जाता पानी
सैलाब सुनामी जब कहर बन जाये
तब बड़ा डराता पानी
निशाने-वजूद मिटने को है
तब भी शीतलता जगाता पानी
हो जाता ग़मगीन तब-तब
जब जब ज़या जाता पानी
जल बचाओ थल बचाओ
संदेश यह सुनाता पानी
पीढ़ियां कल न रहेंगी प्यासी
गर मानव आज बचाता पानी

अंकित पाण्डेय, अधीक्षक

योग के विविध आयाम

कार्य के प्रति बढ़ेगी ऊर्जा, उत्साह न कभी कम होगा
कम होगी नकारात्मकता, बढ़ेगी सकारात्मकता
जब संस्थान में कार्मिकों के लिए योग प्रोत्साहित होगा।

प्रस्तावनाः योग एक प्राचीन भारतीय अभ्यास एवं विधि है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास को समन्वित करता है। योग शब्द संस्ंत भाषा से लिया गया है जिसका अर्थ होता है ”एकीभव” यानि मिलकर एक होना। योग में अलग आसन एवं प्राणायाम के माध्यम से शरीर, मस्तिष्क और आत्मा को स्थिर, नियंत्रित एवं एकाग्रचित्त करने का प्रयत्न किया जाता है। आजकल योग की मांग वैश्विक स्तर पर बढ़ती जा रही है और उसके प्रचार प्रसार भी बहुत तेजी के साथ बढ़ रहा है या कह सकते हैं कि इसकी लोकप्रियता इतनी बढ़ गई है कि योग अब हर व्यक्ति तक पहुंच रहा है।

संस्थान कार्मिकों के लिए योग का महत्वः योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग के द्वारा शरीर एवं मस्तिष्क को एकाग्र एवं नियंत्रित करने में बहुत सहायक होता है। यदि संस्थान का प्रत्येक कार्मिक योग को अपने दैनिक जीवन की आदत बना लें, अर्थात अपनी दिनचर्या में इसको सम्मिलित कर लें तो ऐसा करने से उनका शरीर एवं मस्तिष्क स्वस्थ रहेगा, तनाव की समस्या से राहत मिलेगी तथा नकारात्मक विचारों का पतन होगा।

संस्थान कार्मिकों को योग के लाभः संस्थान कार्मिकों को योग को अपने दिनचर्या का महत्वपूर्ण हिस्सा बनाने से इसके अनेकों लाभ हैं जिनमें से कुछ महत्वपूर्ण लाभ निम्न प्रकार हैं:

- **शारीरिक स्वास्थ्यः** योग अभ्यास करने से सांस लेने की क्षमता एवं हृदय सम्बन्धी स्वास्थ्य में लाभ होता है। शरीर की लचीलापन बढ़ती है।
- **मानसिक स्वास्थ्यः** योग से मन मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों का सृजन एवं नकारात्मक विचारों के पतन होता है। योग के अभ्यास से मन मस्तिष्क को स्थिर एवं एकाग्र किया जा सकता है।
- **तनाव नियंत्रणः** आजकल लोगों में मानसिक तनाव बढ़ गया है खासकर जो लोग कार्यालय में काम करते हैं उनमें कार्य को लेकर काफी तनाव देखा जाता है जिसको नियंत्रित करने के लिए योग अभ्यास अत्यंत महत्वपूर्ण क्रिया है। योग अभ्यास और ध्यान लगाने से मन मस्तिष्क को शांति मिलती है तथा तनाव नियन्त्रण होता है।
- **प्रतिरक्षा में वृद्धिः** योग अभ्यास को अपने दैनिक जीवन में सम्मिलित करने से शारीरिक प्रतिरक्षा में वृद्धि होती है जिससे कि रोग एवं संक्रमण से लड़ने की क्षमता बढ़ती है। इसलिये कहा जाता है कि “करोगे योग तो रहोगे निरोग” योग के उपरोक्त महत्व एवं लाभों के कारण ही आज योग को भारत ही नहीं बल्कि पूरे विश्व में एक नई पहचान मिली है, आज सम्पूर्ण विश्व में 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस में मनाया जाता है।

संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार-प्रसार के उपायः जिस तरह से योग को सम्पूर्ण विश्व में पहचान मिली है, घर परिवार के साथ-साथ कार्यालयों एवं संस्थान कार्मिकों में भी इसकी महत्ता एवं लोकप्रियता बढ़ी है क्योंकि इसका प्रचार प्रसार होने से लोगों कोस इसके अनगिनत लाभों का पता चल पाया है। कहा भी जाता है कि “स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है और स्वस्थ शरीर के लिए योग को अपने जीवन का अहम हिस्सा बनाना अत्यन्त महत्वपूर्ण विचार है। इस बात से कोई अनभिज्ञ नहीं होगा कि स्वस्थ शरीर होगा तो स्वस्थ मन होगा और यदि स्वस्थ मन होगा तो निश्चित ही जीवन सफल होगा। लेकिन आजकल की इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में योग को अपने दैनिक जीवन में, अपनी दिनचर्या में सम्मिलित करना भी एक कठिन चुनौती बन गया है, यह तो सभी जानते हैं की योग हमारे शरीर, मन, मस्तिष्क एवं आत्मा के लिए कितना आवश्यक है और इसके कितने लाभ हैं किन्तु इसको जानने के उपरांत भी हम संस्थान के कार्यों में इतने व्यस्त हैं कि मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन, थकावट और बीमारी को अनायास ही निमंत्रण दे बैठते हैं। इसके चलते फिर हमें ना चाहकर भी डॉक्टर को समय देना पड़ता है और औषधियों का सेवन करना पड़ता है और असक्षम महसूस करना पड़ता है। अतः आवश्यक है कि हम डॉक्टर को समय न देकर स्वयं को समय दें अर्थात योग को समय दें।

संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार-प्रसार के लिए बहुत से कदम उठाये जा सकते हैं या यह भी कहा जा सकता है कि संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता में वृद्धि तथा प्रचार-प्रसार के अनेकों महत्वपूर्ण उपाय हैं, उनमें से कुछ महत्वपूर्ण उपाय निम्नलिखित हैं:

- **योग कक्षाः** संस्थान में संस्थान कार्मिकों के लिए योग कक्षा का आयोजन नियमित एवं अनिवार्य रूप से किया जा सकता है, संस्थान का कार्य भी बाधित न हो और कार्मिकों में इसकी लोकप्रियता भी बनी रहे इसके लिए 15 मिनट प्रातःकाल एवं 15 मिनट संध्या काल में योग कक्षा का आयोजन किया जा सकता है।
- **कार्यक्रम के माध्यम सेः** संस्थान कार्मिकों को योग के प्रति आकर्षित करना भी एक महत्वपूर्ण कार्य है और इसके लिए समय पर योग सम्बन्धी कार्यक्रमों का आयोजन भी अच्छा माध्यम साबित हो सकता है।
- **सेलिब्रिटी या प्रभावशाली व्यक्ति को आमंत्रित करनाः** योग कार्यक्रमों में संस्थान कार्मिकों की रुचि बढ़ाने के लिए किसी जाने माने योग गुरु या किसी प्रसिद्ध व्यक्ति को आमंत्रित करना एक अच्छा विचार हो सकता है। ऐसे लोगों की उपस्थिति से कार्मिकों का ध्यान आकर्षित होता है और इससे योग कक्षा के प्रति भी जागरूकता एवं आकर्षण बढ़ सकता है।
- **विभिन्न योगियों के साथ व्यक्तिगत कार्यशालाएंः** संस्थान में विभिन्न योगियों को अपने योग कार्यक्रम में सम्मिलित करके व्यक्तिगत रूप से कार्यशालाएं आयोजित की जा सकती हैं। इससे न केवल संस्थान कार्मिकों में विभिन्न योग शैलियों का अनुभव होगा बल्कि योग अभ्यास करने में उन्हें और रूचि आएगी।
- **ध्यान के लिए सक्रिय अभ्यास सीखनाः** कार्यक्रमों में ध्यान के सक्रिय अभ्यास को सम्मिलित करने से संस्थान कार्मिकों को ध्यान लगाने में मदद मिलती है। ध्यान लगाने से नकारात्मक विचारों का पतन होता है और मन शांत रहता है, इसका प्रत्यक्ष लाभ यह होता है कि संस्थान कार्मिक अपने कार्य को एकाग्रता के साथ करने में सक्षम हो पाते हैं जो कि संस्थान और उसके कार्मिकों दोनों के लिए बहुत ही अच्छी बात है। योग और ध्यान की विभिन्न विधियों को सिखाया जा सकता है जिससे संस्थान के कार्मिक स्वयं योग का अभ्यास करने में सक्षम हो सकें।
- **सोशल मीडियाः** आजकल सोशल मीडिया सभी वर्गों के लोगों के बीच में एक महत्वपूर्ण संचार माध्यम बन चुका है। यह न केवल समाचार, मनोरंजन और व्यक्तिगत जीवन को साझा करने का एक माध्यम है, बल्कि शिक्षा और जागरूकता को फैलाने के लिए भी उपयुक्त सिद्ध हो रहा है। विशेष रूप से योग का सोशल मीडिया में एक शक्तिशाली टूल के रूप में परिचय हो गया है, जो लोगों को योग के लाभ और महत्व के बारे में जागरूक करता है। योग के लाभ, विभिन्न आसन और प्राणायाम के तकनीकों के वीडियो, टिप्स, और सुझावों को सोशल मीडिया एवं यूट्यूब चैनल पर साझा करके भी आसानी से संस्थान कार्मिकों को योग के लिए आकर्षित कर सकते हैं।
- **आयोजनः** योग संबंधित कुछ आयोजन जैसे कि संगोष्ठी, वेबिनार, सेमिनार या रिट्रीट आयोजित करने से भी संस्थान कार्मिकों में योग को बढ़ावा दिया जा सकता है।
- **योग शिविरः** संस्थान में कार्मिकों के लिए योग शिविर आयोजित करना, संस्थान में कार्मिकों के बीच योग को लोकप्रिय एवं प्रचार-प्रसार के लिए अत्यंत ही उपयोगी सिद्ध हो सकता है जो संस्थान कार्मिकों को योग के महत्व एवं लाभों के बारे में जानने और योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करता है।
- **संस्थान में योग सम्बन्धित प्रतियोगिताः** संस्थान कार्मिकों में योग की लोकप्रियता एवं प्रचार-प्रसार को बढ़ाने के लिए संस्थान में योग सम्बंधित प्रतियोगिता का आयोजन अच्छा विचार हो सकता है। कार्मिकों को प्रोत्साहन पुरस्कार एवं प्रतिभागिता प्रमाण पत्र देकर उन्हें योग के प्रति प्रोत्साहित किया जा सकता है।
- **संस्थान कार्मिकों में योग की अनिवार्यताः** जिस प्रकार स्कूल में विद्यार्थियों के लिए शारीरिक शिक्षा एवं पर्यावरण विज्ञान को अनिवार्य विषय कर दिया गया है ठीक उसी प्रकार संस्थान में कार्मिकों के लिए योग को उनके कार्य का एक अभिन्न अंग बनाकर अनिवार्य कर देने से इसमें रुचि पैदा की जा सकती है अर्थात मध्याह्न-भोजन के लिए जिस तरह समय दिया जाता है उसी तरह सूक्ष्म योग कक्षा की अनिवार्यता एक निश्चित समय पर की जा सकती है।
- **योग के प्रति प्रेरित करनाः** संस्थान के कार्मिकों को योग के प्रति स्वयं प्रेरित होकर एक दूसरे को प्रेरित करना होगा तभी योग की लोकप्रियता को बढ़ाया जा सकता है।

- **योग का आधिकारिक आयोजनः** योग के अधिकारिक आयोजन से संस्थान कार्मिक योग के महत्वपूर्ण लाभों को समझते हैं और इसे अपने दैनिक जीवन में शामिल करने के प्रति प्रेरित होते हैं। इन कार्यक्रमों में योग के महत्व और इसके संबंधित लाभों पर चर्चा होती है और योग की लोकप्रियता एवं प्रचार प्रसार बढ़ाने का प्रयत्न किया जा सकता है।
- **योग और सहयोगः** संस्थान में योग और सहयोग का विशेष महत्व हो जाता है। संस्थान के कार्मिकों में योग की लोकप्रियता एवं प्रचार प्रसार को प्रोत्साहित करने के लिए आवश्यक है संस्थान का पूर्ण सहयोग हो अर्थात संस्थान के उच्च एवं वरिष्ठ लोग यदि योग का नेतृत्व करेंगे तो कार्मिक अत्यधिक प्रोत्साहित होंगे और उनमें योग के प्रति रुचि बढ़ेगी।

उपसंहारः जैसा कि हम भली भांति परिचित हैं कि योग भारत की एक प्राचीन एवं अभ्यास विधि तो है ही साथ ही यह भारत की पारम्परिक एवं सांस्कृतिक धरोहर भी है। इसे हम सभी को साथ लेकर चलना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। इस जिम्मेदारी का निर्वाह हम सभी को करना चाहिए। योग एक शैली है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक विकास को समन्वित करता है। योग में अलग-अलग आसन, प्राणायाम विधि और ध्यान के माध्यम से शरीर, मन-मस्तिष्क और आत्मा को नियंत्रित करने का प्रयत्न किया जाता है। इससे शरीर के रोगों से राहत मिलती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है एवं मन शांत होता है और आत्मा के ऊपर नियंत्रण प्राप्त होता है। योग से मन मस्तिष्क में सकारात्मक विचारों का सृजन एवं नकारात्मक विचारों का पतन होता है। संस्थान कार्मिक में योग के प्रति जागरूकता एवं लोकप्रियता बढ़ने से कार्मिकों में कार्य के प्रति जोश एवं सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। नकारात्मक विचारों का पतन होगा।

सकारात्मक विचारों का सृजन होगा।
शारीरिक एवं मानसिक तनाव का अंत होगा
स्वास्थ्य निरोगी रहेगा, मन मस्तिष्क संतुलित रहेगा।।
रोगों से दूरी रहेगी, मन में शांति का वास होगा
संस्थान कार्मिकों में जब योग का अभ्यास होगा।
नई ऊर्जा मिलेगी, मन मस्तिष्क सब नियंत्रित होगा
कार्मिक जब योग के प्रति प्रोत्साहित एवं प्रेरित होगा।।

अंत में बस यही कहा जा सकता है कि संस्थान के कार्मिकों को योग एवं ध्यान के महत्व एवं लाभ के बारे में शिक्षित, प्रेरित और प्रोत्साहित करके तथा उपरोक्त उपायों से ही उनमें योग के प्रति लोकप्रियता में वृद्धि एवं प्रचार प्रसार को बढ़ावा दिया जा सकता है।

नितिन कुमार, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

जल है तो जीवन है

एक दिन जब घर में नहीं था पानी, याद आ गई सबको नानी
घर में सिर्फ एक घड़ा था, वह भी आधा ही भरा था
मुंह धोते या पानी पीते, घर में पड़े थे सब बर्तन रीते
हममें से आज कोई नहाया नहीं है, मां ने भी कुछ पकाया नहीं है
जूठे बर्तन औंधे पड़े है, मां पापा चिंता में खड़े है
आसपास भी नहीं है पानी, यह है बहुत बड़ी परेशानी
याद आ रहा माँ का ताना, बंद करो नल, मत गाओ गाना
बूंद-बूंद जो नहीं बचाओगे, तो तुम भविष्य में पछताओगे
पानी का तुम जानो मोल, यह चीज है बहुत अनमोल
संसार में रहने वालों को, मेरी जरूरत पड़ती है
मेरी बरबादी के कारण, मेरी उम्र भी घटती है
कब तक बरबादी का मेरे, तुम तमाशा देखोगे
संकट आएगा जब तुम पर, तब मेरे बारे में सोचोगे
ऐसा न हो इक दिन मैं, इस दुनिया से चला जाऊं
खत्म हो जाए खेल मेरा, लौट के फिर न वापस आऊं
पछताओगे-रोओगे तुम, नहीं बनेगी कोई बात
सोचो-समझो करो फैसला, अब तो ये है तुम्हारे हाथ
ईश्वर का यह है वरदान, जल, वायु, भूमि, अग्नि, आकाश
पंचतत्व का करो सम्मान, फिर बनेगी पृथ्वी महान
जल, थल, नभ को बचाना है, यही तो हमारा खजाना है
बूंद-बूंद से गागर है भरता, बूंद-बूंद से सागर है भरता
बूंद-बूंद हम तुम बचाएं, आओ जल संरक्षण अपनाएं।

पवन तिवारी, कार्यालय सहायक (अनुबंधित)

संस्थान में योग के प्रचार-प्रसार के उपाय

योग एक ऐसी क्रिया है, जो न सिर्फ मनुष्य को शारीरिक और मानसिक रुप से स्वस्थ रखने में उसकी मदद करती है, बल्कि आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने में भी मदद करती है। योग कर कोई भी व्यक्ति पूर्ण रुप से निरोगी रह सकता है एवं सफल, स्वस्थ और शांतिपूर्ण तरीके से अपने जीवन का निर्वहन कर सकता है। नियमित योग करने के कई फायदे हैं। इसलिए अब विश्व भर में योग को खास महत्व दिया रहा है।

वहीं योग को प्राथमिकता देने और इसके प्रति लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से अब हर साल 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस भी मनाया जाता है। किसी भी व्यक्ति को सुखी एवं स्वस्थ रखने में योग अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। योग करने से व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक रुप से फिट रहता है। युवा हो या फिर बुजुर्ग सभी के जीवन में योग सामान रुप से लाभकारी है। इस भागदौड़ भरी जिंदगी में अगर दिन भर में 15 मिनट भी योग के लिए दिए जाएं तो इससे अनगिनत लाभ पहुंचते हैं।

इसके साथ ही यह जीवन की कठिन परिस्थितियों में मनुष्य के तनाव और चिंता को कम कर उन्हें आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है और मनुष्य के अंदर आत्मविश्वास की भावना पैदा करता है। योग मनुष्य के शरीर, मस्तिष्क, मन, आत्मा एवं प्रकृति के बीच एक अच्छा संतुलन स्थापित करता है।

ऋग्वेद में पूर्व वैदिक काल से ही योग करने का उल्लेख किया गया है, और तभी से इसकी उत्पत्ति मानी जाती है, लेकिन पांचवीं और छठी शताब्दी में योग का विकास हुआ था, हालांकि योग की उत्पत्ति एवं विकास के विषय में सभी इतिहासकारों के अलग-अलग मत हैं। इसका कोई पुख्ता प्रमाण नहीं है। वहीं पतंजलि के योग सूत्र में प्रथम सहस्राब्दी ईस्वी सन की में योग की उत्पत्ति का उल्लेख किया गया है, जबकि पश्चिमी देशों में 20वीं शताब्दी के आसपास योग की शुरुआत बताई जाती है। वहीं भारत समेत पश्चिमी देशों में योग के विकास करने में योग गुरुओं की महत्वपूर्ण भूमिका रही है। 1980 के दशक तक योग विश्व भर में एक शारीरिक व्यायाम की प्रणाली के रुप में विकसित हो गया था। वहीं, अगर योग की इतिहास की बात करें तो इसे वेदों और उपनिषदों से भी पुराना बताया जाता हैं, क्योंकि योग के कुछ प्रमाण सिंधु घाटी सभ्यता की मुहरों से भी मिलते हैं। इसके अलावा हिन्दुओं के धार्मिक ग्रंथ भगवत गीता एवं महाभारत में भी योग के इतिहास के बारे में उल्लेख किया गया है। वहीं योग में शिव को आदि योगी और प्रथम गुरु माना जाता है।

इतिहासकारों के मुताबिक आदि गुरु ने योग के ज्ञान को सप्त ऋषियों को देकर योग का दुनिया के कई हिस्सों में प्रसार किया। वैदिक काल में सूर्य को भी काफी अधिक महत्व दिया गया था, इसके बाद में सूर्य नमस्कार का आविष्कार किया गया। वहीं आधुनिक काल में स्वामी विवेकानंद जी ने भी शिकागो में धर्म संसद में अपने ऐतिहासिक भाषण के दौरान पूरी दुनिया को योग से परिचित करवाया। परमहंस योगानंद, महेश योगी, रमण महर्षि जैसे योग गुरुओं को प्रभावित किया और धीरे-धीरे योग का प्रसार पूरी दुनिया में होता चला गया। इसके अलावा महान ऋषि महर्षि पतंजलि ने अपने योग सूत्रों के माध्यम से योग के संपूर्ण ज्ञान को विश्व भर में फैलाया और इसके विकास में अपना महत्वपूर्ण योगदान दिया। वहीं आजकल जो योगाभ्यास किया जाता है वे पतंजलि के योग सूत्रों पर ही आधारित है, इसलिए पतंजलि को आधुनिक योग का जनक भी माना जाता है। योग कई तरह से किया जाता है, प्रत्येक योग क्रिया का अपना एक अलग महत्व और फायदे हैं, जिन्हें व्यक्ति अपनी-अपनी जरूरत के मुताबिक कर सकता है, यहां हम आपको योग के अलग-अलग प्रकारों के बारे में बता रहे हैं -

- **भक्ति योग**-भक्ति योग, व्यक्ति मुख्य रुप से आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्त करने एवं आत्मचिंतन के लिए किया जाता है। इसके साथ ही इस योग को करने से व्यक्ति किसी भी तरह के तनाव और डिप्रेशन से मुक्ति पा सकता है एवं मानसिक रुप से खुश रह सकता है।
- **कर्म योग**-आज के युग में मोटापा एक आम समस्या हो गई है, वहीं मोटापा शरीर के अंदर कई बीमारियों को जन्म देता है, वहीं कर्म योग मोटापे को जड़ से खत्म करने में मदद करता है, कर्मयोग करने से न सिर्फ मनुष्य अपना मोटापा-कम-कर सकता है, बल्कि पूर्ण रुप से निरोगी रह सकता है, साथ ही कर्म योग शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाता है एवं स्वस्थ मस्तिष्क प्रदान करता है।

राज योग – राज योग करने से व्यक्ति की शारीरिक क्षमता में विकास होता है एवं व्यक्ति के शरीर में चुस्ती-स्फूर्ति आती है इस योग के तहत पद्मासन, सूर्य नमस्कार जैसे आसन शामिल हैं।

हठ योग – हठ योग के लाभों के देखते हुए इसे विश्व भर में प्राथमिकता दी जाती है, वहीं हठ योग आमतौर पर पूरी दुनिया में सबसे ज्यादा किया जाने वाला योग है। आपको बता दें कि हठ योग के अंर्तगत त्रिकोणासन, भुजंगासन, कपालभांति, ताड़ासन, अनुलोम, विलोम, सूर्य नमस्कार जैसे कई व्यायाम शामिल होते हैं। जिन्हें करने से न सिर्फ पेट की कई समस्याओं से निजात मिलती है, मोटापा कम होता है बल्कि पूर्ण रुप से स्वस्थ रहने भी मदद मिलती है।

ज्ञान योग– यह योग प्रमुख रुप से मन की सुख-शांति के लिए किया जाता है। योग करने के प्रमुख लाभ निम्नानुसार है :-

- मनुष्य को पूरी तरह से निरोगी रखता है।
- व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक रुप से विकास करता है।
- व्यक्ति के अंदर सकारात्मकता की भावना विकसित करता है।
- योग आध्यात्मिक ज्ञान प्राप्ति या आत्मचिंतन करने में भी मदद करता है।

योग एक ऐसी क्रिया है, जिससे मनुष्य को अनगिनत लाभ पहुंचते हैं। सही ढंग से नियमित रुप से योग करने से मनुष्य शारीरिक रुप से तो फिट रहता ही है, इसके साथ ही मानसिक रुप से भी स्वस्थ रहता है।

योग करने के कुछ फायदे निम्नानुसार हैः-

- योग करने से मन एकाग्रचित्त होता है, एवं बुद्धि और तेज बढ़ता है।
- चिंता, तनाव आदि को दूर करने का योग एक सबसे बेहतर साधन है।
- योग करने से मनुष्य के शरीर में चुस्ती-स्फूर्ति तो आती ही है, इसके साथ ही मनुष्य के अंदर सकारात्मक भावना का विकास होता है एवं नकारात्मकता से दूर रहने में मदद मिलती है।
- योग करने से मनुष्य की हड्डियां एवं मांसपेशियां मजबूत बनती है, शरीर के प्रत्येक अंग को सही आकार देता है और शरीर को लचीला बनाता है एवं मोटापा जैसी गंभीर समस्याओं को दूर करने में मदद मिलती है।
- योग एक ऐसी क्रिया है, जिससे मनुष्य के अंदर दिन-प्रतिदिन निखार आता है और उसका सौंदर्य बढ़ता है।
- योग एक ऐसी क्रिया है, जिसे दृढ़ इच्छा शक्ति से ही किया जा सकता है, इसलिए मनुष्य के अंदर आत्मविश्वास की भावना पैदा करती है एवं कुछ कर दिखाने का जज्बा पैदा होता है।
- योग रक्त के प्रवाह को ठीक करता है एवं पाचन तंत्र को सुधारने में मदद करता है।
- योग से मांसपेशियों का खिंचाव होता है, जिससे मांसपेशियों के लचीलेपन में सुधार आता है।
- शरीर, मन, मस्तिष्क और आत्मा को संतुलित करने में मदद करता है।
- योग मनुष्य के आलस को दूर भगाने में सहायता करता है एवं मनुष्य की सहनशक्ति और ऊर्जा को बढ़ाने में मदद मिलती है।

कई लोग ऐसे भी होते हैं, जो योग करने के सही तरीकों एवं नियमों के बारे में नहीं जानते और न ही सही तरीके से योग क्रिया कर पाते हैं, जिसकी वजह से उन्हें कई तरह के नुकसान भी उठाने पड़ते हैं योग करते समय सही तरह से श्वास छोड़ना अथवा लेना आना चाहिए, नहीं तो व्यक्ति को योग का कोई फायदा नहीं पहुंचेगा और सारी मेहनत बेकार चली जाएगी।

- जो लोग खाना खाने के तुरंत बाद योग करते हैं, उन्हें इससे नुकसान भी पहुंच सकते हैं क्योंकि योग खाली पेट की जाने वाली क्रिया है।
- योग हमेशा ही डॉक्टर और विशेषज्ञ की सलाह से ही करना चाहिए और योग करने से पहले इसे सीखना बेहद आवश्यक है, अन्यथा इससे आपको नुकसान भी पहुंच सकता

- अगर योग करने की शुरुआत कर रहे हैं, तो कठिन आसनों एवं व्यायाम से शुरुआत न करें, इसके साथ ही धीमे-धीमे योग करने की क्षमता बढ़ाएं, शुरुआती दिनों में अपने शरीर के अंगों के साथ जबरदस्ती नहीं करनी चाहिए।

यही योग यदि हम अपने कार्यों को करते हुए भी करें तो हमको नई ऊर्जा का एहसास होगा और हम सदैव सभी कार्यों को सफलतापूर्वक सम्पन्न कर सकते है। संस्थान के लोगों को प्रेरित करने के लिए प्रतिदिन एक समय एक जगह केवल दस मिनट के लिए उपस्थित होकर योग का अनुभव करवाना चाहिए जिससे कि कर्मचारियों की शारीरिक व मानसिक स्थिति ठीक रहें और वें अपनी सेवाएं हमेशा बिना किसी बाधा के प्रदान कर सकें।

अंकित पाण्डेय, अधीक्षक

जल संरक्षण अपनाएं

वर्ष प्रति वर्ष जल का हो रहा पतन
इसके संरक्षण का सब करें जतन
जल सुरक्षित कल सुरक्षित
जीवन का हर पल सुरक्षित
नदी सुरक्षित नल सुरक्षित
जल की हर समस्या का हल सुरक्षित
जल को ना तुम व्यर्थ में बहाओ
जितनी जरूरत उतना काम में लाओ
जल संरक्षण के महत्व को समझें और समझाएं
जल ही है जीवन इसे व्यर्थ में ना बहाएं
जल को ही जो तुम दूषित करोगे
कैसे आने वाली पीढ़ी को फिर तुम पोषित करोगे
जल संरक्षण की बना लो आदत
जल की समस्या से मिलेगी राहत
स्वयं भी होंगे प्रेरित औरों में जागरूकता फैलायेंगे
मिलकर करेंगे जल संरक्षण, संभावित तरीकों से इसे बचाएंगे
प्रयोग किये गए पानी से भी हो सकता है जल संरक्षण
निर्माण एवं कृषि के लिए हो अवशिष्ट जल का पुनःचक्रण
जल संरक्षण की लेनी होगी सबको व्यक्तिगत जिम्मेदारी
अन्यथा भविष्य में होगी जल को लेकर मारा मारी
जल संरक्षण के लिए सब मिलकर करें प्रयत्न
आत्मनिर्भर रहे अपना भारत अपना वतन।

मधुरेन्द्र कुमार, कनिष्ठ सहायक

जल संरक्षण हमारा दायित्व

आओ हम सब मिलकर जल को बचाये
जन-जन तक इस संदेश को पहुंचाये
जल संरक्षण के उपायों को अपनाये
शावर व टोटी से जल को कदापि न बहाये
बाल्टी में पानी भरकर, कम जल में नहायें
नित्य क्रिया में जल को अन्यथा न बहायें
जल की जगह टब या बाल्टी का करें प्रयोग
वर्षा जल को करें संरक्षित, करें शौच में उपयोग
नदिया, झीले और सागर का पानी, जीवन का रक्षक सबने मानी
वर्षा जल को संचित करें हम सारे, किसानों को मिले यह सहारा
काम न आवै वातानुकूलन, काम न आवै विलासी जीवन
काम न आवै एफिल टावर, काम न आवै बुर्ज खलिफा
यदि जहां न हो सरिता का बहना, और उसका संरक्षण
जल ही जीवन, जल ही सेवन, जल ही आज और कल है
चाहे पहुंचे सोम पर, या पहुंचें मन्दार पर या हो मंगल उमंग
जल संरक्षण, जल संचय करें, जन बिन नामुमकिन जीवन जन्म
पशु-पक्षी, नदिया तालाब एवं जंगल-जहान, सब हैं जल के गुलाम
आओ हम सब मिलकर जल को बचाये
जन-जन तक इस संदेश को पहुंचाये
जल है हमारा सब कुछ, इसे बचाना हमारी जिम्मेदारी
जल संरक्षण का संकल्प लें, यह है हमारा धर्म और दायित्व।

धीरज सिंह, अधीक्षक

योग से सेहत

योग शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक उच्चता प्राप्त करने की प्राचीन व सिद्ध विधि है। भारत में उत्पन्न "योग" शब्द संस्कृत से लिया गया है। इसका अर्थ है "एकजुट" होना। यह एकता शरीर की चेतना के साथ अंतिम मिलन और इस प्रकार निश्चित तौर पर विश्रांति प्राप्त करने का सार्थक तरीका है।

भागदौड़ भरी जिंदगी में मन और मस्तिष्क का संतुलन नितांत आवश्यक है। इसके लिए शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक स्वास्थ्य वर्धन सिर्फ योग से ही संभव है। योग मानव मात्र के कल्याण के लिए विश्व को सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे भवन्तु निरामयाः का संदेश देने का सशक्त माध्यम है। योग के ऐसे ही कुछ अच्छे प्रभावों की वजह से भारतीय संस्कृति हमेशा ही योग को अपने जीवन चर्या का एक हिस्सा मानती आई है। यह तनाव और चिन्ता को भी प्रबंधित करने में सहायता करता है।

योग के लाभ

- योग ही एक ऐसी प्रक्रिया है जिससे हम बिना किसी उपकरण के माध्यम से इसका अभ्यास कर सकते हैं। इतना ही नहीं बल्कि योग से आप बिना किसी दवा के अपनी बीमारियों को भी दूर भगा सकते हैं।
- योग से आप अपने शरीर का लचीलापन बढ़ा सकते हैं। अगर किसी के शरीर में लचीलापन है तो उस शरीर में दर्द होने की संभावना काफी कम हो जाती है। इस प्रकार से योग का अभ्यास शारीरिक पीड़ा को दूर करता है।
- अगर हम रोजाना 20 से 30 मिनट तक योग करते हैं तो शरीर पूरे दिन थकता नहीं हैं।
- योग हम सबके लिए बहुत ही लाभदायक है। योग करने से अच्छे विचार उत्पन्न होते है और सही काम करने में मन की वृत्ति सही मार्ग पर लगी रहती है।
- योग से मानसिक तनाव और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियां शरीर से दूर रहती है।
- योग करने से इंसान की शारीरिक मुद्रा में सुधार होता है।
- योग से शारीरिक वजन भी बहुत तेजी व आसानी से कम होता है। इससे मानसिक शांति बढ़ती है, जिससे नींद अच्छी आती है।

संस्थान में योग के प्रचार-प्रसार के लिए उपाय

- योग दिवस के अवसर पर कार्यालयों में दिशानिर्देश जारी किए जाएं। अधिक जागरूकता के लिए वेबसाइट पर भी संबंधित सूचना को अपलोड किया जाए।
- सोशल मीडिया प्लेटफार्मों के साथ, योग दिवस के बारे में नवीनतम विवरण को कवर किया जाए।
- संस्थान कार्मिकों को सामान्य योग प्रोटोकॉल का प्रचार और इन प्रोटोकॉल के लिए ऑनलाइन प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किए जाए।
- सामान्य योग प्रोटोकॉल के लिए कोविड-19 के अनुरूप अधिकतम भागीदारी सुनिश्चित किया जाए।
- जागरूकता को और अधिक साझा करने के लिए संस्थान के सभी कर्मचारियों और सहयोगियों को प्रासंगिक सामग्री प्रसारित करें।
- योग विशेषज्ञों द्वारा ऑनलाइन व्याख्यान सत्र और कार्यशालाएं जैसी संबंधित

गतिविधियां आयोजित करें।

- सभी को योग अभ्यास करने, अपनाने और प्रेरित करने के लिए योग पोशाक, चटाई तथा अन्य संबंधित वस्तुओं का वितरण किया जाए।
- आधिकारिक ई-न्यूजलेटर, बुलेटिन, पत्रिकाओं और अन्य प्रकाशनों के साथ संस्थान में योग और विशिष्ट लेखों का प्रकाशन कराया जाए।

अगर देखा जाए तो यह कोई धर्म से जुड़ा अभ्यास नहीं है बल्कि जीवन जीने की कला है। इसका लक्ष्य है -स्वस्थ शरीर और स्वस्थ मन। योग के अभ्यास से संबंधित व्यक्ति को मन, शरीर और आत्मा को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। यह भौतिक और मानसिक संतुलन द्वारा शांत मन और संतुलित शरीर के लिए प्रेरित करता है। तनाव और चिंता के प्रबंधन में सहायता करता है, बशर्ते कि योग को दिनचर्या में शामिल किया जाए। योग करने से शरीर बलवान तो बनता है, साथ ही धन की भी बचत होती है, क्योंकि बीमारी दूर होती है।

भारत के माननीय प्रधानमंत्री जी के अनुसार योग भारत की प्राचीन परंपरा का एक अनमोल उपहार है। यह दिमाग और शरीर की एकता का प्रतीक है। मनुष्य और प्रकृति के बीच सामंजस्य, विचार, संयम और पूर्ति प्रदान करने वाली प्रक्रिया है।

योग भारतीय संस्कृति का एक अनुपम उपहार है। जो आज के मनुष्य के व्यस्ततम और तनावग्रस्त जीवन की एक अमूल्य औषधि है। ये स्वास्थ्य की कुंजी है। इसलिए आज सभी के लिए योग लाभदायक सिद्ध हो रहा है और इसका प्रचार-प्रसार दिनोंदिन बढ़ता ही जा रहा है।

राम नेवाज, अधीक्षक

जल संरक्षण अपनाएं, जीवन बचाएं

पानी की बर्बादी रोको, व्यर्थ न बहाओ इसको अब।
अगर न रोका इसको तो, बिन मौत मरेंगे हम सब।।
हाहाकार मचेगा चहुं ओर, नहीं बचाएगा तब कोई रब।
चिंतन का है विषय यह, अब मिलकर सोचो इस पर सब।।
नित भू-जल का गिरता स्तर, हम सबको करता यही सचेत।
हाथ पर हाथ न रखकर बैठो, सब जन लो अब इसको चेत।।
धरा के अंदर भरा खजाना, खाली होने को आया अब।
अगर न इसको भरा गया तो, नहीं बचाएगा कोई रब।।
छत पर रोको, पोखर में रोको, नदी-नाले में न जाने दो।
घर में रोको, नल में रोको, निर्माण कार्य में व्यर्थ न जाने दो।।
जितना हो जरूरत अब, उतना ही उपयोग में लाओ सब।
भू-जल का दोहन रोको, जागरूक हो जाओ सब।।
वर्षा के पानी को रोको, करना हो अब चाहे कोई जतन।
भू-गर्भ में पहुंचा दो इसको, ताकि न हो पाए इसका पतन।।
धरती माँ रखेगी सुरक्षित, समय आने पर यह देगी सब।
अन्न-जल व प्राण वायु इत्यादि पाकर, खुश हो जायेंगे जन सब।।

अति प्रवाह होने को आए ये जब, तो नदी नाले में जाने दो।
नदी नालों के माध्यम से, सागर तक पहुंचा दो इसको।।
सागर में जब पहुंचेगा ये, खुशियां मनाएंगे जलचर सब।
बांध बनेंगे, बिजली बनेगी, चल जायेंगे कल-कारखाने सब।।
भर जाएगी जब ताल-तलैया, दादुर टर्र-टर्र गायेंगे।
झूम उठेंगे मस्ती में तरूवर, मयूर नृत्य दिखाएंगे।।
खिल जाएंगी कमल-कुमुदिनी, पक्षी कलरव गायेंगे।
गिरता जलस्तर उठेगा ऊपर, खुशी मनाएंगे तब जन सब।।
दिनकर की गर्मी पाकर नीर, भाप बनेगा उठेगा ऊपर।
होंगे प्रयास फलीभूत, करेंगे उत्सर्जन ये भी खुश होकर।।
आसमान में पानी जाकर, गिरेगा पारा इसका जब।
जल चक्र की बुनियाद बनेगी, अच्छी बारिश होगी तब।।
करें सिंचाई अच्छी विधि से अब, अति पानी का न करें बहाव।
टपकन विधि से करके सिंचाई, कर सकते हैं हम जल बचाव।।
कूड़ा-करकट नदी में न डाल, कर सकते हैं जल संरक्षण अब।
यदि होगी सच्ची प्रतिरक्षा, दूर हो सकता है जल संकट तब।।

प्रो. गिरीश बालासुब्रमण्यम, संकाय सदस्य

संस्थान में अपशिष्ट प्रबंधन

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया। सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चित् दुःखभाग् भवेत्।

(सभी सुखी हो, सभी रोगमुक्त हों, सभी मंगलमय के साक्षी बनें और किसी को भी दुख का भागी न बनना पड़े।)

भारत की प्राचीन सभ्यता का युग का एक बहुचर्चित श्लोक है... सर्वे जनाः सुखिनो भवन्तुः ....भी कहा गया है। जहां पश्चिमी सभ्यता मनुष्य केन्द्रित है, उसका मूल सिद्धांत है कि समस्त सृष्टि मनुष्य के लिए निर्मित है वहीं हमारी सभ्यता में प्रत्येक जीव के सुख की कामना है। प्रश्न यह है कि जिस सुख कि कामना करते हैं- उस सुख के आशय क्या है? आर्थिक एवं सामाजिक विकास इस सुख के आयाम हैं। विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी क्रांति ने इस विकास में खूब सहायता की है। वैश्विकरण और उदारीकरण ने जहां आर्थिक विकास में खूब सहायता की है वहीं दूसरी ओर मानवता के समक्ष कई गंभीर समस्याएं हैं जैसे कि जलवायु परिवर्तन, प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग और कई प्रकार के अपशिष्ट आदि जैसी गंभीर समस्याओं का मूल कारण अपशिष्ट के अनुचित प्रबंधन को बताया जा सकता है। आर्थिक विकास एवं वैधीकरण का एक अनिवार्य परिणाम है उपभोक्तावाद जिसका परिणाम है अपशिष्ट का उत्पादन। शोधकर्ताओं के अनुमान के अनुसार वर्ष 2050 तक अपशिष्ट उत्पादन लगभग 3.4 अरब होने की संभावना है, जबकि वर्तमान में 20 प्रतिशत से कम अपशिष्ट का पुनर्नवीनीकरण होता है। इन आंकड़ों के अनुसार निकट भविष्य में अपशिष्ट के लिए पर्याप्त जमीन नहीं मिलेगी। अतः अपशिष्ट प्रबंधन एक अत्यंत आवश्यक मुद्दा है।

श्रेष्ठ अपशिष्ट प्रबंधन के दो मुख्य आधार है। पहला है- अपशिष्ट प्रबंधन के सिद्धांत और दूसरा है- उचित संभावना। इस लेख में दोनों आयामों की समीक्षा का प्रयास किया गया है।

पश्चिमी सभ्यता का केन्द्र मनुष्य है, और मनुष्य का संपूर्ण पृथ्वी पर अधिकार है। अतः पाश्चात्य सभ्यता का यही मूल सिद्धांत है। इस के ठीक विपरीत भारतीय सभ्यता का मूल धर्म है- जिसका तात्पर्य दायित्व बोध से जुड़ा है। हमारी सभ्यता ने ”अह्म ब्रह्मास्मि“ और तत्वमसि जैसे वेद वाक्य दिये हैं। इसका तात्पर्य यह है कि मनुष्य इस सृष्टि और इस काल चक्र में एक छोटा सा अंश है। अतः लेख के प्रारंभ में उल्लिखित श्लोक एवं स्वस्ति वाक्य का भाव ज्ञान होता है। जिस तरह पिता का दायित्व पुत्र के लिए, पुत्र का दायित्व पिता के लिए प्रति है। उसी प्रकार मनुष्य का दायित्व है प्रकृति एवं पृथ्वी के प्रति। अतः सुदृढ़ व सतत अपशिष्ट प्रबंधन हमारा दायित्व है। इसे समझना और समझाना आवश्यक है।

अपशिष्ट प्रबंधन की विवेचना से पहले अपशिष्ट के प्रकार क्या हैं, यह जानना आवश्यक है। अपशिष्ट मूल रूप से तीन प्रकार के होते हैं- प्लास्टिक, इलेक्ट्रॉनिक, एवं खाद्य अपशिष्ट। हमारे संस्थान के संदर्भ में इन तीनों प्रकार के अपशिष्ट के अनुपात में अंतर हो सकता है, किन्तु यह तीन मुख्य रूप से पाए जाने वाले अपशिष्ट हैं। इलेक्ट्रॉनिक अपशिष्ट एक बड़ा विषय है। अतः इस लेख में उसका उल्लेख कम है। साथ ही प्रस्तुत लेख मुख्य रूप से प्लास्टिक व खाद्य अपशिष्ट पर केन्द्रित होगा।

सुदृढ़ अपशिष्ट प्रबंधन के लिए यह आवश्यक है कि अलग-अलग तरह के अपशिष्ट, स्रोत के स्तर पर ही अलग-अलग प्रबंधित किए जाएं। वर्तमान समय में ऑनलाइन खरीददारी का चलन है। प्रत्येक व्यक्ति का यह दायित्व होना चाहिए कि वह प्लास्टिक अलग करें और जहां तक संभव हो उसे उचित कूड़ेदान में डालें। ऑनलाइन खरीददारी के साथ ही बाजार से पैक भोजन खरीदने का भी चलन है। ऐसे में व्यक्ति का दायित्व बनता है कि कंटेनर का प्रयोग दोबारा करें। अगर संभव है तो व्यक्ति आग्रह कर सकता है कि खाद्य सामान को पत्तल या उचित जैविक पैंकेजिंग से पैक किया जाए। वैश्विकरण के प्रभाव में एक और चलन है जो टिश्यू पेपर के उपयोग से संबंधित है। सौभाग्य से अपने देश में सूर्य देव के कारण हाथ पोंछने के लिए अंगोछे या रूमाल का उपयोग किया जा सकता है।

खाद्य अपशिष्ट के संदर्भ में सर्वप्रथम तैतरीय उपनिषद का वाक्य है- अन्नं न निन्दितव्यम्, यह ध्यान में आता है, अर्थात भोजन व्यर्थ न करें। परिसर के हर व्यक्ति का यह आग्रह होना चाहिए कि वह भोजन को बरबाद न करें। यद्यपि भोजन को बनाने में जो अपशिष्ट है उसे जैविक खाद में परिवर्तित किया जा सकता है।

आधुनिक जीवन शैली का एक परिणाम है चिकित्सकीय कूड़ा जैसे सेनेटरी पैड, शिशुओं का डायपर, काटन बड्स इत्यादि। इस प्रकार के कूड़े के निपटान के लिए जैविक उचित प्रक्रिया वाले विकल्प की तलाश की जाए।

अंत में अपने लेख की समीक्षा करते हुए, मैं यह स्पष्ट करना चाहूंगा कि हमारे अपशिष्ट प्रबंधन का मूल सिद्धांत दायित्व बोध से जुड़ा होना चाहिए जो हमारे सभ्यता के मूल में भी उपस्थित है। सुदृढ़ अपशिष्ट प्रबंधन हेतु सर्वप्रथम हमें यह जानना जरूरी है कि परिसर में किस प्रकार की और कितने मात्रा में अपशिष्ट निकलता है। इन आंकड़ों के अभाव में हमने परिसर से उत्पन्न होने वाली प्लास्टिक, खाद्य एवं चिकित्सकीय अपशिष्ट का विवेचन किया है।

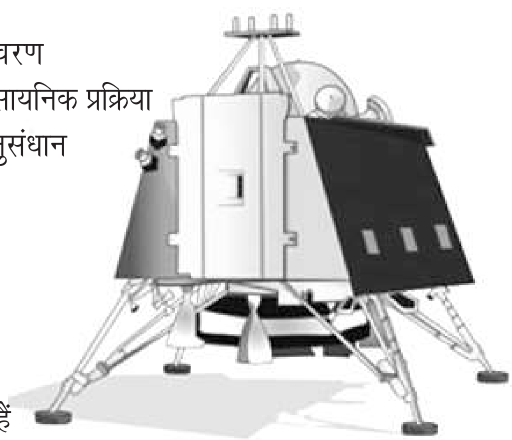
संपूर्ण विश्व अपशिष्ट के उत्पादन और अनुचित प्रबंधन से जूझ रहा है। ऐसे में संस्थान का दायित्व बनाता है कि परिसर में सुदृढ़ अपशिष्ट प्रबंधन को प्राथमिकता दिया जाए और संस्थान के आदर्श वाक्य-सुप्रबंधे राष्ट्र समृद्धि, पर खरा उतरा जाए।

मदन मोहन झा, पीजीपी विद्यार्थी

सोममय मौसम

हवा का रुख कुछ रंगीन सा है, ये सोममय मौसम कुछ संगीन सा है
माहौल कुछ ऐसा हुआ भारत से चाँद तक, जैसा हुआ नहीं, आज तक है
दक्षिण ध्रुव पर विक्रम पहुंचा, प्रज्ञान अभी निकलना है,
आगाज है विकसित भारत का, अंजाम अभी निकलना है।

चाँद का सतह हो या हो वहां का वातावरण
भौतिक विवरण हो, या हो वहां की रासायनिक प्रक्रिया
उपग्रह संचार हो या फिर अंतरिक्ष अनुसंधान
अब सबका समाधान हमारा है।



यह शंखनाद है सच होने का भारत के सारे सपनों का
यह आह्लाद भरा क्षण खुशियों का, परिणाम है इसरो के संकल्पों का।
प्रतिभा पलायन हो रही हमारी हम वर्षों से कहते आये हैं
देशी में बची जो प्रतिभा है, आज उनकी हुंकार हुई।

जो स्वदेश प्रेम में, लाखों को ललकारे हैं
सफलता मोहताज नहीं सिर्फ पैसों का, सब आज देखने आये हैं
प्रधानमंत्री गदगद हैं अपने, सीना उनका चौड़ा है
दक्षिण अफ्रीका से सम्बोधन कर, क्या खूब कहा है उन्होंने।

जो चंदा मामा थे दूर के, वह चंदा मामा अब टूर के
कहा खड़े थे हम भारत कहीं तीसरी कतारों में
हमारे वैज्ञानिकों, अभियंताओं ने ले आया प्रथम कतार में
सीना फूला है माँ भारती का, देश में नया विश्वास जगा।

जो बच्चे तैयार थे भारत से जाने को, अब उनको भी यहीं कुछ करना है
कितनों ने संकल्प लिया, पुनः भारत को विश्व गुरु बनाना है।

एम. पद्मावती, कार्यालय सहायक (अनुबंधित)

योग के प्रचार-प्रसार के उपाय

एक रोग-मुक्त शरीर, एक हिंसा-मुक्त समाज, एक भ्रम-मुक्त मन, एक निषेध-मुक्त बुद्धि, एक बाधा-मुक्त स्मृति, एक दुःख-मुक्त आत्मा और एक बाधा मुक्त सांस वह प्रभाव है जो योग आप पर डाल सकता है। योग सिर्फ एक व्यायाम नहीं है। योग कल्याण का विज्ञान है। संस्कृत शब्द योग का अर्थ है मिलन। योग शरीर, मन और आत्मा के मिलन का प्रतीक है। योग का जन्म भारत में हुआ, लेकिन यह दुनिया भर में किसी भी धर्म और आस्था में हस्तक्षेप नहीं करता। प्राचीन काल से आधुनिक काल तक, योग ने एक लंबा सफर तय किया है और आज यह दुनिया भर में लोकप्रिय है क्योंकि लोगों को इस तनावपूर्ण समय के दौरान योग के कई लाभों का एहसास हुआ है। गुरुदेव श्री श्री रविशंकर ने योग के माध्यम से मन और शरीर को स्वस्थ रखने के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए 2011 में विश्व योग दिवस घोषित करने का आह्वान किया था। संयुक्त राष्ट्र ने दिसंबर 2014 में भारी बहुमत से 21 जून को घोषित किया।

योग मुद्राएं (योग आसन), यौगिक श्वास तकनीक (प्राणायाम), और ध्यान जीवन के हर क्षेत्र में सफलता को बढ़ावा देते हैं। आइए जानें जीवन में योग के मुख्य लाभ जो निम्नानुसार हैः-

योग के मानसिक स्वास्थ्य लाभ : योग लचीलापन और समग्र मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है। यह मस्तिष्क में एंडोर्फिन और गामा-एमिनोब्यूट्रिक एसिड (जीएबीए) जैसे फील-गुड रसायनों को बढ़ाता है। योग स्वस्थ भोजन, गहरी नींद और आदर्श जीवनशैली को भी बढ़ावा देता है।

यह आपके मूड को बेहतर बनाता है : योग नशे के आदी लोगों की मदद करता है। यह वर्तमान क्षण में रहने, भावनाओं और संवेदनाओं का सामना करने, धैर्य रखने, लचीलापन बढ़ाने का माध्यम है। विश्राम तकनीकों का अभ्यास करने से हमारा मन स्वच्छ होता है। “जब तक हमारा मन तनाव-मुक्त और हिंसा-मुक्त समाज नहीं होगा, हम विश्व शांति प्राप्त नहीं कर सकते।”

छात्रों के लिए योग के फायदे : योग का अभ्यास मानसिक स्पष्टता के लिए सदियों से जाना जाता है। योग मन में स्पष्टता लाता है और भ्रम को दूर करता है। भ्रम-मुक्त दिमाग छात्रों की मदद कर सकता है निर्णय लेना कार्य प्रबंधन तनाव से राहत खुशी हमारे भीतर गहरी है. मन को स्पष्ट दर्पण की तरह अनित्य घटनाओं से अप्रभावित रखना ही योग है।

योग मुद्राएं, गहरी सांस लेना और ध्यान, अनियंत्रित मन को शांत करता है। विशेषकर किशोरावस्था में छात्रों के दिमाग में हार्मोनल बदलावों के कारण कई तरह के विचार चलते रहते हैं।

मुक्त मस्तिष्क के लिए योग : मुक्त मन हमारे जीवन में योग के प्रमुख प्रभावों में से एक हो सकता है। बुद्धि आपको सही निष्कर्ष तक पहुंचने में मदद करती है। योग बुद्धि को बढ़ाता है। उच्च बौद्धिक क्षमता विकसित होती है। समस्या समाधान करने की कुशलता, सत्य और असत्य के बीच अंतर करने की क्षमता, अच्छी स्मृति के लिए योग लाभदायक है। दर्दनाक अनुभव नींद संबंधी विकारों को जन्म दे सकते हैं, आघात के इलाज के लिए नींद की कमी का प्रबंधन करना महत्वपूर्ण होता। पर्याप्त नींद दर्दनाक अनुभवों की तीव्रता को कम कर देती है, जिससे वे कम कष्टकारी हो जाते हैं। बेहतर नींद के लिए योग नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है। योग नींद लाने वाले हार्मोन मेलाटोनिन का स्तर बढ़ाने और नींद में खलल कम करने में योगदान देता है।

उच्च ऊर्जा स्तर के लिए योग : योग आपके शरीर में ऑक्सीजन बढ़ाकर आपकी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। यह आपके ऊर्जा स्तर को रिचार्ज करने के लिए गहरा विश्राम प्रदान करता है। ऊर्जा का उच्च स्तर आघात उपचार प्रक्रिया को तेज करता है। सांस लेने के लिए योग आपकी सांस लेने की प्रक्रिया में सुधार करता है और आपके समग्र स्वास्थ्य में सहायता करता है। सुदर्शन क्रिया और प्राणायाम जैसे श्वास अभ्यास फेफड़ों की क्षमता में सुधार करते हैं।

रचनात्मकता के लिए योग “जितना अधिक हम गहरा आराम करते हैं उतनी ही रचनात्मकता और खुशी महसूस होती है।”

प्राणायाम और ध्यान, जिसे ध्यान योग के रूप में भी जाना जाता है, वह विश्राम लाता है जो हमारी रचनात्मकता को प्रकट करने में मदद कर सकता है। यौगिक श्वास तकनीके हमारी अपनी रचनात्मकता के बारे में जागरूकता पैदा करने में मदद करती हैं। रचनात्मकता के लिए योग और ध्यान के फायदे शामिल हैं।

अंतर्ज्ञान के लिए योग : योग आपकी सहज क्षमताओं या छठी इंद्रिय को मजबूत करता है। उच्च अंतर्ज्ञान वाले लोग सफल होने के लिए सभी बाधाओं के बावजूद जोखिम उठाते हैं। मजबूत अंतर्ज्ञान आपको सही समय पर सही निर्णय लेने में मदद करता है।

योग से प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया : योग शरीर को प्राकृतिक रूप से ठीक करने और संतुलित करने के लिए एक वैकल्पिक चिकित्सा है। अधिकांश बीमारियां तनाव से संबंधित होती हैं। योग शरीर की प्राकृतिक उपचार प्रक्रिया को मजबूत करने के लिए दिमाग को तनाव मुक्त करता है। संस्थान में इसी प्रक्रिया के साथ हम अपने कार्यों को करते हुए भी थोड़ा समय एकांत होकर ध्यान आदि योग करके तनाव मुक्त रह सकते है।

ज़ोहरा ख़ातून, कार्यक्रम सहायक (अनुबंधित)

जल है हमारी जीवन धारा

जल है हमारी जीवन धारा,
इसके बिना जीवन व्यर्थ है सारा।
बूंद-बूंद करके जल को बचाएं,
बच्चों को सिखाएं, खुशहाल और स्वस्थ जीवन बनाएं।
जल है अनमोल, यह हम सबको जानना है,
इसे बचाकर अपने जीवन को सजाना है।
नदियां, झीलें, तालाब, बरसात का पानी,
इन्हें सुरक्षित रखना है हमारी जिम्मेदारी।
पूरी योजनाओं से जल को बचाना है,
नदियों को साफ कर प्राकृतिक सौंदर्य बचाना है।
पानी की महत्वपूर्णता समझो, बिना जल के कैसे जी पाओगे।
वनस्पतियों को भी जीवन दो, उनके बिना कैसे तुम पल सकोगे।
जल संकट में जब पूरी धरा थी, प्रलय की बातें छायी थी।
तब एक नयी आशा जल संरक्षण की राह दिखाई गई थी।
आज भी हमें उसी राह पर चलना है,
जल की रक्षा के लिए संकल्प लेना है।
बूंद-बूंद की बचत से ही, हम जल के संरक्षण में सहयोग देना है।
आओ मिलकर जल संरक्षण करें, हमारे आने वाले पीढ़ियों के लिए।
प्रकृति के संतुलन को बनाएं रखें,
जल ही जीवन का अमूल्य रत्न है, यह याद दिलाएं।

पवन तिवारी, कार्यालय सहायक (अनुबंधित)

जल अमृत तुल्य

जल हूं मैं अपनी दास्तां खुद बताता हूं
जाति-धर्म का भेद नहीं, मैं सबकी प्यास बुझाता हूं
सबकी प्यास बुझा कर मैं स्वयं प्यासा रह जाता हूं
रूप-रंग बदलना मुझसे सीखो, मैं मोती भी बन जाता हूं।

कभी प्रेम में कभी दुःख में छलकूं अश्रु बनकर
कभी शांत बन झरना कभी विशाल बन सागर
व्यर्थ बहा दो मुझे मैं कभी ना बोलूंगा
समय-समय की बात है तब कहां मैं होऊंगा।

मुझे संरक्षित करने में ही भविष्य तुम्हारा
यह वसुंधरा सदा हरित सुंदर यही है लक्ष्य हमारा
सभी प्राणियों का जल जीवन अमृत
सब फूले फले रक्षित, सुरक्षित और जागृत।

जल है तो कल है यह संदेश हमारा है
रखो ध्यान इस जल का जो सदैव तुम्हारा है
जल संरक्षण करना होगा व्यर्थ न इसको बहना होगा
इस अमृतकाल का अमृत और किसे कहना होगा।

रामचन्द्र, पुस्तकालय सहायक (अनुबंधित)

जल संरक्षण में निहित भविष्य

मैं जल हूं मैं हर स्थिति में ढल जाता हूं
समुद्र में खारा तो नदी में मीठा बन जाता हूं
वाष्प बनकर बादल बनता, सूखी धरती पर हरियाली लाता
आओ मिलकर जल बचाएं
सब जन-जन तक संदेश पहुंचाएं
जल संरक्षण के उपाय अपनाएं
व्यर्थ जल को कभी न बहाएं
शावर की बजाय बाल्टी अपनाएं
सेविंग के समय नल को बंद रख ग्लास को अपनाएं
बर्तन धोने के लिए भी नल की जगह बाल्टी अपनाएं
बारिश के पानी को संरक्षित करना सीखें
अपने आंगन में पानी की बाल्टी रखें
खाली स्थानों को तालाब बनाएं
ज्यादा से ज्यादा वृक्ष लगाएं
जल संरक्षण अपनाएं, भविष्य को बचाएं।

धीरज सिंह, वरिष्ठ प्रणाली विश्लेषक

जल से ही सारा जीवन है

जल से ही सारा जीवन है
जल से ही संसार है
बिन पानी जीवन सूना
सूना सारा संसार
जो जल इस दुनिया में है
तभी तो हम और आप है
पानी से ही हरियाली है
पानी से ही खुशहाली है
पानी से ही इंसान बना है
पानी से है दुनिया सारी
जल का महत्व कितना
इसके हम अनजान है उतना
जल इस दुनिया का आधार है
सारा जीवन जल से जल से सारा संसार है।

मधुरेन्द्र कुमार, कनिष्ठ सहायक

संस्थान में एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक पर रोक हेतु उपाय

परिचय :– हमारे देश में हर साल लाखों टन एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक का कूड़ा निकल रहा है जिनमें से अधिकांश प्लास्टिक का पुनर्नवीनीकरण नहीं किया जा सकता है। इसको एक बार प्रयोग में लाकर कचरे में फेंक दिया जाता है। यह जीव जन्तुओं, वनस्पतियों और मनुष्य सभी के जीवधारियों हेतु अत्यंत हानिकारक है। इसीलिए भारत सरकार द्वारा इसे प्रतिबंधित किया गया है। इसी क्रम में, भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ भी एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक का उपयोग बन्द करने हेतु लगातार प्रयासरत है।

एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक क्या है :– एकल प्रयोग प्लास्टिक को हम आम भाषा में डिस्पोजेबल प्लास्टिक कहते है, जिस प्लास्टिक उत्पाद को हम एक बार इस्तेमाल करने के बाद दोबारा किसी उपयोग में नहीं ले सकते है। इस तरह के उत्पादों का मुख्य अवयव पेट्रोलियम होता है। यह बहुत कम लागत में बनते हैं, इसलिए आज यह सबसे ज्यादा उपयोग किया जाने वाला उत्पाद बन गया हैं। हालांकि इसको खरीदने एवं उपयोग करने में ज्यादा खर्च नहीं होता हैं लेकिन फेंकने के बाद इसका कचरा उसकी सफाई और इसे नष्ट करने के लिए बहुत अधिक पैसे खर्च हो जाते है। इस पूरी प्रक्रिया में परिस्थितिकी को अत्यधिक नुकसान होता है।

एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक के उदाहरण :– एकल प्रयोग प्लास्टिक में प्लास्टिक की थैलिया, पालीथीन, प्लास्टिक के गिलास, प्लास्टिक सोडा व पानी की बोतले, प्लास्टिक के कप, प्लेट, डिस्पोजेबल प्रोडक्ट्स और खाद्य पैकेजिंग सामान आदि शामिल हैं। ये सभी केवल एक बार उपयोग किए जाते हैं और कचरे में फेंक दिये जाते हैं।

एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावः– एकल प्रयोग प्लास्टिक बायोडिग्रेडेबल नहीं होते हैं और आमतौर पर एक जमीन के अन्दर चले जाते है। जहां यह दब जाते है या नालियों, नदी के माध्यम से होते हुए समुद्र में चले जाते हैं। प्लास्टिक मिट्टी और जल निकायो में प्रवेश करके छोटे-छोटे कणों में टूट जाते हैं, लेकिन वे विघटित नहीं होते हैं।

एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक अधिक वर्षो तक मिट्टी और पानी में रहते हैं और विषाक्त रसायनों को छोड़ते है और इस तरह हमारे सुंदर ग्रह और पर्यावरण को नुकसान पहुंचाते हैं। एकल प्रयोग प्लास्टिक का उपयोग मनुष्य, जानवरों और समुद्री जीवो के लिए बहुत हानिकारक हैं। जल निकायों में समुद्री जीव जंतु अपने भोजन के साथ प्लास्टिक के कणों को भी खा लेते हैं। प्लास्टिक को पचाया नहीं जा सकता है और इस तरह उनकी आंत में जाकर फंस जाता है और गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न होती है। बहुत बार पशु कचरें में से खाने की सामग्री के साथ प्लास्टिक की थैलियों को भी खा लेते हैं जिससे उनकी मुत्यु तक हो जाती है।

प्लास्टिक की थैलियां जो जल निकायों में प्रवेश करती हैं, जल प्रदूषण का एक प्रमुख कारण है और भूतल के गुणवत्ता स्तर को भी बुरी तरह प्रभावित करती है। प्लास्टिक की थैलियो में रखें उत्पाद में यह प्लास्टिक की विषाक्तता मिल जाती है जिससे इसके उपभोग कर्ताओं को गंभीर बीमारी का सामना करना पड़ जाता है। एकल प्रयोग प्लास्टिक को जलाकर नष्ट करने पर यह पर्यावरण प्रदूषण का प्रमुख कारण बनता है जो कि मानव में विभिन्न तरह के खतरनाक बीमारियों का कारण बनता है।

एकल प्रयोग प्लास्टिक का विलोपन :– किसी भी वस्तु को खुद से अलग करने या निकाल देने की क्रिया या भाव विलोपन कहलाता है। एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक का विलोपन मानव जीवन के साथ-साथ समस्त प्राणी जगत के हित के लिए अत्यन्त आवश्यक है। यद्यपि भारत सरकार प्लास्टिक के प्रयोग व बिक्री पर लगातार प्रतिबंध लगाती आ रही है, परन्तु जब तक हम खुद इसका प्रयोग करना बंद नहीं करेंगे तब तक इसका विलोपन करना किसी प्रकार से सम्भव नहीं होगा। प्लास्टिक के हानिकारक प्रभावों को देखते हुए हमें तत्काल इसको अपने जीवन से निकाल फेंकना चाहिए। हम प्लास्टिक की थैलियों में सामान लेने के बजाए कपड़े के थैले का प्रयोग कर सकते हैं। डिस्पोजेबल बर्तनों के स्थान पर कागज के बने बर्तन या पत्तल के प्रयोग द्वारा पर्यावरण को नुकसान से बचाया जा सकता है।

उपसंहार :– हमारी प्रकृति हमारा पर्यावरण, हमारे जीवन का आधार और हमारा पालनहार है यदि हम इसके लिए खुद बेहतर नहीं कर सकते तो कम से कम हमें इसको बर्बाद तो नहीं करना चाहिए। अपने पर्यावरण और इसमें रहने वाले जीव जन्तुओ की रक्षा हेतु हमें, एकल प्रयोग प्लास्टिक का पूर्णतया निषेध कर देना चाहिए ताकि हम एक खुशहाल पर्यावरण में सांस ले सके। हमारी सरकार ने भी 2022 में भारत को प्लास्टिक से मुक्त बनाने का लक्ष्य बनाए है। अतः हम सभी को मिलकर सरकार की इस पहल में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करते हुए संस्थान को प्लास्टिक मुक्त बनाने है।

एकल प्रयोग वाले प्लास्टिक का यदि हो जाये विलोपन।
स्वच्छता और खुशहाली से फले फूले जन जीवन।।

डी.पी. तिवारी, प्रधानाचार्य, एमडीपी प्रतिभागी

संस्थान है न्यारा

कानपुर नगर, देहात संग सीतापुर लखनऊ, हरदोई, उन्नाव आए हैं
रायबरेली संग औरैय्या, बाराबंकी के सभी प्रधानाचार्य खूब हर्षाये हैं
संगीत सन्ध्या मे आई अंजना जी यहां, सबने हुनर बढ़-चढ़ के दिखाए हैं
दिनेश, अर्चना, क्षितिज, नीरज, अजय प्रदीप, निशांत, आलोक व मोनीस जी पढ़ाए हैं
एन ई पी, मिशन विज़न केरि रणनीति, स्वयं व दूसरों की समझ करायी है
वित्तीय पक्ष संग शिक्षण में अभिवृद्धि, प्रभावी संचार संग दक्षता बढ़ाई है
पी एफ एम एस अउर जेम पोर्टल नेतृत्व, नवाचार विधि, समझाई है
समय प्रबंधन, विद्यालय नेतृत्व हेतु, टीम बिल्डिंग खुद करके दिखाई है
तौले राम, अंजू, परमात्मा व उपमा, अलका, अनूप, संजीव हर्षाये हैं
मीनाक्षी, अंजू, किरन, मंगलम, रत्नेश, रजनीश, स्मिता, सुरेश यहां आए हैं
दीपक, पूनम, अर्चना, विमल, मंजू, पूनम, मनीषा, रागिनी, राधेश्याम जी सुहाये हैं
अर्चना, विनोद, जयशंकर, कुलदीप, पूनम टीम बिल्डिंग के गुरु सिखलाये हैं
स्वनिर्धारित प्रबंधन के चरण सबने बताए हैं
करें विकसित इसे कैसे, सभी ने गुरु सिखाये हैं
स्वयं हो अर्चना चाहे क्षितिज उप्पल हो "दीपक"
जुड़े बच्चों से हम कैसे इसे करके दिखाए हैं
चाणक्य, पतंजलि, बोधिगृह, उत्सव, उमंग अति न्यारा है
सामंजस्य, समन्वय संग यहां, आर्यभट्ट अति प्यारा है
भारतीय प्रबंधन संस्थान की है पहचान अमिट "दीपक"
अर्चना मैम ने क्षितिज मध्य, मंथन कर इसे संवारा है।

राजेश द्विवेदी, लॉ अफिसर, एससीईआरटी, एमडीपी प्रतिभागी

स्वप्न एक जगता रहा

दो दिए जलते रहे आंखों के रोशन द्वार में
स्वप्न एक जगता रहा सोए हुए संसार में।
है बहुत सुनसान पर इस राह पर चलना पड़ेगा
खुद से मिल सकते नहीं महफ़िल में या बाज़ार में।
हर कदम कांटे बिछे, पर फूल को कैसे कुचल दें?
माना पीछे रह गए हम वक़्त की रफ्तार में।
रुक गई एक राह, पर यह राह अंतिम तो नहीं
ढूंढनी है राह अब आकाश के विस्तार में।
हर तपिश लेती परीक्षा मोम का बुत जानकर
जिंदगी ढलती नहीं हर सय नए आकार में।
कालगति से जो अकम्पित, डिग सके न आंधियों से
बह गए वह वीर भी दो आंसुओं की धार में।
नए पंख हैं, हसरते है नई
आसमां है वही, हैं उड़ाने नई।

तोड़ दी जो रवायत नई उम्र ने
उसको बनने में गुजरे जमाने कई।
फलसफा जिंदगी का रहा हू-ब-हू
रोज लिखते रहे एक इबारत नई।
रेत की झील सी दूर जाती रही
जिंदगी हर कदम एक मंजिल नई।
हर सुबह घर से निकले उसी राह पर
साथ में चल पड़ी एक हसरत नई।
शाम को लौटकर घर की दहलीज पर
राह तकती मिली एक ख्वाहिश नई।
पत्थरों पर यहां हैं कदम के निशां
तुमसे पहले हैं गुजरे मुसाफिर कई।

राजेश द्विवेदी, लॉ अफिसर, एससीईआरटी, एमडीपी प्रतिभागी

नवगीत

इस राह में मुड़कर देखा तो
पदचिन्ह मिले कुछ अपने से।
कुछ अनजाने कुछ अनमन से
कुछ लगे दिवस के सपने से।
कुछ धूल भरी कच्ची गलियां
कुछ छुटपन के खिलवाड़ मिले।
कुछ राह पूछते शहर-शहर
इस जीवन के व्यापार मिले।
मुट्ठी भर कच्ची धूप लिए
कच्चे घर का कच्चा आंगन।

मैं ढूंढ रहा हूं खोया सा
निश्चल माटी का सोंधा पन।
शाखाओं का फैला वितान
घर के बुजुर्ग सा संरक्षण
मैं ढूंढ रहा हूं गमलों में
उस घनी छांह का आश्वासन।
मुझसे ज्यादा विस्तारित है
मेरी छाया का निराकार।
मन को ढंक लेता है कोई
गोधूली का उठता गुबार।

तनिष्का देवानी (अन्जू), संस्थान परिसर

हिन्दी की पीड़ा

तुम योग्य नहीं, तुम योग्य नहीं
मातृ भाषा अपनाने को, तुम योग्य नहीं
मेरा दिवस मनाने के क्यों हो तुम इतने उद्वेलित
मेरी यह दुर्दशा देखकर मेरा यह घाव बहुत ही गहरा
बूझ सकते हो देखकर मेरा चेहरा।
मैं तो मात्र वेशभूषा हूँ भारत की काया की
जो शोक मना रही है, उड़ते चीथड़ों की गाथा की
अब तो अभ्यस्त हो गई हूं हां, अभ्यस्त हो गई हूं
प्रतिदिन अपना चीर हरण करवाने की
ममता के इस आँचल में, असंख्य छिद्र करवाने की।

मेरी मात्राओं और उच्चारणों का अपमान देखकर
हृदय करता है क्रन्दन चीत्कार भरकर
जब अंग्रेजी को हर क्षण सम्मान पाता देखती हूं
तो रिसते हुए इन घावों को निर्ममता से कुरेदती हूं
यूं तो इस देश की कई भाषाएं और भी हैं
किन्तु राष्ट्र की बिन्दिया कहते तो केवल मुझे ही हैं
फिर क्यों भारत मां की बिन्दिया मिटाने को
हो तुम तत्पर क्या विधवा बनी संस्कृति को
देखने हो तुम आतुर।

क्यों लज्जित होते हो
द्रौपदी की अपमान गाथा के कारण
क्या तुम नहीं करते नित मेरा चीरहरण
कभी कार्यालयों के आंगन में,
तो कभी नेताओं के भाषण में
कभी साहित्य के सागर में
तो कभी विद्यालयों के प्रांगण में
और तो छोड़ो, मन्दिर, गुरुद्वारों में दया न दिखाई तुमने
उस ईश्वर के समक्ष भी नग्न कर दिया तुमने।

आज हिन्दी दिवस और पखवाड़ा तुम मना रहे हो
हिन्दी के भारी भरकम संकल्पों को दोहरा रहे हो
क्या इस बात पर तुम इतना इतरा रहे हो
जाओ-जाओ, तुम मेरी इस धरा को छोड़कर
मेरे दुर्भाग्य के साथ मुझे एकान्त में छोड़कर
मेरा हर अक्षर क्रोध में जल रहा है
उच्चारण का हर स्वर प्रतिशोध में भड़क रहा है
देखती हूं मैं गुलामी की ओर जाती हुई ये सीढ़ियां
और उन पर जा रही भारतवासियों की रैलियां।

विदेशियों का डाला हुआ ये चारा
क्या पेट भर देगा तुम्हारा सारा
त्याग दो इस ज्ञान को तुम,
त्याग दो इस मान को तुम
त्याग दो इन चक्षुओं को
त्याग दो इन बुद्धियों को
जो देखे ना, जो बूझे ना, जो सोचे ना, सूझे ना
जो संकट को भांप सके ना
जो प्रलय को माप सके ना।

तुम योग्य नहीं
तुम योग्य नहीं मातृभाषा अपनाने के
तुम योग्य नहीं मेरा दिवस मनाने के
हिन्दी की इस दुर्दशा को देखकर
मातृभाषा की इस व्यथा को सोचकर
अनुरोध है मेरा आपसे,
बंजर होती इस हिन्दी को हम फिर से
हरा बनाए उजड़ी हुई इस बगिया में
हम मिलजुल कर फिर से फूल खिलाएं।

आओ हम संकल्प करें
इस मातृभाषा को मन, वचन और कर्म से अपनाएंगे
केवल हिन्दी दिवस ही नहीं हिन्दी दिवस ही नहीं,
वर्ष नहीं हम हिन्दी सदी मनायेंगे,
हम हिन्दी शताब्दी मनायेंगे।

महाकवि सूर्यकांत त्रिपाठी निराला की कालजयी कविता का अंश

राम की शक्ति-पूजा

रवि हुआ अस्त : ज्योति के पत्र पर लिखा अमर
रह गया राम-रावण का अपराजेय समर
आज का, तीक्ष्ण-शर-विधृत-क्षिप्र-कर वेग-प्रखर,
शतशेलसंवरणशील, नीलनभ-गर्ज्जित-स्वर,
प्रतिपल-परिवर्तित-व्यूह-भेद-कौशल-समूह,-
राक्षस-विरुद्ध प्रत्यूह,-क्रुद्ध-कपि-विषम-हूह,
विच्छुरितवह्नि-राजीवनयन-हत-लक्ष्य-बाण,
लोहितलोचन-रावण-मदमोचन-महीयान,
राघव-लाघव-रावण-वारण-गत-युग्म-प्रहर,
उद्धत-लंकापति-मर्दित-कपि-दल-बल-विस्तर,
अनिमेष-राम-विश्वजिद्दिव्य-शर-भंग-भाव,-
विद्धांग-बद्ध-कोदंड-मुष्टि-खर-रुधिर-स्राव,
रावण-प्रहार-दुर्वार-विकल-वानर दल-बल,-
मूर्च्छित-सुग्रीवांगद-भीषण-गवाक्ष-गय-नल,
वारित-सौमित्र-भल्लपति-अगणित-मल्ल-रोध,
गणज्जत-प्रलयाब्धि-क्षुब्ध-हनुमत्-केवल-प्रबोध,
उद्गीरित-वह्नि-भीम-पर्वत-कपि-चतुः प्रहर,
जानकी-भीरु-उर-आशाभर-रावण-सम्वर।
लौटे युग-दल। राक्षस-पदतल पृथ्वी टलमल,
बिंध महोल्लास से बार-बार आकाश विकल।
वानर-वाहिनी खिन्न, लख निज-पति-चरण-चिह्न
चल रही शिविर की ओर स्थविर-दल ज्यों विभिन्न;
प्रशमित है वातावरण; नमित-मुख सांध्य कमल
लक्ष्मण चिंता-पल, पीछे वानर-वीर सकल;
रघुनायक आगे अवनी पर नवनीत-चरण,
श्लथ धनु-गुण है कटिबंध स्रस्त-तूणीर-धरण,
दृढ़ जटा-मुकुट हो विपर्यस्त प्रतिलट से खुल
फैला पृष्ठ पर, बाहुओं पर, वक्ष पर, विपुल
उतरा ज्यों दुर्गम पर्वत पर नैशांधकार,
चमकती दूर ताराएँ ज्यों हों कहीं पार।
आए सब शिविर, सानु पर पर्वत के, मंथर,
सुग्रीव, विभीषण, जांबवान आदिक वानर,
सेनापति दल-विशेष के, अंगद, हनुमान
नल, नील, गवाक्ष, प्रात के रण का समाधान
करने के लिए, फेर वानर-दल आश्रय-स्थल।
बैठे रघु-कुल-मणि श्वेत शिला पर; निर्मल जल
ले आए कर-पद-क्षालनार्थ पटु हनुमान;
अन्य वीर सर के गए तीर संध्या-विधान-
वंदना ईश की करने को, लौटे सत्वर,
सब घेर राम को बैठे आज्ञा को तत्पर।
पीछे लक्ष्मण, सामने विभीषण, भल्लधीर,
सुग्रीव, प्रांत पर पाद-पद्म के महावीर;
यूथपति अन्य जो, यथास्थान, हो निर्निमेष
देखते राम का जित-सरोज-मुख-श्याम-देश।
है अमानिशा; उगलता गगन घन अंधकार;
खो रहा दिशा का ज्ञान; स्तब्ध है पवन-चार;
अप्रतिहत गरज रहा पीछे अंबुधि विशाल;
भूधर ज्यों ध्यान-मग्न; केवल जलती मशाल।
स्थिर राघवेंद्र को हिला रहा फिर-फिर संशय,
रह-रह उठता जग जीवन में रावण-जय-भय;
जो नहीं हुआ आज तक हृदय रिपु-दम्य-श्रांत,-
एक भी, अयुत-लक्ष में रहा जो दुराक्रांत,
कल लड़ने को हो रहा विकल वह बार-बार,
असमर्थ मानता मन उद्यत हो हार-हार।
ऐसे क्षण अंधकार घन में जैसे विद्युत
जागी पृथ्वी-तनया-कुमारिका-छवि, अच्युत
देखते हुए निष्पलक, याद आया उपवन
विदेह का,-प्रथम स्नेह का लतांतराल मिलन
नयनों का-नयनों से गोपन-प्रिय संभाषण,
पलकों का नव पलकों पर प्रथमोत्थान-पतन,
काँपते हुए किसलय,-झरते पराग-समुदय,
गाते खग-नव-जीवन-परिचय,-तरु मलय-वलय,
ज्योति प्रपात स्वर्गीय,-ज्ञात छवि प्रथम स्वीय,
जानकी-नयन-कमनीय प्रथम कम्पन तुरीय।
सिहरा तन, क्षण-भर भूला मन, लहरा समस्त,
हर धनुर्भंग को पुनर्वार ज्यों उठा हस्त,
फूटी स्मिति सीता-ध्यान-लीन राम के अधर,
फिर विश्व-विजय-भावना हृदय में आई भर।

नमस्ते, नमस्कार और प्रणाम को समझें

आइए, इन शब्दों के व्युत्पत्तिगत अर्थ को देखते हैं। शायद इनके अर्थ-परक विभेद इस प्रक्रिया में ही स्पष्ट हो जाएँ।

अभिवादन के लिए नमन, नमस्ते, नमामि, नमस्कार, प्रणाम आदि अनेक शब्द प्रयुक्त होते हैं। इन सभी शब्दों में एक तथ्य समान है– सबके मूल में झुकना ही है। लेकिन पहले 'अभिवादन' शब्द को देख लेते हैं।

'अभि+वादन = अभिवादन'। 'अभि' संस्कृत का उपसर्ग है, जिसका अर्थ-अच्छा, सामने आदि है। 'वादन' का अर्थ है- 'बोलना'। 'वादन' शब्द 'वद्' धातु से बना है, जिसका अर्थ ही है- बोलना। ऐसे, 'अभिवादन' शब्द की निर्मिति हैः (अभिवादन= अभि+वद्+घञ्, ल्युट् वा)। 'अभि' का अर्थ अच्छा और 'वादन' का अर्थ बोलना को जोड़कर 'अभिवादन' शब्द का मूल अर्थ है– 'अच्छा बोलना' अथवा 'अच्छी वाणी' बोलना है। अभिवादन करने वाले को 'अभिवादक' कहते हैं। अस्तु, अभिवादन का क्षेत्र बहुत बड़ा है। ससम्मान नमस्कार, छोटों के द्वारा बड़ों को प्रणाम, राम-राम, सुप्रभात, जय हिंद, नमस्ते आदि सभी 'अभिवादन' हैं। हाँ, इससे अच्छा और क्या हो सकता है कि आप सामने वाले के सम्मान में झुकें, उसको नमस्ते, नमस्कार, अथवा प्रणाम कहें।

आइए नमस्ते, नमस्कार और प्रणाम शब्दों को समझते हैं–

'नमस्ते' शब्द 'नमः+ते' से बना है। 'नमः' शब्द 'नम्' से बना है, जो संस्कृत की धातु है और जिसका अर्थ है- 'झुकना'। 'ते' का अर्थ है– 'तुम्हारे लिए'। इस तरह, 'नमस्ते' का शाब्दिक अर्थ हुआ– 'तुम्हारे लिए झुकता हूँ।'

संस्कृत में 'नम्' से 'नम' बना और 'नम' (झुकने) की प्रक्रिया को 'नमन' कहा गया। इस पर ध्यान दें कि अधिसंख्य संस्कृतियों में झुकना, अभिवादन करने का पर्याय है। अस्तु, नमन के प्रत्युत्तर में 'प्रतिनमन' (नमन के बदले नमन) शब्द का प्रयोग उचित है-अगर दोनों समान वय के हों तो। छोटे को आशीष दिया जाना चाहिए।

हमने देखा कि झुकना के लिए 'नम्' धातु है। यही कालांतर में अभिवादन के लिए नमन, प्रणाम, नमस्ते आदि शब्दों के रूप में ढल गए। आपने पढ़ा अथवा सुना होगाः श्री दुर्गायै नमः, श्री सरस्वत्यै नमः, श्री गुरवे नमः आदि। ऐसे शब्दों में जो 'नमः' शब्द है, वह प्रणाम, झुकना अभिवादन करना आदि अभिव्यंजित करता है।

'नमस्ते' का सारांश हुआ– 'झुक कर प्रणाम करना'। इसकी एक मुद्रा होती है, जिसमें पीठ आगे की ओर कुछ झुकी हुई, छाती के मध्य में दोनों हाथ आपस में जुड़े हुए और उँगलियाँ आकाशोन्मुखी रहती हैं। जहाँ हम दोनों हाथ जोड़कर रखते हैं, वह हृदय के क़रीब है। तो, कहीं-न-कहीं इससे अभिव्यंजित होता है कि मैं हृदय से आपके लिए झुक रहा हूँ। शरीर कम भी झुके, हृदय झुकना चाहिए। हाँ, कुछ लोग 'नमस्ते' को 'नमः+अस्ते' समझते हैं, जो कदापि उचित नहीं है।

अब 'नमस्कार' शब्द को देख लेते हैंः 'नमस्कार' शब्द नमस्ते से अधिक आध्यात्मिक हो न हो; परंतु भाषा-विज्ञान के अनुसार अधिक बलवान् शब्द है क्योंकि इसमें कार/कार्य/क्रिया का स्पष्ट बोधन है।

'नम्' धातु से निर्मित 'नमस्' (नम्+असुन्) अभिवादन है, प्रणाम और पूजा का वाचक है। जब आप 'नम्' से 'नम' और 'नम्र' होते हैं, तो 'नमत' हो जाते हैं अर्थात् 'झुकते' हैं। ऐसे में दुनिया आपको 'विनीत' कहती है।

'नमस्कार' का अर्थ "झुकने की क्रिया"। नमस्ते- आपके लिए झुकता हूँ। ध्यान दें कि "आपको नमस्ते करता हूँ" नहीं कह सकते हैं; लेकिन "आपको नमस्कार करता हूँ" कह सकते हैं। (नमः+कार = नमस्कार)। 'नमः' का अर्थ झुकना और 'कार' का अर्थ कार्य। वैदिक परंपरा में कहा जाता है कि 'नमस्कार' में आकाश तत्त्व का आवाहन भी है। ऐसे 'नमस्कार' कई तरह के होते हैंः 'सामान्य नमस्कार' जिसमें केवल नमस्कार बोल दिया जाता है, पद नमस्कार (चरण स्पर्श), भावपूर्ण नमस्कार, साष्टांग नमस्कार आदि।

ध्यान दें कि जो 'नमस्कार' के योग्य हों, आदरणीय हों, उन्हें 'नमस्य' (नमस्+यत्) कहा जाता है, जबकि जिसे नमस्कार किया गया हो (चाहे योग्य हो अथवा न हो), उसे 'नमसित' (नमस्य+क्त) कहा जाता है। 'नमसित' व्यक्ति 'नमस्य' हो, यह आवश्यक नहीं है और ठीक इसी तरह कोई 'नमस्य' सदा 'नमसित' हों, यह आवश्यक नहीं है।

'प्रणाम' शब्द बना है-'नम्' धातु में 'प्र' उपसर्ग जोड़कर। प्र+नम्+घञ् =प्रणाम। 'प्र' का अर्थ विशेष होता है। नम् धातु का अर्थ

है- झुकना, इसलिए प्रणाम का अर्थ हुआ- 'विशेष' रूप से झुकना'। इसका अर्थ है कि जब हम प्रणाम कर रह होते हैं, तो यह नमस्ते की तरह केवल झुकना नहीं है, वरन् विशेष रूप से झुकना है। ध्यान दें कि 'प्रणत' (प्र+नम्+क्त) का अर्थ है- 'झुका हुआ'।

'नम्' धातु की बात करें, तो 'नम्' से ही नम्र शब्द बना है। नम्र का अर्थ मुलायम भी है। नम्र वह है, जो आसानी से झुक जाए। नम्र से शब्द बना नम्रता। अगर कोई विशेष रूप से नम्र है, तो वह विनम्र कहलाएगा, क्योंकि 'वि' उपसर्ग विशेषताबोधक है। विनम्र के लिए polite, humble आदि शब्द हैं।

'नम' से क्रिया बनती है- नमना, नवाँना आदि। हम ईश्वर, गुरु आदि के सामने शीष नवाते हैं।

भाषा के अध्येता यह जानते हैं कि शब्दों की व्युत्पत्ति भले ही क्षेत्र विशेष पर भी निर्भर करती है, विशिष्ट भावों के लिए प्रत्येक भाषा में जो शब्द हैं, उनमें कुछ साम्य रहता ही है।

नमाज पढ़ने के लिए मुसलमान 'सिजदा' करते हैं। सिजदा भी अरबी ज़बान में 'सज्द' से बना है। सज्द- सजदा-सिजदा। बहरहाल, सिजदा के मूल में भी झुकना ही है। अतः, हम देखते हैं कि झुकना अभिवादन का एक सामान्य शिष्टाचार है। यह दिखाता है कि व्यक्ति लोचदार है, वह विनम्र है।

'नम्र' धातु से 'नम्र' शब्द का बनना और इसी से 'नम्रता' शब्द की व्युत्पत्ति को समझते समय धातु, क्रिया, विशेषण और भाववाचक संज्ञा आदि पर विशेष बल न देते हुए, मूल और साम्य पर ध्यान देने की आवश्यकता है।

'प्रणाम' शब्द में 'विशेष रूप से झुकना' अर्थ की व्यंजना देख लेने के पश्चात् इससे जुड़े कुछ अन्य शब्दों को भी देख लेना समीचीन होगाः

'प्रणामी' शब्द का अर्थ है- 'प्रणाम करने वाला'। प्रणामी का दूसरा अर्थ है- दान अथवा दक्षिणा जो बड़ों को प्रणाम करते समय, हम उनके चरणों पर आदरपूर्वक चढ़ाते हैं अथवा अर्पित करते हैं।

मंदिरों में दानपात्र पर 'प्रणामी' लिखा रहता है, क्योंकि वह हम मानसिक रूप से ईश्वर के चरणों पर अर्पित करते हैं।

'प्रणायक' शब्द का अर्थ मार्गदर्शक अथवा पथ-प्रदर्शक होता है; जो हमें झुकना अथवा प्रणाम करना सिखा देता है।

'प्रणिता' का अर्थ है-मंत्र से संस्कारित, निर्मित, तैयार अभिमंत्रित आदि।

'अभिप्रणीत' का अर्थ है-अच्छी तरह से तैयार।

'मनः प्रणीत' का अर्थ है- जो मन को प्रिय हो, मन में जो अच्छी तरह निर्मित हो अथवा बसा हुआ हो।

अब प्रश्न उठता है कि नमस्कार, नमस्ते और प्रणाम में क्या अंतर है? जैसा कि हमने देखाः नमस्कार का अर्थ है- "मैं आपको नमन करता हूँ अथवा आपके सम्मान में झुकता हूँ।" यह मिलते समय अथवा प्रथम मिलन पर किया जाना वाला अभिवादन प्रतीत होता है। इसलिए सूर्य नमस्कार करते हैं– सुबह-सुबह प्रथम दर्शन के समय। सूर्य को नमस्ते नहीं करते।

विदा लेते समय पुनः अभिवादन के लिए 'नमस्ते' शब्द का प्रयोग होना चाहिए। विदा लेते समय प्रयुक्त होने वाले संबोधनों में 'राम! राम!' और 'ख़ुदा हाफ़िज' में भी साम्य है। 'ख़ुदा-हाफ़िज' का अर्थ है– ख़ुदा ही रखवाला है। इसका निहितार्थ है कि हम अलग हो रहे हैं, अब ख़ुदा ही रक्षा करेंगे।

'राम! राम!!' का अर्थ कण-कण में राम हैं। आपमें भी राम, मुझमें भी राम। अलग होते समय कहते हैं- "अच्छा जी, राम! राम!!" इसका अर्थ हुआ- "अच्छा जी, अलग हो रहे हैं लेकिन कोई बात नहीं, राम तो घट-घट में हैं, वही रक्षा करेंगे।"

'प्रणाम' शब्द का प्रयोग किसी भी सामान्य अभिवादन हेतु किया जा सकता है।

विशेषः 'साष्टांग-प्रणाम' शब्द विशिष्ट है। यह है- 'स+अष्ट+अंग = साष्टांग'। 'स'-सहित, 'अष्ट'-आठ, अंग-अंगों से। इसका अर्थ यह कि अष्ट-अंगों से यह प्रणाम किया जाता है। ये अष्ट-अंग हैं- सिर, हाथ, पैर, हृदय अथवा छाती, जाँघ अथवा घुटना, मन, वचन और दृष्टि। अगर आप इन आठों अंग से युक्त होकर भूमि पर सीधा लेट कर प्रणाम करते हैं, तो यह 'साष्टांग-प्रणाम' कहलाता है।

पुस्तकः 'भाषा संशय-शोधन' से साभार, लेखकः कमलेश कमल

आयोजन व गतिविधियां

मैनफेस्ट-वर्चस्वा 2022-23

10 से 12 फरवरी, 2023

संस्थान के विद्यार्थियों द्वारा प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी मैनफेस्ट-वर्चस्व 2022-23 बड़ स्तर पर उत्साह के साथ मनाया गया। अमित त्रिवेदी, ने अपने संगीत से श्रोताओं को मंत्रमुग्ध करने का कार्य किया। संगीत के उत्साह ने सभी को झूमने पर बाधित कर दिया और इस प्रकार बॉलीवुड नाइट कार्यक्रम स्मरणीय बन गई।

वहीं कॉमेडियन आकाश गुप्ता की प्रस्तुति शानदार रही जिससे पूरा उत्सव सभागार हंसी के ठहाकों से गूंजता रहा। उनके चुटकीले श्रोताओं द्वारा खूब पसंद किए गए। आकाश की हाजिर जवाबी देखने लायक थी जसके जादू से कोई भी नहीं बच सका।

अंतरिक्ष : बैंड नाइट कार्यक्रम में विद्यार्थियों ने अपने सभी तनावों को भुलाकर वर्तमान में रमने का अवसर दिया जिसकी अभिव्यक्ति सामूहिक नृत्य में हुई जिसका सभी ने भरपूर आनंद उठाया।

उक्त कार्यक्रमों के साथ ही शानदार व्याख्यानों का भी आयोजन किया गया जिसमें निम्नानुसार प्रतिभागिता रहीः- श्री ज्योतिरादित्य सिंधिया, केंद्रीय नागरिक उड्डयन एवं इस्पात मंत्री, भारत सरकार; डॉ. अशोक खेमका, आईएएस अधिकारी, अपर मुख्य सचिव, अभिलेखागार विभाग; श्री कमलेश वार्ष्णेय, आईआरएस अधिकारी, भारतीय कर नीति के विशेषज्ञ; श्री तरूण शर्मा, सह-संस्थापक और सीईओ, एमकैफीन; श्री राहुल शिंदे, सीईओ, यम ब्रांड्स, देवयानी इंटरनेशनल लिमिटेड जैसे अपने-अपने क्षेत्र के दिग्गजों ने कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

अंतराष्ट्रीय महिला दिवस कार्यक्रम

6 मार्च, 2023

संस्थान में अंतराष्ट्रीय महिला दिवस व्याख्यान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस महिला सशक्तिकरण विषयक कार्यक्रम की मुख्य वक्ताओं में डॉ. शैली अवस्थी, प्रोफेसर, केजीएमयू और सुश्री माधवी कुकरेजा, संस्थापक- वनांगना व महिला अधिकारी कार्यकर्ता थी। संस्थान की निदेशक प्रो. अर्चना शुक्ला ने स्वागत संबोधन दिया। इस कार्यक्रम में लैंगिक समानता, संवेदनशीलता, अधिकार, वैधानिकता, दायित्व जैसे विविध मुद्दों पर चर्चा की गई। व्याख्यान के दौरान वक्ताओं द्वारा सुनाई गईं सच्ची कहानियों ने श्रोताओं को संवेदित करने का कार्य किया। बड़ी संख्या में उपस्थित संकाय सदस्य, अधिकारी कर्मचारी तथा विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम को सफल बनाया।

37वां दीक्षांत समारोह

18 मार्च, 2023

भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ का 37वां दीक्षांत समारोह 18 मार्च, 2023 को आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में संस्थान के शासी मंडल के अध्यक्ष-श्री ए. चन्द्रशेखरन; मुख्य अतिथि, डॉ. दिनेश कुमार खारा, अध्यक्ष, एसबीआई बैंक और निदेशक-प्रो. अर्चना शुक्ला की गरिमामय उपस्थिति रही। कार्यक्रम के दौरान 834 विद्यार्थियों/शोधार्थियों को उनकी उपाधियां प्रदान की गई।

511 विद्यार्थी एमबीए से, 54 विद्यार्थी एमबीए-एमबीए से, 108 विद्यार्थी आईपीएमएक्स से, 34 विद्यार्थी एबीएम-एसएम, 108 पीजीडब्ल्यूई से, 13 शोधार्थी फेलो ने अपनी-अपनी डिग्रियां प्राप्त कीं। मुख्य अतिथि श्री खारा ने अपने समापन संबोधन में विद्यार्थियों को व्यावहारिकता की सीख देते हुए नैतिक बने रहने की सलाह दी।

समारोह के दौरान डिग्री धारकों की प्रसन्नता देखने योग्य थी क्योंकि अंत में उनके कठिन परिश्रम का परिणाम उनके हाथों में था और आंखों में शानदार करियर के सपनों की उड़ान। इस अवसर पर उनके अभिभावक भी इस गौरवशाली पल के साक्षी बनें।

नए बैच का स्वागत

1 जून, 2023

आईआईएम लखनऊ ने पीजीपी, पीजीपी-एबीएम, पीजीपी-एसएम और पीएचडी के अपने नए बैचों का स्वागत किया तो सफलता की अनगिनत कहानियां और ज्ञान के महत्वपूर्ण चर्चाओं का आयोजन किया गया। औपचारिक प्रेरण के दो दिनों के दौरान, छात्रों को आईआईएमएल में जीवन के तरीके से परिचित कराया गया और उन्हें परिसर में उनकी शैक्षणिक यात्रा को सर्वश्रेष्ठ बनाने के लिए प्रेरित किया गया।

हम इस अवसर पर विभिन्न कार्यक्रमों में आईआईएम लखनऊ में प्रवेश पाने वाले नए छात्रों को बधाई दी गईं और शुभकामनाएं प्रेषित की गईं।

संस्थान निदेशक द्वारा यूपी विधान सभा का दौरा

जून 9, 2023

संस्थान निदेशक प्रो. अर्चना शुक्ला, डीन संकाय- प्रो. अजय के. गर्ग और पीजीपी अध्यक्ष- प्रो. सुरेश के. जाखड़ ने यूपी विधान सभा अध्यक्ष श्री सतीश महाना के विशेष निमंत्रण पर यूपी विधान सभा का दौरा किया। यात्रा का उद्देश्य यूपी विधान सभा की प्रक्रियागत प्रथाओं में प्रबंधन सिद्धांतों को लागू करने के अवसरों की तलाश करना था। श्री सतीश महाना के कुशल नेतृत्व में यूपी विधानसभा द्वारा अपनाई गई प्रौद्योगिकी संचालित और नवीन प्रथाओं से संस्थान की टीम अत्यधिक प्रभावित हुई। सहयोग के नए रास्ते और विभिन्न आगामी अवसरों पर भी चर्चा की गई जो निकट भविष्य में संस्थान की ज्ञान साझेदारी के माध्यम से एक नए अध्याय को जोड़ने का कार्य किया जाएगा।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस समारोह

20 जून, 2023

संस्थान स्थित मंथन परिसर में योगाभ्यास प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों के साथ ही विद्यार्थियों में भी उत्साह के साथ भाग लिया। सर्वांगासन, पर्वतासन, उत्तान पादासन, अश्व आसन, पद्मासन आसन में लंबे समय तक बने रहने की प्रतियोगिता कराई गई।

21 जून, 2023

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर संस्थान स्थित उत्सव सभागार में विशाल स्तर पर सामूहिक योगाभ्यास कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में संस्थान की निदेशक प्रो. अर्चना शुक्ला के साथ ही संकाय सदस्यों, अधिकारियों, कर्मचारियों, विद्यार्थियों, शोधार्थियों तथा समुदाय सदस्यों ने बड़ी संख्या में उत्साहपूर्वक प्रतिभागिता की। योग प्रशिक्षक श्री मुकुन्द गोस्वामी ने मार्गदर्शन में सर से नख तक के विविध योग का अभ्यास कराया गया जो प्रतिभागियों के लिए स्वास्थ के प्रति प्रेरक रहा।

39 वां स्थापना दिवस

26 जुलाई, 2023

आईआईएम लखनऊ के 39वें स्थापना दिवस के उत्सव के क्रम में कई कार्यक्रम आयोजित किए गए।

हम प्रबंधन शिक्षा में उत्कृष्टता की अपनी यात्रा और पिछले कुछ वर्षों में हासिल किए गए अनगिनत उपलब्धियों का जश्न मनाया। ज्ञान, नवाचार और नेतृत्व की भावना का जश्न मनाया जो हमारी विरासत को परिभाषित करती है।

39वें स्थापना दिवस के उपलक्ष्य में, संस्थान ने 1992 बैच के पूर्व छात्र और लॉयल्टी रिवाड्र्ज़ मैनेजमेंट प्राइवेट लिमिटेड के प्रबंध निदेशक और सीईओ श्री अमरेश आचार्य को आमंत्रित किया गया जिन्होंने स्थापना दिवस व्याख्यान दिया।

अपने संबोधन में, उन्होंने छात्रों को अपने सपनों को साकार करने के लिए आईआईएम लखनऊ के कठोरता और परिश्रम के लोकाचार का पालन करने के लिए प्रेरित किया। साथ ही, उद्योग जगत के व्यावहारिक प्रथाओं पर बल देते हुए उत्साह पूर्वक नैतिकता के पालन की अनुसंशा की।

39वें स्थापना दिवस के अवसर पर, पर्यावरणीय स्थिरता में योगदान देने और हरित भविष्य को बढ़ावा देने के प्रयास में आईआईएम लखनऊ के अर्थ क्लब के नेतृत्व में वृक्षारोपण अभियान चलाया। इस अभियान के तहत हमारे छात्र और संकाय सदस्य 27 जुलाई 2023 को परिसर में इस भव्य वृक्षारोपण अभियान में भाग लेने के लिए एक साथ आए। स्थापना दिवस समारोह ने हमें उस यात्रा पर विचार करने का मौका दिया जिसने हमें एक साथ लाया है। एक बैच के रूप में हमने जो उपलब्धियां हासिल की हैं, और जो आशाजनक भविष्य संजो रहे है उस पर बल दिया गया। पर्यावरण और स्थिरता की दिशा में आईआईएम लखनऊ के अभियान के रूप में, हम पर्यावरण में योगदान जारी रखने और हमारे वर्तमान और आगामी बैचों में पारिस्थितिक चेतना की भावना विकसित करने की उम्मीद करते हैं। वृक्षारोपण अभियान शानदार रूप से सफल रहा।

संरक्षणः व्यवसाय स्थिरता सम्मेलन

3 अगस्त, 2023

आईआईएम लखनऊ ने संरक्षण - द बिजनेस सस्टेनेबिलिटी कॉन्क्लेव के तीसरे सीज़न का समापन किया गया। इस आयोजन को जबरदस्त सफलता मिली, जिसमें प्रसिद्ध उद्योग जगत के नेता, प्रतिनिधि और गणमान्य व्यक्ति शामिल हुए, जिन्होंने स्थिरता पर अपने व्यावहारिक अनुभव और अंतर्दृष्टि साझा की। कार्यक्रम के मुख्य अतिथि श्री आशीष तिवारी, माननीय सचिव, पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन विभाग-उत्तर प्रदेश सरकार थे, उन्होंने प्रो. नीरजा पांडे, प्रो. कौशिक रंजन बंद्योपाध्याय और प्रो आशीष अग्रवाल की उपस्थिति में कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

इस कार्यक्रम में बीसीजी, एक्सेंचर एसएंडसी, डब्ल्यूआरआई इंडिया, केपीएमजी इंडिया, माइक्रोसॉफ्ट, ब्रिलियो, फेयरट्रेड इंडिया, पीवीआर लिमिटेड, विस्तारा लिमिटेड, लोरियल, हैवेल्स इंडिया जैसे प्रमुख कॉरपोरेट्स और नीति निर्माताओं के सीएसओ और एमडी द्वारा पैनल चर्चा की और मुख्य भाषण दिए गए।

प्रतिनिधियों को श्री न्यायमूर्ति सुधीर अग्रवाल से यह जानकारी प्राप्त करने का अवसर मिला कि कैसे भारतीय न्यायिक प्रणाली एक स्थायी भविष्य के लिए सकारात्मक परिवर्तन की वकालत कर रही है।

एक अन्य प्रमुख आकर्षण सस्टेनेबिलिटी मेला था, जिसमें अद्वितीय क्लीनटेक स्टार्टअप्स की मेजबानी की गई, जिन्होंने छोटी-छोटी समस्याओं से निपटने के लिए अपने हरित समाधानों का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम का समापन एक सस्टेनेबल फैशन शो के साथ हुआ, जहां अग्रणी फैशन संस्थानों के छात्रों ने अपने टिकाऊ डिजाइनों का प्रदर्शन किया, जिसमें बताया गया कि कैसे दृष्टिकोण और आदतों में छोटे बदलाव हमारी पृथ्वी के पारिस्थितिक में बड़े बदलाव ला सकते हैं।

टीम भविष्य द्वारा स्कूलों में स्टेशनरी वितरण

9 अगस्त, 2023

सामुदायिक सामाजिक उत्थान के प्रति हमारी प्रतिबद्धता के एक भाग के रूप में स्टेशनरी वितरण अभियान के माध्यम से छात्र क्लब ने स्थानीय सरकारी स्कूलों का दौरा किया। शिक्षा एक शक्तिशाली उपकरण है और हम मिलकर बदलाव ला रहे हैं। यि अभियान इस आधार वाक्य पर आधारित था।

होप मॉडल के तहत प्रन्यास डेवलपमेंट फाउंडेशन के सहयोग से टीम भविष्य ने अभियान चलाया। 100 बैग स्माइल प्रोजेक्ट के तहत स्टेशनरी के साथ वितरित किए गए।

जी20 विश्वविद्यालय संपर्क

11 अगस्त, 2023

आईआईएम लखनऊ ने 10 अगस्त 2023 को प्रतिष्ठित जी20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट पैनल की मेजबानी की। विकासशील देशों और विदेश मंत्रालय के लिए अनुसंधान और नवाचार प्रणाली के साथ सहयोग करते हुए, इस आकर्षक कार्यक्रम का उद्देश्य अंतरराष्ट्रीय संबंधों और अर्थशास्त्र की हमारी समझ को गहरा करने के लिए एक मंच प्रदान करना था।

“वसुधैव कुटुंबकम” पर आधारित, इस वर्ष की जी20 ने निपुण विशेषज्ञों और विचारकों को एक मंच पर साथ लाया। प्रतिष्ठित वक्ता, जिनमें विदेश मंत्रालय के सचिव श्री संजय भट्टाचार्य जैसे दिग्गज शामिल थे। डॉ आनंद माहेश्वरी, पूर्व आईपीएस अधिकारी और महानिदेशक सीआरपीएफ; और आरबीआई लखनऊ के क्षेत्रीय निदेशक डॉ. बालू केंचप्पा ने भारत की प्राथमिकताओं, आज के मिश्रित अस्तित्व में प्रबंधन और वैश्विक वित्तीय विकास में विभिन्न देशों की भूमिका पर अपनी अंतर्दृष्टि साझा की।

“वसुधैव कुटुंबकम” (एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य) की थीम को दोहराते हुए, आईआईएम लखनऊ द्वारा आयोजित जी20 यूनिवर्सिटी कनेक्ट सत्र में युवा दूरदर्शी लोगों ने वैश्विक चुनौतियों का विश्लेषण किया और नवीन समाधान तैयार किए।

अंतर्राष्ट्रीय सहयोग के सार को दर्शाते हुए, इसके अनुरूप जी20 मंच ने छात्रों को उच्च जोखिम को कम करने वाली वार्ता, नीतिगत विचार-विमर्श और अंतर-सांस्कृतिक आदान-प्रदान पर विचार साझा किए। वास्तविक दुनिया की जटिलताओं की पृष्ठभूमि के साथ, हमारे प्रतिभागियों ने एक सामंजस्यपूर्ण और टिकाऊ दुनिया की ओर आगे बढ़ते हुए सौहार्दपूर्ण संबंधों को बढ़ावा देते हुए रणनीतिक कौशल का प्रदर्शन किया।

हर घर तिरंगा

14 अगस्त

आईआईएम लखनऊ ने पांच गांवों का दौरा करके ग्रामवासियों और स्कूली बच्चों को मिठाइयां और राष्ट्रीय झंडे वितरित करके हर घर तिरंगा आंदोलन के उत्साह को अपनी सीमाओं से परे जाकर बढ़ाया।

निदेशक प्रोफेसर अर्चना शुक्ला, डीन संकाय, प्रोफेसर अजय गर्ग और सामाजिक हस्तक्षेप के अध्यक्ष प्रोफेसर देवाशीष दास गुप्ता ने माधोपुर, बरगदीकला, चकपृथ्वीपुर, खेसरावा और सोनवा गांवों में ग्राम पंचायत और स्कूलों का दौरा करने का नेतृत्व किया। प्रत्येक गांव ने आईआईएम लखनऊ टीम का जोरदार स्वागत किया।

स्कूली बच्चों, शिक्षकों और निवासियों ने देशभक्ति की भावना को प्रतिध्वनित करते हुए वंदे मातरम के नारे लगाते हुए राष्ट्रीय ध्वज के साथ मार्च किया जो एक मनोहारी दृश्य था।

ग्रामीणों के साथ बातचीत से लोगों की सकारात्मक मानसिकता झलकी जो अपने जीवन को बेहतर बनाने और खुशहाली लाने के लिए काम करने को तत्पर दिखे। आईआईएम लखनऊ अब ग्रामीणों को उनके जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में मदद करने की इस पहल को अगले स्तर तक ले जाने का उद्देश्य रखता है।

स्वतंत्रता दिवस समारोह

15 अगस्त, 2023

इस स्वतंत्रता दिवस पर, आईआईएम लखनऊ राष्ट्र की अदम्य भावना और प्रगति की दिशा में इसकी यात्रा का जश्न मनाने के लिए एकत्रित हुआ।

निदेशक प्रो. अर्चना शुक्ला द्वारा ध्वजारोहण किया गया। इस अवसर पर अपने वक्तव्य में उन्होंने राष्ट्र की प्रगति पर चर्चा की जिसके सभी पहलुओं को ध्यान में रखने की आवश्यकता पर बल दिया।

संस्थान के सुरक्षा कर्मियों द्वारा सैन्य परेड के साथ ही छात्रों की गीत, कविता और नृत्य जैसी प्रस्तुतियों ने स्वतंत्रता दिवस के अवसर को उत्साह से भर दिया।

नोएडा परिसर

नोएडा परिसर ने भारत का 77वां स्वतंत्रता दिवस मनाया। नोएडा परिसर की डीन प्रोफेसर नीरजा पांडे ने ध्वजारोहण किया। इस अवसर पर ध्वजारोहण के बाद सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित किये गये। विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए जिसमें संकाय, कर्मचारियों, अधिकारियों ने भाग लिया।

आईआईएम-एल क्लब के धावकों ने "स्वतंत्रता दिवस 5के रन" का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना और संकाय, छात्रों और कर्मचारियों के बीच समुदाय की मजबूत भावना का निर्माण करना था।

खेल दिवस

25 अगस्त, 2023

आईआईएमएल समुदाय मेजर ध्यानचंद के जन्म दिवस के उपलक्ष्य पर परिसर में राष्ट्रीय खेल दिवस का आयोजन किया गया। इस वर्ष के उत्सव का विषय था "खेल एक समावेशी और स्वस्थ समाज को सक्षम बनाता है"। कार्यक्रम की शुरुआत निदेशक प्रो. अर्चना शुक्ला सहित पूरे समुदाय ने "फिट इंडिया" की प्रतिज्ञा लेने के लिए हाथ मिलाया और नियमित तौर पर किसी भी प्रकार की एक शारीरिक गतिविधि में शामिल होने की प्रतिज्ञा की। परिसर में नव विकसित सिंथेटिक एस्ट्रोटर्फ मैदान में हॉकी, फुटसल, रस्साकशी आदि जैसी बहुत सारी खेल गतिविधियों का आयोजन किया गया, जो परिषद और खेल समिति द्वारा एक सार्थक पहल के रूप में सामने आई।

27वें रक्षा सामान्य प्रबंधन कार्यक्रम के प्रतिभागियों और संस्थान की हॉकी टीम के बीच "खेल एक समावेशी और स्वस्थ समाज के लिए सहायक हैं" विषय पर ध्यान केंद्रित करते हुए एक हॉकी मैच का आयोजन किया गया था। आईआईएम लखनऊ की हॉकी टीम महिला उप-कप्तान रुतुजा पाटिल के साथ समावेशिता पर अपना ध्यान केंद्रित करने का प्रमाण हैं, जो टीम में एकमात्र महिला हैं, जो आगे बढ़कर टीम का नेतृत्व कर रही हैं।

इन सभी गतिविधियों के संयोजन से, आईआईएम लखनऊ ने अपने छात्रों को नियमित रूप से स्वास्थ्य के लिए समय निकालने और "फिट इंडिया" के लक्ष्य की ओर बढ़ने के लिए प्रेरित किया।

ओणम महोत्सव

29 अगस्त, 2023

यह वर्ष का वह समय था जब हमने फर्श पर पुकोलम बनाया, पारंपरिक तेल के दीपक जलाए, वल्लम काली, पुलिकाली, कुम्मट्टिकाली में भाग लिया और स्वादिष्ट सद्या का आनंद उठाया।

इस कार्यक्रमों को छात्रों द्वारा बड़े ही उत्साह के साथ मनाया गया जिसमें संकाय सदस्यों के साथ ही स्टाफ ने भी भाग लिया।

संवाद 2023

1 सितम्बर, 2023

संवाद 2023 की शुरुआतः आईआईएम लखनऊ द्वारा आयोजित हमारा प्रमुख पूर्व छात्र सम्मेलन द्वारा की गई। इस कार्यक्रम में आईआईएम लखनऊ की निदेशक डॉ. अर्चना शुक्ला की उपस्थिति रही, जिनके साथ हमारे उल्लेखनीय पूर्व छात्र भी शामिल हुए जिन्होंने सभा को संबोधित किया। मनीष दीवान (1992 बैच), विपणन और वित्त में विशेषज्ञता के साथ एक अनुभवी व्यवसाय विकास पेशेवर। वह वर्तमान में एसबीआई कार्ड्स में ग्राहक सेवा प्रमुख के रूप में कार्यरत हैं। नवीन चंद्र राव (1993 बैच), आईआईएम लखनऊ से एमबीए स्नातक हैं, उनका कई संस्थानों में आपूर्ति श्रृंखला और संचालन में 25 साल का करियर है। इस कार्यक्रम ने ज्ञानवर्धक चर्चाओं और यादगार क्षणों के लिए मंच तैयार किया।

स्वच्छता पखवाड़ा

1-15 सितम्बर, 2023

शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा स्वच्छता पखवाड़ा मनाए जाने के निर्देश के अनुरूप संस्थान में इसे भव्यता से मनाया गया। इसके तहत विभिन्न कार्यक्रम आयोजित किए गए।

आईआईएम लखनऊ ने 1 सितंबर, 2023 को स्वच्छता पखवाड़ा शुरू किया। हमारी निदेशक अर्चना शुक्ला के मार्गदर्शन में संस्थान के कर्मचारियों और संकाय ने स्वच्छ भारत मिशन में योगदान देने का संकल्प लिया। पूरे सप्ताह, स्वच्छ और स्वस्थ स्वच्छ भारत के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को सक्रिय रूप से बढ़ावा देने के लिए आकर्षक गतिविधियों और पहलों की एक श्रृंखला आयोजित की गई। स्वच्छ और स्वस्थ भारत के प्रति हमारी प्रतिबद्धता में हमसे जुड़ें!

सर्वप्रथम 1 सितम्बर, 2023 को स्वच्छता शपथ संकाय, अधिकारी, कर्मचारी व छात्रों द्वारा ऑनलाइन ली गई। 4 सितम्बर, 2023 को संस्थान परिसर के उमंग परिक्षेत्र में पूरे दिन उद्यान अनुभाग की टीम तथा अन्य के द्वारा वृक्षारोपण कार्यक्रम मनाया

गया। इस पखवाड़ा समारोह को गति प्रदान करने के लिए कर्मचारी कल्याण समिति द्वारा भी अलग से कार्यक्रम आयोजित किए गए जिसमें समुदाय के बच्चों में स्वच्छता की भावना को बढ़ावा देने के उद्देश्य से पोस्टर प्रतियोगिता व साफ-सफाई से संबंधित नारा लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।

सफाई कर्मियों द्वारा आवासीय व छात्रावास परिक्षेत्रों की दिनांक 11 सितम्बर, 2023 को अभियान चलाकर सफाई की गई। इसके साथ ही परिसर की चहारदीवारी के बाहर भी सफाई का कार्य किया गया। इसके साथ ही सफाई कर्मचारियों व उद्यान विभाग के कर्मचारियों द्वारा साफ-सफाई विषय पर सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन भी किया गया। इस कार्यक्रम में विभिन्न कर्मचारियों द्वारा लोकगीतों व गानों के माध्यम से इस अभियान को एक पर्व के रूप में मनाया गया।

एक तारीख एक घंटा

3 सितम्बर, 2023

आईआईएम लखनऊ को राष्ट्रव्यापी 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के हिस्से के रूप में 'एक तारीख एक घंटा' स्वच्छता अभियान का शुभारंभ किया गया। इस पहल ने हमारे समर्पित समुदाय के सदस्यों को हमारे शहर के मुख्य स्थलों की सफाई के लिए प्रेरित किया।

रेल की पटरियां से जो हमें दूर-दराज के स्थानों से जोड़ती हैं, बाज़ार स्थानों तक जो हमारे व्यापार के केंद्र हैं, पड़ोस को जोड़ने वाले पुलों से लेकर सांस्कृतिक महत्व रखने वाले धार्मिक और पर्यटक स्थानों तक, हमने स्वच्छता से संबंधित चुनौतियों का समाधान करने के लिए स्थानीय अधिकारियों के साथ मिलकर कार्य करने का अवसर मिला।

हमारा सामूहिक प्रयास स्वच्छ पर्यावरण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता और एक समुदाय के रूप में हमारी एकता को दर्शाया। हम सभी के लिए स्वच्छ, हरा-भरा और स्वस्थ कल बनाने के लिए उनके अटूट समर्पण के लिए सभी प्रतिभागियों के प्रति हार्दिक आभार व्यक्त किया गया।

नोएडा परिसर

महात्मा गांधी को उनकी जयंती की पूर्व संध्या पर आईआईएम लखनऊ नोएडा परिसर ने देश भर के लाखों लोगों के साथ मिलकर 1 अक्टूबर, 2023 को सुबह 10:00 बजे से 11:00 बजे तक 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के तहत एक जन आंदोलन स्वच्छता अभियान 'एक तारीख एक घंटा' के प्रति श्रद्धांजलि के रूप में सफाई अभियान में भाग लिया।

इस पहल में हमारे समर्पित समुदाय के सदस्यों ने परिसर में और उसके आसपास सफाई की। नोएडा परिसर समुदाय के सदस्यों ने स्वच्छ वातावरण की दिशा में अपने प्रयास जारी रखने का संकल्प लिया।

नोएडा परिसर में स्वच्छता अभियान

पूर्व छात्र सम्मेलन

5 सितम्बर, 2023

आईआईएम लखनऊ का वार्षिक पूर्व छात्र सम्मेलन - संवाद 2023 हमारे सम्मानित पूर्व छात्रों की उपलब्धियों, यादों और स्थायी मैत्री भावना का एक भव्य उत्सव था। यह बहुप्रतीक्षित कार्यक्रम विभिन्न पृष्ठभूमियों, पीढ़ियों और व्यवसायों के पूर्व छात्रों को एक साथ लाया, जो नेटवर्किंग, यादें ताजा करने और अगली पीढ़ी के नेताओं को प्रेरित करने के लिए एक मंच के रूप में काम कर रहे हैं।

"नेविगेटिंग न्यू फ्रंटियर्स" विषय के तहत, इस कार्यक्रम में चार आकर्षक पैनल चर्चाएं हुईं, जो विभिन्न उद्योगों के विकसित परिदृश्य पर प्रकाश डाला गया। विभिन्न क्षेत्रों के प्रतिष्ठित वक्ताओं ने अपनी अंतर्दृष्टि, ज्ञान और अनुभवों को साझा किया, जिससे सीमाओं से परे विचार पर चर्चा को बढ़ावा मिला।

पैनल 1 में: परामर्श और रणनीति, हमें गौरव अग्रवाल (आईएएस-भारत सरकार), नवीन चंद्र राव (पूर्व-प्रमुख सोथसग, आईकेईए), अरुण टांगरी (सह-संस्थापक, टैगटेस्ट फूड्स), प्रवीण देवनाथन (प्रमुख, संस्थान, निंजाकार्ट), और मनोजकुमार कांबले (एसोसिएट डॉ., बीसीजी)। पैनल 2: वित्त में अभिषेक मित्तल, मनीष दीवान (कार्यकारी उपाध्यक्ष, एसबीआई कार्ड), अंशू पराशर, और दिव्यांश जौहर (निवेश निदेशक बर्कले एनर्जी) शामिल थे, जिन्होंने अपनी विशेषज्ञता साझा की। पैनल 3, प्रौद्योगिकी और संचालन, में साहिल बंसल (क्लस्टर लीड, गूगल), अखिल चुग (वरिष्ठ निदेशक- एडोब), रामास्वामी वी (पूर्व- एफआईएस, एमडी इंडिया), प्रमोद प्रसाद (पूर्व-प्रमुख, रणनीति- गोदरेज एगोरोवेट), शामिल थे। और अभिषेक सिरोया (सप्लाई चेन लीडर- पूर्व अमेज़ॅन), जबकि पैनल 4: वित्त में शंकर नारायणन (महाप्रबंधक-यूनिलीवर), हरीश नारायणन (पूर्व-सीएमओ, मित्रा और पूर्व-सीजीओ, अपस्ट क्स), और ज़ायरस मास्टर (मुख्य व्यवसाय अधिकारी-होनासा कंज्यूमर-मामाअर्थ)। की मूल्यवान अंतर्दृष्टि शामिल थी।

कार्यक्रम कई अर्थों में सभी के लिए लाभकारी सिद्ध हुआ।

श्री ईवी स्वामीनाथन का आध्यात्मिक व्याख्यान

7 सितम्बर, 2023

आईआईएम लखनऊ समुदाय में आध्यात्मिक प्रथाओं, समग्र नेतृत्व और व्यक्तिगत हित के बीच गहन संबंध पर एक ज्ञानवर्धक सत्र के लिए ब्रह्म कुमारी फाउंडेशन के श्री ईवी स्वामीनाथन की मेजबानी करने का सम्मान मिला। श्री स्वामीनाथन जी ने नेतृत्व विकास में ध्यान और आत्म-जागरूकता की परिवर्तनकारी शक्ति पर जोर दिया जिससे उपस्थित श्रोता प्रेरित हुए और नए ज्ञान से आनंदित हुए। ध्यान के बारे में व्याख्यान के साथ ही, प्रतिभागियों को मार्गदर्शन के माध्यम से ध्यान भी कराया गया। ध्यान की अनुभूति ने प्रतिभागियों को आंनंदित और जागरूक महसूस कराया।

जन्माष्टमी

7 सितम्बर, 2023

भगवान कृष्ण के जन्म का त्योहार जन्माष्टमी हमें प्रेम, ज्ञान और धार्मिकता की स्थायी शक्ति की याद दिलाता है। इसी क्रम में समुदाय द्वारा इस शुभ दिन को मनाया गया। भगवान श्रीकृष्ण की दिव्यता का स्मरण किया गया तथा विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से जन्माष्टमी का उत्सव मनाया गया।

सफल पर्वतारोहण अभियान

13 सितम्बर, 2023

प्रोफेसर सुशील कुमार द्वारा संचालित 0.5-क्रेडिट पाठ्यक्रम की विशिष्टता को जारी रखते हुए, पीजीपी2 के दो खंडों में विभाजित 98 छात्रों ने 4-10 सितंबर, 2023 तक /indiahikes द्वारा संचालित अनुभव आधारित शुरू किए गए शिक्षण पाठ्यक्रम में भाग लिया।

यह पाठ्यक्रम अपनी तरह का एक अनोखा अनुभव रहा जहां छात्रों ने 11,830 फीट दयारा बुग्याल ट्रेक की चढ़ाई अभियान में भाग लिया। इस पर्वत रोहण ने छात्रों को विषम परिस्थितियों में अनुकूलन और जीवित रहने का अनुभव सिखाया।

रायथल बेस कैंप से शुरू होकर गुई, चिलपाड़ा, नायता और अंत में दयारा टॉप तक 4 दिवसीय ट्रेक, छात्रों के इन समूहों ने इस पाठ्यक्रम के अनुभव आधारित शिक्षण के माध्यम से रोमांचक अनुभव प्राप्त किया।

14 सितम्बरः हिन्दी दिवस समारोह

हिन्दी पखवाड़ा 14 से 28 सितम्बर, 2023

संस्थान राजभाषा हिन्दी को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध दिखाते हुए हिन्दी दिवस के दिन माननीय गृह मंत्री जी के संदेश को पूरे समुदाय में परिचालित किया गया जिससे कि हिन्दी को लेकर ग्राह्यता का विस्तार हो सके।

इस अवसर पर संस्थान के हिन्दी अनुवाद द्वारा पुणे, महाराष्ट्र में आयोजित दो दिवसीय अखिल भारतीय राजभाषा कार्यक्रम में प्रतिभागिता की गई। इस कार्यक्रम में हिन्दी भाषा के दिग्गजों द्वारा विशद वैचारिक मंथन किया गया, वहीं हिन्दी भाषा की व्यवहारिकता, वैचारिकता और सिद्धांत आदि पर विभिन्न सत्रों का आयोजन किया गया।

हिन्दी दिवस के अवसर पर संस्थान में कविता, निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें संस्थान के उत्साही समुदाय ने अपनी भागीदारी प्रदणशत की। इसके साथ ही हिन्दी पखवाड़े के तहत कवि सम्मेलन का शानदार आयोजन किया गया जिसमें कवियों ने हिन्दी भाषा के विविध रंगों की छंटा बिखेरने का काम किया। मंत्रमुग्ध श्रोताओं ने काव्य पाठ का आनंद उठाया।

हिन्दी पखवाड़ा 14 से 28 सितम्बर, 2023 पुरस्कार वितरण कार्यक्रम उत्साह के साथ मनाया गया।

संस्थान की पत्रिका पलाश-3 को नराकास द्वारा सम्मान

वन्यजीव दिवस

5 अक्तूबर, 2023

संस्थान में 2 अक्टूबर से 8 अक्तूबर, 2023 तक वन्यजीव सप्ताह मनाया गया। हमारा परिसर प्राकृतिक सुंदरता का एक जीवंत प्रमाण है, जहां हरेक पेड़, पक्षी और प्राणी दर्शकों को आकर्षित करते हैं। सुंदर भारतीय मोर से लेकर सुनहरे सियार तक, जिनमें हूपो, नीलगाय, चित्तीदार उल्लू आदि शामिल हैं। इस सप्ताह के माध्यम से प्रतिभागियों को प्रकृति के प्रति जागरूक व संवेदित करने का कार्य किया गया जो वर्तमान की अहम आवश्यकताओं में से एक है।

फोटो साभारः देबांकुर साहा

स्पीक मैके

6 अक्तूबर, 2023

6 अक्टूबर, 2023 की शाम स्पिक मैके, आईआईएम लखनऊ चैप्टर द्वारा इस कार्यक्रम को उत्सव ऑडिटोरियम में आयोजित किया गया। इस कार्यक्रम में सुप्रसिद्ध शास्त्रीय व लोक गायिका मालिनी अवस्थी ने अपने सुरों से श्रोताओं को सम्मोहित किया। भोजपुरी, अवधी, हिंदी, ठुमरी और कजरी संगीत की छटा बिखेरी गई। उपस्थिति श्रोताओं ने इस मधुर कार्यक्रम को खूब सराहा जिनके लिए एक यादगार शाम बन गई।

संवाद 2023

14 अक्तूबर, 2023

ज्ञान, सहयोग और दूरदर्शी विचार-विमर्श की शक्ति का एक प्रमाण।

संवाद कार्यक्रम के प्रथम दिवस की शुरुआत दीप प्रज्ज्वलन समारोह के साथ हुई, जिसमें आईआईएम लखनऊ नोएडा परिसर की डीन प्रोफेसर नीरजा पांडे, हेल्थक्वाड के एमडी श्री अजय महिपाल, पूर्व छात्र मामलों के अध्यक्ष प्रोफेसर यश दौलतानी और अन्य सम्मानित गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

प्रोफेसर नीरजा पांडे ने अपने संबोधन में तीव्रता से परिवर्तित होने वाली प्रौद्योगिकी और व्यक्तिगत संबंधों के बीच संतुलन पर विचार प्रकट किए। उन्होंने पूर्व छात्रों के अपने मातृ संस्थान के साथ स्थायी संबंध और विकसित होती दुनिया में "उपस्थिति की शक्ति" के महत्व पर बल दिया।

हमारे सम्मानित मुख्य वक्ता, श्री अजय मैथैल ने प्रौद्योगिकी के साथ जुड़ी फार्मास्युटिकल उद्योग की यात्रा पर गहन अंतर्दृष्टि साझा की। उन्होंने प्रकाश डाला कि कैसे स्वास्थ्य सेवा एक वैश्विक तकनीकी केंद्र बिंदु बन गई है। इसके साथ ही उन्होंने साझा किया कि गुणवत्ता और किफायती स्वास्थ्य सेवा से जुड़ी चुनौतियों और समाधानों पर चर्चा की।

पहले दिन उद्योग विशेषज्ञों की एक गहन पैनल चर्चा भी हुई। इसमें श्री निमिष गुप्ता, श्री वरुण विजय, श्री अजय ओहरी और डॉ. गौतम मेधा शामिल हुए जिसका संचालन प्रो. प्रकाश सिंह ने किया। चर्चा में कार्य के भविष्य पर एआई और बिग डाटा के गहरे प्रभाव, अवसरों, खतरों, नैतिक एआई और विकसित होते बिजनेस मॉडल पर चर्चा हुई। प्रतिभागियों का उत्साह और जुड़ाव से रोमांचित करने वाला अनुभव था।

संवाद-2023 का समापन

16 अक्तूबर, 2023

संवाद कार्यक्रम के दूसरे दिन की शुरुआत पीडब्ल्यूसी के प्रबंध निदेशक श्री अभिषेक माथुर के ज्ञानवर्धक मुख्य भाषण के साथ हुई। उन्होंने चुनौतियों और अवसरों पर गहन दृष्टिकोण पेश करते हुए टिकाऊ नेतृत्व की जटिलताओं पर प्रकाश डाला।

श्री माथुर के कुशल संचालन में, पैनल 2 में प्रतिष्ठित हस्तियों ने प्रतिभागिता की। प्रोफेसर कौशिक आर बंद्योपाध्याय, भारतीय प्रबंधन संस्थान लखनऊ में बिजनेस सस्टेनेबिलिटी सेंटर के अध्यक्ष; सुश्री निहारिका जालान, इंडिकोल्ड की संस्थापक और मुख्य विकास अधिकारी; रिन्यू पावर में बीडी और सेल्स के महाप्रबंधक श्री निकुंज नांगलिया; और पीडब्ल्यूसी के कार्यकारी निदेशक श्री वैभव सिंह कार्यक्रम में शामिल हुए। "स्थायी भविष्य के लिए प्रौद्योगिकी के उपयोग" पर एक विचारोत्तेजक व्याख्यानों की श्रृंखला सुनी गई जो प्रतिभागियों के लिए सार्थक रूप से उपयोगी रही।

प्रो. विनीत चौहान द्वारा संचालित तीसरे पैनल ने प्रौद्योगिकी से लेकर कानून और स्वास्थ्य देखभाल तक विभिन्न क्षेत्रों को कवर करते हुए पेशेवरों के विचारों को एक मंच पर लाने का कार्य किया। पैनल में संचालन प्रबंधन में विशेषज्ञता वाले आईआईएम लखनऊ के प्रोफेसर वेंकट सद्दिकुटी जैसे दिग्गज शामिल हुए साथ ही, श्री विशाल चड्ढा, एचसीएल टेक्नोलॉजीज के सहयोगी उपाध्यक्ष; सुश्री आर अपर्णा, प्रतिष्ठित वकील और बीएमआर एडवाइजर्स के निदेशक; और डॉ. प्रीति नंदा सिब्बल, सीईओ और मर्डिस्कूल हेल्थकेयर सर्विसेज के संस्थापक इस कार्यक्रम में शामिल हुए। "परिवर्तन संचालनः नेतृत्व की मुख्य भूमिका" पर प्रमुखता से प्रकाश डाला गया।

प्रेरक पैनल चर्चाओं के बाद हमारे प्रिय पूर्व छात्र, सम्मानित संकाय और छात्रों ने सार्थक परिचर्चा की जिसमें ज्ञान साझा और नेटवर्किंग केन्द्रीय विषय रहा।

अमृत कलश यात्रा

17 अक्टूबर

'मेरी माटी, मेरा देश अभियान' के तहत, आईआईएम लखनऊ में अमृत कलश यात्रा एक प्रकार से जीवंत एकता और सामूहिक उद्देश्य का प्रमाण बना। हमारी विरासत की समृद्धि का जश्न मनाने और हमारे राष्ट्र के रक्षकों को श्रद्धांजलि देते हुए वर्ष 2047 तक राष्ट्र को विकसित बनाने का प्रण लिया गया। इस कार्यक्रम में प्रतिभागियों ने उत्साहपूर्वक कई गांवों की यात्राएं की।

बेल्जियम के भारतीय राजदूत की आईआईएम लखनऊ का दौरा

24 अक्तूबर, 2023

बेल्जियम-भारत संबंधों को मजबूत करने के उद्देश्य से राजदूत माननीय डिडिएर वेंडरहासेल्ट ने भारतीय प्रबंधन संस्थान, लखनऊ का दौरा किया। उन्होंने प्रो. अजय के गर्ग (डीन, संकाय), प्रो. विकास श्रीवास्तव (डीन, कार्यक्रम) और प्रो. अर्चना शुक्ला (निदेशक) से भेंट की। यह दौरा शैक्षणिक भागीदारी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से आईआईएम लखनऊ की बेल्जियम के यूनिवर्सिटी कैथोलिक डी लौवेन के साथ सक्रिय साझेदारी पर केंद्रित रही और बेल्जियम के विश्वविद्यालयों के साथ छात्र और संकाय आदान-प्रदान को और बढ़ाने के विकल्पों पर वार्ता की गई। शैक्षिक संबंधों के अतिरिक्त, अनुसंधान और नवाचार पर भी प्रकाश डाला गया। यूरोस्टेट के अनुसार, बेल्जियम अनुसंधान एवं विकास मानकों के कारण, अकादमिक आदान-प्रदान के लिए एक बेहतर साझीदार है। बेल्जियम और भारत पहले से ही उच्च शिक्षा के क्षेत्र में सहयोग करते रहे हैं। इस दौरे के राजदूत महोदय ने कहा कि आईआईएम-लखनऊ जैसे संस्थानों के साथ, हमारी साझेदारी गति पकड़ने के लिए तैयार है, जो विकास और अवसरों के नए रास्ते पेश करेगी।

महात्मा गांधी राष्ट्रीय छात्रवृत्ति योजना

28 अक्तूबर, 2023

आईआईएम लखनऊ द्वारा महात्मा गांधी राष्ट्रीय छात्रवृत्ति योजना के समापन समारोह में 105 महात्मा गांधी राष्ट्रीय अध्येताओं को सार्वजनिक नीति और प्रबंधन में प्रमाणपत्र प्रदान किया गया। सार्वजनिक नीति में सकारात्मक परिवर्तन और उद्योग भागीदारी को बढ़ावा देने तथा उद्यमिता को आगे बढ़ाने की उनकी दो वर्षीय यात्रा के लिए यह उपाधि प्रदान की गई। इस अवसर पर अध्येताओं में असम से सुश्री भावना दास, मिजोरम से सुश्री पल्लवी धीमन और उत्तर प्रदेश से सुश्री अनुराधा निर्वाण को उच्च सम्मान प्रदान किया गया।

उत्तर प्रदेश सरकार के मुख्य सचिव श्री दुर्गा शंकर मिश्रा इस कार्यक्रम में उपस्थित रहें। उन्होंने इस अवसर पर युवा परिवर्तनकर्ताओं को प्रोत्साहित करने में आईआईएम लखनऊ की भूमिका की सराहना की। इस अवसर पर विशेष पुस्तक 'कौशल से समृद्धि' को जारी किया गया जो प्रतिभागियों के प्रेरक कार्यों का वर्णन करती है। इन अध्येताओं ने समुदायों और जिलों के आर्थिक परिदृश्य को मजबूत करने के लिए अपने कौशल का उपयोग किया।

एमजीएनएफ कार्यक्रम के प्रभाव पर प्रकाश डालते हुए, आईआईएम लखनऊ की निदेशक प्रो. अर्चना शुक्ला ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि संस्थान के असाधारण परामर्श से संबंधित समर्थन के साथ जिलों में फेलो की भागीदारी स्थानीय स्तर पर कौशल विकास की निरंतर वार्ता को शुरू करने में सक्षम रही है। सार्वजनिक नीति डिजाइनिंग में समग्र दृष्टिकोण जो अध्येता लाने में सक्षम हुए हैं, वह जमीन पर प्रासंगिक कार्यक्रमों को लागू करने में काफी मदद करेगी।

आईआईएम लखनऊ में एमजीएनएफ के कार्यक्रम निदेशक प्रो. अजय के. गर्ग और प्रो. क्षितिज अवस्थी ने अपने वक्तव्य में कहा कि अध्येताओं की सीखने और समग्र विकास को ध्यान में रखते हुए, आईआईएम लखनऊ द्वारा सभी पहलों केंद्र में एक समग्र परामर्श दृष्टिकोण अपनाया गया था। इसने हमारे साथियों को स्थानीय प्रशासन के साथ प्रभावी ढंग से सहयोग करने और कुछ अनूठी परियोजनाओं को जमीन पर लागू करने के लिए सक्षम बनाया है।

महात्मा गांधी राष्ट्रीय फेलोशिप समापन कार्यक्रम

28 अक्तूबर, 2023

महात्मा गांधी राष्ट्रीय फेलोशिप (एमजीएनएफ) कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय (एमएसडीई) का एक प्रमुख कार्यक्रम है। (विभिन्न भागों में वितरित इस कार्यक्रम को 9 आईआईएम के अकादमिक साझेदारी में पूरा किया गया।। यह सार्वजनिक नीति और प्रबंधन में दो साल का प्रमाणपत्र कार्यक्रम था। कार्यक्रम का उद्देश्य फेलो/अध्येताओं की प्रभावी और सहयोगात्मक भागीदारी के माध्यम से जिला स्तरीय कौशल को मजबूत करना था। कार्यक्रम के समापन तक, जिला कौशल समितियों को एक प्रभावी संगठन के रूप में कार्य करने की अपेक्षा की गई जो कौशल विकास पहल योजना बनाने, इनके कार्यान्वयन और निगरानी करने में सक्षम हो। इस कार्यक्रम का उद्देश्य युवाओं का एक ऐसा समूह निर्माण करना था जो जिले के नेतृत्व कर्ता के तौर पर कौशल विकास प्रणाली को सुदृढ़ करने में योगदान दे सकें।

यह सुगठित रुप से डिज़ाइन, शैक्षणिक और कार्यक्षेत्र आधारित घटकों के साथ सार्वजनिक नीति और प्रबंधन से जुड़ा दो वर्षीय प्रमाणपत्र कार्यक्रम था। इसमें 4 मॉड्यूल परिसर में तथा 6 मॉड्यूल जिला स्तर पर पूरे किए गए। कार्यक्रम के अनूठे डिज़ाइन ने अध्येताओं को अर्थशास्त्र, प्रबंधन, सार्वजनिक नीति, अनुसंधान, वित्त और अन्य क्षेत्रों जैसे विषय क्षेत्रों में उचित शैक्षणिक अंर्तदृष्टि विकसित करने में सहायता प्रदान की। अध्येताओं से कार्यक्रम से प्राप्त सीख को उपयोग करने की अपेक्षा की गई, जिसके तहत उन्हें एमएसडीई द्वारा सुझाओं के अनुरूप कई गतिविधियों में जिला प्रशासन के साथ मिलकर काम करना था। ये गतिविधियां डीएसडीपी विकसित करने, नई परियोजना बनाने और डीएससी को सहयोग करने से संबंधित थीं, जिसके केन्द्र में विभाग, उद्योग सहभागिता, उद्यमिता विकास आदि थे।

इस कार्यक्रम के तहत, कुल मिलाकर अहमदाबाद, बंग्लुरू, लखनऊ, जम्मू, कोझिकोड, नागपुर, रांची, उदयपुर और विशाखापत्तनम सहित नौ आईआईएम के साथ विभिन्न जिलों के 660+ फेलो इस योजना में शामिल हुए। वहीं, आईआईएम लखनऊ के पास 105 अध्येताओं का सबसे बड़ा समूह था, जिन्होंने कार्यक्रम को सफलतापूर्वक पूरा किया, जिसमें असम के 32, हिमाचल प्रदेश और मिजोरम के 11-11 और उत्तर प्रदेश के 51 फेलो शामिल थे।

महात्मा गांधी के कथन "वह परिवर्तन स्वयं बनें, जो आप देखना चाहते हैं" को मंत्र मानते हुए फेलो द्वारा शुरू की गई जमीनी पहल की विविधता और व्यापकता सराहनीय रही। इनके द्वारा की गई पहलों में लजीज व्यंजनों और शिल्पों की सूची संकलित करना शामिल था जैसे - ज़ायका-ए रामपुर, आजीविका डैशबोर्ड का विकास, भारत में पहली ग्रामीण अंतरिक्ष प्रयोगशाला की स्थापना व सुविधा, एसएचजी द्वारा खाद्य कैफेटेरिया, फूलों की खेती से एसएचजी को रोजगार के अवसर आधारित परियोजना-पुष्पांजलि, शिक्षक प्रशिक्षण कार्यक्रम, बांस और अनानास जैसे स्थानीय उत्पादों और शिल्प को बढ़ावा देना, उद्यमियों को इनक्यूबेटर समर्थन, जीवन कौशल पर प्रशिक्षण, डिजिटल प्लेटफार्मों और सीएसआर संगठनों और अन्य के साथ सहयोग।

हमारे सभी प्रयासों के केंद्र में अध्येताओं की शिक्षा और समग्र विकास शामिल था, जिन्हें ध्यान में रखते हुए, संस्थान ने कार्यक्रम के दृष्टिकोण और अनुदेश के अनुरूप कुछ नवाचारी पहलों को भी शामिल किए। फैकल्टी द्वारा संरक्षण व समर्थन, विभिन्न संगठनों के साथ सहयोग की सुविधा और मानसिक स्वास्थ्य कल्याण जैसे अन्य क्षेत्र हैं जिन पर हमने अध्येताओं के लिए सर्वोत्तम शिक्षण को अनुभव सुनिश्चित करने के लिए पूरी सजगता से काम किया।

हम कार्यक्रम में सहयोग के लिए राज्य कौशल विकास मिशन (एसएसडीएम), जिला प्रशासन, एनआईएमआई और आईआईएम लखनऊ में एमजीएनएफ टीम जैसे विभिन्न संबंधित हितधारकों की सराहना करते हैं। आईआईएम लखनऊ द्वारा एमजीएनएफ कार्यक्रम का सफल समापन एक बड़ी उपलब्धि है, जो संस्थान की सतत सामाजिक और आणथक विकास की दिशा में काम करने की प्रतिबद्धता की पुष्टि करती है। हम भविष्य में भी, इसी तरह की पहल पर कार्य करने की निरंतरता को तत्परतापूर्वक बनाए रखेंगे।

एम जी एन फेलो के उद्गार...

निधि बरिहा, फेलो एमजीएनएफ

प्रयागराज

जब ये शब्द पड़ता है कानों में, तो गूंज उठती है कुंभ की भव्यता, झलकता है प्राचीन इतिहास, स्मरणीय स्मारक और स्वतंत्रता का संग्राम। इस दो सालों के सफर में एक और पहलू साथ जुड़ गया है, वो है- मूंज कारीगरों का।

कौशल विकास एवं उद्यमशीलता मंत्रालय का महात्मा गांधी नेशनल फेलोशिप कार्यक्रम देश भर में शानदार कौशल विकास संबंधी प्रयासों को धरातल पर मजबूती देने की भावना से विकसित किया गया। इस कार्यक्रम के तहत मुझे संगम नगरी, प्रयागराज से जुड़ने का और वहां जमीनी स्तर पर कौशल विकास के विशाल अभियान में छोटी सी भागीदारी देने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

मंत्रालय के इस कार्यक्रम ने मुझे अनेक विशिष्ट अवसर दिए है। उनमें से एक है, बड़े से जनपद के छोटे कस्बे महेवा के मूंज कारीगरों से जुड़ने का एवं परंपरागत कला को आधुनिकता के क्षेत्र में जोड़ने का। प्रयागराज में क्षेत्रीय कार्य करते हुए मैंने पाया कि जनपद के ओडीओपी, मूंज से जुड़े कारीगर अपना व्यापार बढ़ाने हेतु डिजिटल मार्केटिंग के उपयोग से अनजान हैं। मैंने इसके लिए जिला कौशल समिति के साथ एक पहल की, जिसका उद्देश्य था मूंज कारीगरों के बीच डिजिटल एवं सोशल मीडिया मार्केटिंग के प्रति सजगता एवं जागरूकता बढ़ाना। साथ ही, उन्हें मार्केट अनुकूल ब्रांडिंग एवं पैकेजिंग के प्रति सक्षम बनाना था। इस पहल के तहत मूंज कारीगरों जैसे, सुश्री फातिमा बीबी को फोटोग्राफी के गुर बताए गए, सोशल मीडिया के नए ट्रेंड से उन्हें रूबरू कराया गया। साथ ही, ऑनलाइन बैंकिंग से जुड़े उनके भ्रमों को दूर किया गया। आज फातिमा जी और उनके बने उत्पाद मोबाइल से ही प्रयागराज की कुछ तंग गलियों से निकलकर देश-विदेश का सफर ही तय कर रहे हैं। फातिमा जी ने इस पहल की मदद से My e-haat प्लेटफार्म से जुड़कर 5 अलग-अलग प्रोडक्ट्स के आर्डर प्राप्त किए। इन ऑर्डर का असर सिर्फ फातिमा जी के व्यापार पर ही नहीं हुआ, बल्कि उनके स्वयं सहायता समूह से जुड़ी महिलाओं और उस छोटे से क्षेत्र के हर कारीगर पर हुआ है। उन्हें यकीन हुआ है कि आधुनिकता के दौर में कला कहीं खोती नहीं है बल्कि सही माध्यम और एजेंसी से जुड़कर निखरती है।

जनपद प्रयागराज की यह पहल एक प्रतिबिंब है, उस भावना का जिसने अन्य जनपदों में कार्यरत मेरे कोहर्ट के साथियों को जिला कौशल समिति को सशक्त करने के लिए प्रेरित किया। यह और इसके तरह अनेक सारे प्रयास नए भारत के निर्माण की ओर अग्रसर है और ऐसे ही कुछ प्रेरणादायी उपक्रमों को आई.आई. एम लखनऊ ने "स्किल से समृद्धि" बुक में सहेजना का प्रयास भी किया है। मैं कृतज्ञ हूं, आईआईएम लखनऊ एवं जिला प्रशासन प्रयागराज की जिसने बीते दो वर्षो में मेरे प्रयासों को सही दिशा दिखाई।

कार्यक्रम के अंतिम चरण में माननीय केंद्रीय मंत्री, श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी के समक्ष अपने अनुभव एवं विचार प्रकट करने का अवसर मुझे प्राप्त हुआ। ऐसी कई उपलब्धियों ने इस फेलोशिप को मेरे जीवन और व्यक्तित्व का अभिन्न अंग बनाया हैं। मेरा प्रयास रहेगा कि इन दो वर्षो में प्राप्त हुई शिक्षा-सीख मेरे काम के रूप में बना रहे और चाहें छोटा ही सही पर समाज में एक सार्थक परिवर्तन जरूर लाए।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह का आयोजन

30 अक्तूबर से 5 नवम्बर, 2023 तक

सतर्कता जागरूकता सप्ताह कार्यक्रम के तहत विविध आयोजन किए गए। 30.8.2023 तक संस्थान के प्रशासन की ओर से यह सुनिश्चित किया गया कि कार्यालयों के सभी लंबित कार्यों को उक्त तिथि तक पूरा करने का लक्ष्य प्राप्त कर लिया जाए। 22.9.2023 को संस्थान के संकाय सदस्य प्रो. अरूणाभा मुखोपाध्याय द्वारा साइबर सुरक्षा पर व्याख्यान दिया गया वर्तमान समय में तकनीक का प्रवेश लगभग प्रत्येक कार्य में हो चुका है और विशेष तौर पर पैसे के लेनदेन में इसका प्रयोग सुविधा के साथ ही अपने साथ जोखिम को भी बुलावा देता है।

इस स्थिति में सतर्कता का ध्यान रखना ही सुरक्षा को सुनिश्चित कर सकता है। इस प्रकार से इस लाभकारी व्याख्यान ने श्रोताओं को जागरूक करने का सार्थक प्रयास किया। 30.10.2023 को चिंतन भवन के प्रांगण में सुचिता की शपथ ली गई जिसमें निदेशक के साथ ही सीवीओ, सीएओ और ओएसडी तथा संकाय सदस्य, अधिकारी व कर्मचारियों ने शपथ ग्रहण समारोह में भाग लिया। उक्त तिथि को ही सत्यनिष्ठता की ऑनलाइन शपथ भी समुदाय के सदस्यों द्वारा ली गई।

30.10.2023 को अपराह्न 4.00 बजे से "भारत में नौकरशाही और भ्रष्टाचार" विषय पर सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी, श्री आलोक रंजन द्वारा व्याख्यान दिया गया। इस व्याख्यान में श्री रंजन ने भ्रष्टाचार के विभिन्न पहलुओं पर व्यावहारिक और सच्ची घटनाओं के माध्यम से चर्चा की जिसे काफी सराहा गया।

1.11.2023 को विद्यार्थियों, समुदाय के बच्चों, केन्द्रीय विद्यालय के विद्यार्थियों, संकाय व स्टाफ के लिए निबंध लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें अच्छी संख्या में प्रतिभागिता देखी गई।

जनजाति गौरव दिवस

15 नवम्बर, 2023

वीर सेनानी बिरसा मुंडा

आईआईएम लखनऊ जनजातीय गौरव दिवस उत्सव को गर्व के साथ मनाता है। यह दिवस उत्सव भारतीय आदिवासी स्वतंत्रता सेनानी और मुण्डा जनजाति के लोक नायक बिरसा मुण्डा के जन्मदिवस के उपलक्ष्य में प्रतिवर्ष मनाया जाता है। राष्ट्र की आजादी में आदिवासी स्वतंत्रता सेनानियों के महान योगदान को स्मरण करता है। 15 नवंबर को जनजातीय गौरव दिवस मनाया गया। इस दिवस के माध्यम से जनजातीय स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान को स्मरण किया गया। भारत की समृद्ध व विविध जनजातीय विरासत और स्वतंत्रता में उनके अमूल्य योगदान का उत्सव इस अवसर को अहम बनाता है।

भारत सरकार के केन्द्रीय मंत्रीमण्डल द्वारा 10 नवंबर, 2021 को आयोजित बैठक में आदिवासी स्वतंत्रता सेनानियों के योगदान को याद करने के लिए इस दिवस को उनकी पुण्यस्मृति में समर्पित किया गया है। तब से प्रतिवर्ष 15 नवंबर को जनजातीय गौरव दिवस समारोह पूरे राष्ट्र में मनाया जाता है।

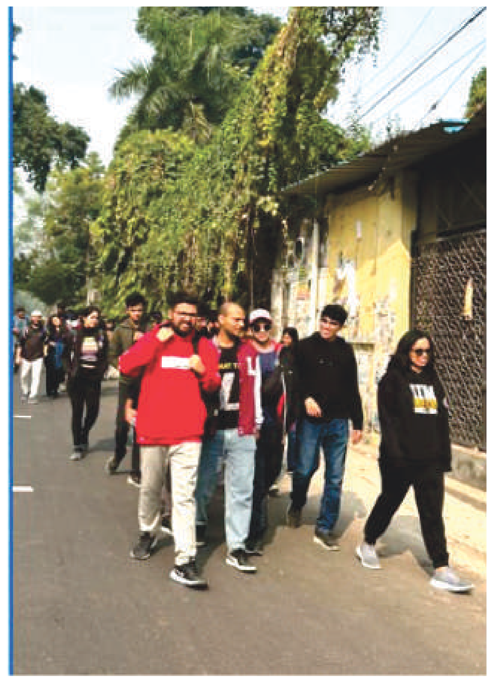
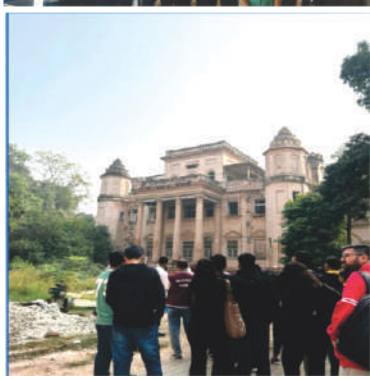
इस अवसर पर संस्थान के संकाय और कर्मचारियों ने परिसर में आदिवासी नायकों को श्रद्धांजलि देने के लिए वृक्षारोपण अभियान के लिए एकत्र हुए। जनजातीय संस्कृति, इतिहास पर प्रश्नोत्तरी क्विज़िंग कॉमनर्स क्लब द्वारा आयोजित की गई। इसमें जनजातीय संस्कृति, इतिहास, स्थिरता, जंगलों और समकालीन जनजातीय नेताओं की उपलब्धियों पर प्रकाश डाला गया। इस अवसर पर भारत की विविध विरासत और सतत विकास में हमारी भूमिका को समझने और सीखने का सामूहिक निर्णय लिया गया।

लखनऊ : विरासत यात्रा

28 नवम्बर, 2023

आईआईएम लखनऊ अपने विद्यार्थियों के लिए डेस्टिनेशन मार्केटिंग कोर्स के हिस्से के रूप में 26 नवंबर, 2023 को टीले वाली मस्जिद का दौरा किया।

इस दौरान आकर्षक आख्यानों ने शहर के इतिहास में गहन अंतर्दृष्टि प्रदान करने का कार्य किया जिससे नवाबी युग कल्पनाओं में जीवंत हुआ। आकर्षक शैक्षणिक दृष्टिकोण से लेकर छिपे हुए सांस्कृतिक और स्थापत्य खजाने तक यह पदयात्रा छात्रों के लिए एक आनंदमय और बौद्धिक रूप से उत्तेजक अनुभव के रूप में सदैव स्मरण रहेगी।

कार्यस्थल पर महिलाओं के प्रति भेदभाव पर जागरूकता व्याख्यान

1 दिसम्बर, 2023

इस कार्यक्रम का आयोजन कर्मचारियों को जागरूक करने के उद्देश्य से किया गया। इस कार्यक्रम की वक्ता सुश्री जॉली प्रिया थीं जिन्होंने संबंधित अधिनियम के विभिन्न पहलुओं पर विस्तारपूर्वक चर्चा की। सुश्री जॉली ने कई सच्ची कहानियों के माध्यम से श्रोताओं को जागरूक किया। व्याख्यान के बाद जिज्ञासा समाधान सत्र का आयोजन किया गया जिसमें श्रोताओं ने बढ़चढ़ कर हिस्सा लिया। इस कार्यक्रम के अहम बिन्दुओं जैसे महिला के प्रति सम्मान, भाषा और व्यवहार की मर्यादा को महत्व देना चाहिए। यह मूल्य हमारे देश-समाज में पहले से ही प्रतिष्ठित रहे हैं। इन्हें अपनाने का आग्रह किया गया।

कार्यस्थल पर महिलाओं को एक सुरक्षित वातावरण प्रदान करने के लिए सरकार ने कार्यस्थल पर महिला यौन उत्पीड़न (रोकथाम, निषेध और निवारण) अधिनियम, 2013 अधिनियमित करके एक दूसरा बड़ा कदम उठाया है। इस अधिनियम में कार्यस्थल पर अनुकूल एवं सुरक्षित वातावरण प्रदान तैयार करने के लिए उप बंध किए गए हैं। यह अधिनियम संगठित और असंगठित क्षेत्र दोनों में कार्यरत महिलाओं के लिए है और यह उनकी शिकायतों तथा चिंताओं का समाधान करने के लिए आंतरिक शिकायत समिति तथा स्थानीय शिकायत समिति के रूप में एक निवारण कार्यतंत्र स्थापित करता है।

महिलाओं के विरूद्ध किए गए विभिन्न प्रकार के यौन अपराधों को शामिल करने के लिए, भारत सरकार ने भारतीय दंड संहिता, आपराधिक प्रक्रिया संहिता और भारतीय साक्ष्य अधिनियम में व्यापक संशोधन करते हुए आपराधिक कानून संशोधन अधिनियम, 2013 अधिनियमित किया है। इन संशोधनों से महिलाओं के विरूद्ध अपराधों से जुड़े दंडों को और अधिक कठोर बनाया गया है।

माननीय राष्ट्रपति ने लक्ष्मीपत सिंघानिया-आईआईएम लखनऊ राष्ट्रीय लीडरशीप पुरस्कार प्रदान किए

7 दिसम्बर, 2023

भारत की राष्ट्रपति माननीय श्रीमती द्रौपदी मुर्मु जी ने 7 दिसंबर, 2023 को नई दिल्ली में लक्ष्मीपत सिंघानिया- आईआईएम लखनऊ राष्ट्रीय लीडरशिप पुरस्कार प्रदान किए। पुरस्कारों तीन प्रमुख क्षेत्रों: विज्ञान और प्रौद्योगिकी, सामुदायिक सेवा और सामाजिकता और व्यवसाय में 45 वर्ष से कम आयु के उभरते नेतृत्वकर्ताओं को सम्मानित किया गया।

इस सम्मान ने श्री संजीव बजाज, श्री नितिन कामथ, डॉ वी. मोहन, डॉ. रितु करिधल श्रीवास्तव, डॉ. जमुना टुडू और श्री पीयूष तिवारी जैसे व्यक्तियों को सम्मानित किया, जिससे भविष्य के लिए मार्ग प्रशस्त हुआ। आईआईएम लखनऊ, आदर्श वाक्य "सुप्रबंधे राष्ट्र समृद्धि" का पालन करता है जिसका अनुवाद "सुशासन में समृद्धि" है। यह आदर्श वाक्य नेतृत्व लोकाचार के सार का प्रतीक है। आईआईएम लखनऊ नैतिक और सामाजिक रूप से जिम्मेदार नेतृत्वकर्ताओं को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहा है। आईआईएम लखनऊ की पूरी टीम को निरंतर विकास और सामाजिक प्रभाव के प्रति उनके समर्पण के लिए राष्ट्रपति जी ने बधाइयां दीं।

माननीय राष्ट्रपति ने प्रबंधन संस्थानों को छात्रों को कॉर्पोरेट जगत की जटिलताओं के लिए तैयार करने, उद्योग, व्यवसाय और नैतिकता को मजबूत करने वाले वातावरण को बढ़ावा देने के लिए भी प्रोत्साहित किया। भारत के प्रबंधन संस्थानों और उद्योगों के बीच सहयोग में विश्वास के साथ, वह राष्ट्र के लिए सकारात्मक परिवर्तन और समावेशी विकास द्वारा चिह्नित भविष्य की कल्पना करती है।

इस अवसर पर राष्ट्रपति ने कहा कि उत्पादन और उत्पादकता बढ़ाने की अंधी दौड़ ने मानवता को हानि पहुंचाई है। जलवायु परिवर्तन और पारिस्थितिक गड़बड़ी उसी का परिणाम है। आज पूरा विश्व इस चुनौती से जूझ रहा है। अधिकतम लाभ की अवधारणा पाश्चात्य संस्कृति का हिस्सा हो सकती है लेकिन भारतीय संस्कृति में इस अवधारणा को प्राथमिकता नहीं दी गई है। परन्तु उद्यमशीलता को भारतीय संस्कृति में प्रतिष्ठा दी गई है।

उन्होंने कहा कि आईआईएम लखनऊ और अन्य संस्थानों को भी अमृत काल में भारत को विकसित राष्ट्र बनाने के लक्ष्य को ध्यान में रखते हुए पाठ्यक्रम बनाना चाहिए।

वर्ष 2023 में संस्थान के सेवानिवृत्त संकाय, अधिकारी व कर्मचारी

क्र.सं.	दिनांक	नाम	पद
1.	31 जनवरी 2023	प्रोफेसर भाभा कृष्ण मोहन्ती	संकाय सदस्य
2.	28 फरवरी 2023	श्री ओमकार नाथ	सहायक (इलेक्ट्रिकल)
3.	31 मार्च 2023	सुश्री सुरुचि सक्सेना	प्रशासनिक अधिकारी
4.	31 मार्च 2023	श्री वीरेन्द्र कुमार	वरिष्ठ मशीन संचालक
5.	31 मार्च, 2023	श्री मुन्नी लाल	वरिष्ठ इलेक्ट्रीशियन
6.	31 मार्च 2023	श्री राम कृपाल यादव	कनिष्ठ सहायक (ग्रेड-II)
7.	30 अप्रैल 2023	श्री नीरज कुमार श्रीवास्तव	प्रशासनिक अधिकारी
8.	30 अप्रैल 2023	श्री मदन कंसारी	वरिष्ठ मशीन संचालक
9.	31 मई 2023	श्री संजय देग्लूरकर	सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष
10.	30 जून 2023	श्री धनपत	माली (ग्रेड-I)
11.	31 जुलाई 2023	श्री थॉमस जॉन के.	वरिष्ठ प्लम्बर (पदोन्नत (ग्रेड-I)
12.	31 अगस्त 2023	डॉ. चन्द्र मोहन मिश्रा	वरिष्ठ शोध सहयोगी
13.	31 जुलाई 2023	प्रोफेसर भरत भास्कर	संकाय सदस्य
14.	31 अगस्त 2023	श्री पी संपत	प्रशासनिक अधिकारी
15.	31 अगस्त 2023	श्री एल.डी. शाह	कनिष्ठ सहयक ग्रेड-II
16.	29 नवम्बर 2023	श्री अमित सक्सेना, प्रशासनिक अधिकारी	प्रशासनिक अधिकारी
17	29 दिसम्बर 2023	श्री धर्मेन्द्र सिंह	सहायक पुस्तकालयाध्यक्ष

फोटो साभारः आईआईएमएल क्लब

भारतीय प्रबन्ध संस्थान लखनऊ

INDIAN INSTITUTE OF MANAGEMENT LUCKNOW