

पूर्वी निर्झर

वार्षिक हिन्दी पत्रिका



नौवां अंक

2023-24

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा

पूर्व रेलवे, कोलकाता- 700 001

पूर्वी निर्झर

वार्षिक हिन्दी पत्रिका

नौवां अंक

2023-24



लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

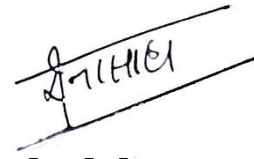
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
पूर्व रेलवे, कोलकाता - 700 001



मुख्य संरक्षक का संदेश

हमारे कार्यालय की हिंदी पत्रिका "पूर्वी निर्झर" के नौवे अंक के प्रकाशन के अवसर पर मैं इस कार्यालय के सभी कार्मिकों को बधाई देती हूँ। हमारा कार्यालय "ग" क्षेत्र में स्थित है जो कि अहिंदी भाषी है। ऐसे कार्यालय से लगातार नौ वर्षों तक राजभाषा पत्रिका का प्रकाशन निःसन्देह प्रशंसनीय है।

इस पत्रिका का उद्देश्य लोगों के विचारों को राजभाषा हिंदी में अभिव्यक्ति देने के लिए एक मंच प्रदान करना है। यह पत्रिका कार्यालय कर्मियों का राजभाषा के प्रति न केवल लगाव अपितु उनके समर्पण को भी प्रदर्शित करती है। भारत सरकार द्वारा राजभाषा हिन्दी को बढ़ावा देने हेतु कई योजनाएँ लागू की गयी हैं। आशा करती हूँ कि प्रति वर्ष इसी उत्साह एवं उपयोगी रचनाओं के साथ पूर्वी निर्झर प्रकाशित होती रहेगी।



(श्रीमती रीना साहा)
महानिदेशक लेखापरीक्षा





संरक्षक का संदेश

यह अपार हर्ष का विषय है कि कार्यालय की वार्षिक पत्रिका “पूर्वी निर्झर” का नौवां अंक प्रकाशित किया जा रहा है। इस पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु रचनाएँ देकर सहयोग करने वाले समस्त कार्मिक एवं सम्पादक मण्डल को हार्दिक बधाई। पूर्वी निर्झर पत्रिका के प्रकाशन का उद्देश्य राजभाषा हिन्दी के प्रयोग को प्रोत्साहन देने का है।

मेरा अनुरोध है कि कार्यालय के सभी कर्मचारी एवं अधिकारी हिन्दी को आत्मसात करते हुए हिन्दी में अधिक से अधिक कार्य करें तथा राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने का प्रयास करें। पत्रिका के प्रकाशन पर मैं अपनी शुभकामनाएँ देता हूँ एवं पत्रिका के उत्तरोत्तर प्रगति की कामना करता हूँ।

क.क. कर्तनीया.

(कल्याण कुमार कर्तनीया)
निदेशक





संरक्षक का संदेश

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग के प्रगामी लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु उत्तरोत्तर विकास पथ पर अग्रसर कार्यालय की पत्रिका पूर्वी निर्झर का नौवां अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष की अनुभूति हो रही है। अपने उत्कृष्ट कलेवर में यह पत्रिका, इस कार्यालय के कार्मिकों के सफल प्रयास का प्रतीक है।

पत्रिका को अपनी अमूल्य एवं अविस्मरणीय रचनाओं के माध्यम से सहयोग करने हेतु मैं इस कार्यालय के समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों को बधाई देता हूँ। इसके साथ ही पत्रिका के आगामी अंक के लिए शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।



(डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल)
उप निदेशक





संपादकीय

हमारी हिंदी पत्रिका “पूर्वी निर्झर” का निरंतर प्रकाशित यह नौवां अंक इस बात का प्रमाण है कि हमारा कार्यालय राजभाषा हिंदी की विकास यात्रा में पूर्ण सहयोग प्रदान करता हुआ मुख्यालय एवं गृह मंत्रालय के निर्देशों का पालन कर रहा है। इस पत्रिका के माध्यम से राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्यालय के नए रचनाकारों को लेखन हेतु प्रोत्साहन सुलभ होगा।

मेरा विश्वास है कि यह पत्रिका कार्यालय के कर्मियों के मध्य हिंदी प्रयोग की रूचि बढ़ाने में तथा इसे लोकप्रिय बनाने में सक्षम होगी। अतः संपादक मंडल रचनाकारों को सहृदय धन्यवाद देते हुए भविष्य में आपके अमूल्य व अविस्मरणीय सहयोग की आकांक्षा रखता है।



जगबंधु नस्कर
वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी
राजभाषा व प्रशासन



पूर्वी निर्झर पत्रिका परिवार

मुख्य संरक्षक

श्रीमती रीना साहा
महानिदेशक लेखापरीक्षा
पूर्व रेलवे, कोलकाता

संरक्षक

श्री कल्याण कुमार किर्तनीया
निदेशक लेखापरीक्षा
पूर्व रेलवे, कोलकाता

संरक्षक

डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल
उप निदेशक लेखापरीक्षा
पूर्व रेलवे, कोलकाता

प्रधान संपादक

श्री जगबंधु नस्कर
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी, राजभाषा व प्रशासन

संपादक मण्डल

श्री अमित कुमार / वरिष्ठ अनुवादक
श्री राजकुमार यादव / कनिष्ठ अनुवादक
श्री मनोज कुमार पासवान / कनिष्ठ अनुवादक
सुश्री सालिनी जयसवाल / कनिष्ठ अनुवादक

**नोट :- संपादक मण्डल का रचनाकारों के विचारों से सहमत होना
आवश्यक नहीं है। रचनाकारों के विचार स्वतंत्र होते हैं।**

अनुक्रमणिका

रचना	लेखक	पद	पृष्ठ संख्या
1. मुख्य संरक्षक का संदेश	श्रीमती रीना साहा	महानिदेशक लेखापरीक्षा	
2. संरक्षक का संदेश	कल्याण कुमार किर्तनीया	निदेशक	
3. संरक्षक का संदेश	डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल	उप निदेशक	
4. संपादकीय	जगबंधु नस्कर	वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी	
5. रथ यात्रा	श्री कल्याण कु. किर्तनीया	निदेशक (प्रशासन)	8-11
6. बालाघाट	डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल	उप निदेशक	12-13
7. दिव्य प्रकाश	सुश्री सालिनी जयसवाल	कनिष्ठ अनुवादक	14
8. संगीत	सुश्री सालिनी जयसवाल	कनिष्ठ अनुवादक	15
9. सदी की एक रात	श्री दीपांकर आचार्य	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	16-17
10. क्षमा	श्री दीपांकर आचार्य	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	18-19
11. भारत की लू तूफानों की चर्चा	श्री कल्याण कु. किर्तनीया	निदेशक (प्रशासन)	20-22
12. कार्यस्थल पर तनाव	डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल	उप निदेशक	23-24
13. माँ	श्री मनोज कुमार पासवान	कनिष्ठ अनुवादक	25
14. कैसे	श्री मनोज कुमार पासवान	कनिष्ठ अनुवादक	26
15. सबसे उत्तम धन	श्री मनोज कुमार पासवान	कनिष्ठ अनुवादक	27
16. आज कल की दुनिया	श्री मनोज कुमार पासवान	कनिष्ठ अनुवादक	28
17. मिट्टी	श्री देबाब्रत बारीक	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	29-30
18. मनुष्य	श्री सुबीर रॉय	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	31-32
19. पर्यटन एक उद्योग	श्री धीरेन दास	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	33
20. हिन्दी की ओर एक कदम	श्री धीरेन दास	वरिष्ठ लेखापरीक्षक	34-35
21. प्रेरक पंक्तियाँ	श्री लोकेश मिश्रा	डीईओ	36-37
22. चंदा दीदी	श्री लोकेश मिश्रा	डीईओ	38
23. भारत के ग्रीष्मकालीन शहर	श्री अमित कुमार	वरिष्ठ अनुवादक	39
24. भारतीय वीगन व्यंजन	श्री कल्याण कु. किर्तनीया	निदेशक (प्रशासन)	40-44

रथ यात्रा

रथ यात्रा, जिसे रथ उत्सव भी कहा जाता है, हिन्दुओं का एक प्रमुख त्योहार है जो विशेष रूप से भारत के ओडिशा राज्य में प्रसिद्ध है। यह त्योहार भगवान जगन्नाथ के साथ-साथ उनके भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा की पूजा के लिए मनाया जाता है। इस दौरान, तीनों देवताओं को विशाल और सजावटी रथों में बैठाकर एक जुलूस के रूप में नगर की परिक्रमा कराई जाती है। यह जुलूस लाखों श्रद्धालुओं को आकर्षित करता है और इसे देखने के लिए देश-विदेश से लोग आते हैं।

रथ यात्रा का आयोजन पुरी में होता है, जो भारत के सबसे पुराने और सबसे बड़े रथ यात्राओं में से एक है। इसका वर्णन ब्रह्म पुराण, पद्म पुराण, स्कंद पुराण और कपिला संहिता में मिलता है। इस त्योहार के दौरान, भगवान जगन्नाथ को उनकी मौसी के मंदिर, गुंडिचा मंदिर तक ले जाया जाता है और वहां उन्हें नौ दिनों तक रखा जाता है। इसके बाद, देवताओं को वापस मुख्य मंदिर लाया जाता है, जिसे बहुदा जात्रा कहा जाता है। यह त्योहार न केवल धार्मिक महत्व रखता है बल्कि सामाजिक साझाकरण और सांस्कृतिक विरासत का भी प्रतीक है।

रथ यात्रा की परंपरा भारत के अन्य राज्यों जैसे कि झारखंड, पश्चिम बंगाल और नेपाल में भी मनाई जाती है। इसके अलावा, इस त्योहार को विश्व के कई अन्य देशों में भी मनाया जाता है, जैसे कि सिंगापुर, अमेरिका और इंग्लैंड में। इस त्योहार के दौरान भक्ति गीतों के साथ ढोल, नगाड़े और तुरही बजाई जाती है और भक्त रथों को खींचने को शुभ कर्म मानते हैं।

रथ यात्रा का उद्देश्य न केवल भगवान जगन्नाथ की पूजा करना है बल्कि यह समाज में एकता और समानता का संदेश भी देता है। यह त्योहार सभी वर्गों के लोगों को एक साथ लाता है और उन्हें एक सामुदायिक अनुभव प्रदान करता है। रथ यात्रा के दौरान, भगवान जगन्नाथ के दर्शन सभी के लिए सुलभ होते हैं, चाहे वे किसी भी धर्म या जाति के हों। इस प्रकार, यह त्योहार भारतीय संस्कृति की विविधता और समावेशिता का प्रतिबिंब है।

रथ यात्रा का धार्मिक महत्व भारतीय संस्कृति और हिन्दू धर्म की गहराई में निहित है। यह त्योहार भगवान जगन्नाथ की महिमा और उनके भक्तों के प्रति उनके प्रेम का प्रतीक है। स्कंद पुराण के अनुसार रथ यात्रा की परंपरा की शुरुआत राजा इंद्रद्युम्न द्वारा की गई थी जिन्होंने भगवान जगन्नाथ को उनकी जन्मभूमि मथुरा जाने की व्यवस्था की थी। इस परंपरा के अनुसार भगवान जगन्नाथ, उनके भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा की मूर्तियों को रथों पर बैठाकर गुंडिचा मंदिर तक ले जाया जाता है, जिसे उनकी मौसी का घर माना जाता है। यहां वे एक सप्ताह तक रहते हैं, जिसके बाद वापस मुख्य मंदिर लौटते हैं।

इस यात्रा के दौरान, भक्तों का मानना है कि रथ को खींचने से उन्हें अपने पापों से मुक्ति मिलती है और यह कर्म उन्हें धार्मिक पुण्य प्रदान करता है। यह त्योहार न केवल भगवान के प्रति भक्ति का प्रदर्शन है, बल्कि यह समाज में एकता और समानता का भी संदेश देता है, क्योंकि इसमें सभी वर्गों के लोग बिना किसी भेदभाव के भाग लेते हैं। रथ यात्रा के दौरान, भगवान जगन्नाथ

के दर्शन सभी के लिए सुलभ होते हैं, जो आमतौर पर मंदिर के गर्भगृह में सीमित होते हैं। इस प्रकार, यह त्योहार भारतीय संस्कृति की विविधता और समावेशिता का प्रतिबिंब है।

इस त्योहार की मान्यता और इतिहास के बारे में और अधिक जानकारी के लिए, विकिपीडिया और अन्य स्रोतों का संदर्भ लिया जा सकता है।

रथ यात्रा, जो कि भारतीय संस्कृति के सबसे रंगीन और जीवंत त्योहारों में से एक है, समुदायों की भागीदारी के लिए एक अनूठा मंच प्रदान करती है। इस त्योहार में समुदायों की भागीदारी विभिन्न रूपों में होती है, जिसमें सामाजिक, धार्मिक और सांस्कृतिक तत्व शामिल हैं।

सबसे पहले, रथ यात्रा के रथों का निर्माण स्थानीय कारीगरों और शिल्पकारों द्वारा किया जाता है जो इसे एक सामुदायिक प्रयास बनाता है। रथों को बनाने में लकड़ी की नक्काशी, चित्रकारी और अन्य शिल्प कौशल का उपयोग होता है जो स्थानीय कला और संस्कृति को प्रदर्शित करते हैं। इस प्रक्रिया में समुदाय के विभिन्न सदस्य अपनी कला और कौशल के माध्यम से योगदान करते हैं।

दूसरा, रथ यात्रा के दिन लाखों श्रद्धालु और आगंतुक इस उत्सव में भाग लेते हैं। वे रथों को खींचने में मदद करते हैं जो कि एक सामुदायिक कर्म और भक्ति का कार्य माना जाता है। इस अनुष्ठान में भाग लेना एक धार्मिक और आध्यात्मिक अनुभव होता है जिसमें समुदाय के सदस्य एक साथ आते हैं और एक दूसरे के साथ अपनी आस्था साझा करते हैं।

तीसरा, रथ यात्रा के दौरान विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम और गतिविधियाँ आयोजित की जाती हैं, जैसे कि नृत्य, संगीत और नाटक जो समुदाय के सदस्यों को अपनी प्रतिभा और सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करने का अवसर देते हैं। ये कार्यक्रम समुदाय के विभिन्न वर्गों को एक साथ लाते हैं और सामाजिक समरसता और एकता को बढ़ावा देते हैं।

चौथा, रथ यात्रा के आयोजन में स्थानीय व्यापारी और दुकानदार भी भाग लेते हैं जो खाने-पीने की चीजें, धार्मिक सामग्री और अन्य सामान बेचते हैं। यह त्योहार स्थानीय अर्थव्यवस्था को भी बढ़ावा देता है और समुदाय के विभिन्न सदस्यों को आर्थिक रूप से जोड़ता है।

इस प्रकार, रथ यात्रा समुदायों की भागीदारी का एक जीवंत उदाहरण है जो धार्मिक आस्था, सांस्कृतिक विविधता और सामाजिक समरसता को एक साथ लाता है। यह त्योहार भारतीय समाज की एकता और विविधता का प्रतीक है जो सभी वर्गों के लोगों को एक साथ लाता है और उन्हें एक सामुदायिक अनुभव प्रदान करता है। इस त्योहार के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विकिपीडिया और अन्य स्रोतों का संदर्भ लिया जा सकता है।

रथ यात्रा के दौरान समुदायों में विभिन्न प्रक्रियाएं और अनुष्ठान होते हैं जो इस त्योहार की धार्मिक और सामाजिक महत्व को दर्शाते हैं। यहाँ उन प्रमुख प्रक्रियाओं का वर्णन है जो रथ यात्रा के दौरान समुदायों में निभाई जाती हैं:

1. ****रथ निर्माण****: रथ यात्रा की तैयारी में सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रिया रथों का निर्माण है। स्थानीय कारीगर और शिल्पकार विशाल रथों को बनाने के लिए महीनों पहले से काम शुरू कर देते हैं। ये रथ विशेष रूप से चुनी गई लकड़ी से बनाए जाते हैं और प्रत्येक वर्ष नए सिरे से बनाए जाते हैं।

2. ****पूजा और अनुष्ठान****: रथ यात्रा से पहले और दौरान विभिन्न पूजा और अनुष्ठान संपन्न किए जाते हैं। इनमें भगवान जगन्नाथ, बलभद्र और सुभद्रा की मूर्तियों को रथों पर स्थापित करने से पहले विशेष पूजा शामिल है।

3. ****रथ खींचना****: रथ यात्रा का मुख्य आकर्षण रथों को खींचना है। भक्तों का मानना है कि रथों को खींचने से उन्हें पुण्य मिलता है और यह उनके लिए एक धार्मिक कर्तव्य है। इस दौरान समुदाय के लोग एक साथ आते हैं और रथों को खींचने में सहायता करते हैं।

4. ****सांस्कृतिक कार्यक्रम****: रथ यात्रा के दौरान सांस्कृतिक कार्यक्रमों का भी आयोजन होता है। इनमें नृत्य, संगीत, नाटक और अन्य कलात्मक प्रदर्शन शामिल होते हैं जो समुदाय की सांस्कृतिक विरासत को प्रदर्शित करते हैं।

5. ****सामाजिक समरसता****: रथ यात्रा समाज के सभी वर्गों के लोगों को एक साथ लाती है। इस दौरान सभी जाति, धर्म और सामाजिक स्थिति के लोग एक साथ आकर त्योहार मनाते हैं जो समाज में एकता और समरसता को बढ़ावा देता है।

6. ****आर्थिक गतिविधियाँ****: रथ यात्रा के दौरान स्थानीय व्यापारी और दुकानदार भी सक्रिय रूप से भाग लेते हैं। वे खाने-पीने की चीजें, धार्मिक सामग्री और अन्य सामान बेचकर त्योहार की रौनक बढ़ाते हैं। ये प्रक्रियाएं रथ यात्रा को एक विशेष और अनूठा त्योहार बनाती हैं जो न केवल धार्मिक महत्व रखती हैं बल्कि सामाजिक एकता और सांस्कृतिक विविधता का भी प्रतीक है। इस त्योहार के बारे में और अधिक जानकारी के लिए विकिपीडिया पर उपलब्ध लेख और अन्य स्रोत का संदर्भ लिया जा सकता है।

रथ यात्रा के दौरान समुदाय में पूजा की प्रक्रिया अत्यंत विशिष्ट और विस्तृत होती है, जिसमें अनेक धार्मिक अनुष्ठान और परंपराएं शामिल होती हैं। इस प्रक्रिया का आरंभ भगवान जगन्नाथ, उनके भाई बलभद्र और बहन सुभद्रा की मूर्तियों को मंदिर से बाहर निकालने और उन्हें रथों पर स्थापित करने के साथ होता है। इसे 'पहंडी' कहा जाता है, जिसमें देवताओं को उनके सिंहासन से उठाकर रथों तक ले जाया जाता है।

इसके बाद, 'चेरा पहरा' अनुष्ठान होता है, जिसमें पुरी के गजपति राजा द्वारा रथों को साफ किया जाता है। यह अनुष्ठान सेवकत्व की भावना और सभी जीवों के प्रति समानता का प्रतीक है। रथों को सजाने का कार्य भी बहुत महत्वपूर्ण होता है, जिसमें विभिन्न प्रकार के फूलों, पत्तियों, और अन्य सजावटी सामग्री का उपयोग होता है।

पूजा की प्रक्रिया में 'मंगल आरती', 'मेला भोग' और 'संध्या आरती' जैसे विभिन्न आरती और भोग प्रदान करने की रस्में शामिल होती हैं। इन अनुष्ठानों के दौरान, भक्त देवताओं को विभिन्न प्रकार के नैवेद्य और प्रसाद अर्पित करते हैं।

रथ यात्रा के दिन, जब रथों को खींचा जाता है, तब भी विशेष पूजा और मंत्रोच्चारण किए जाते हैं। इस दौरान, भक्त 'जय जगन्नाथ' और अन्य भक्ति मंत्रों का जाप करते हुए रथों को खींचते हैं। यह प्रक्रिया न केवल भगवान के प्रति भक्ति का प्रदर्शन है, बल्कि यह समुदाय के लोगों को एक साथ लाने और उन्हें एक सामूहिक आध्यात्मिक अनुभव प्रदान करने का भी एक माध्यम है।

रथ यात्रा के दौरान पूजा की प्रक्रिया भारतीय संस्कृति की गहराई और धार्मिक परंपराओं की विविधता को दर्शाती है। यह प्रक्रिया न केवल देवताओं के प्रति आदर और भक्ति को प्रकट करती है, बल्कि समुदाय के लोगों के बीच सामाजिक समरसता और एकता को भी बढ़ावा देती है। इस त्योहार के दौरान, सभी वर्गों के लोग एक साथ आते हैं और एक सामूहिक धार्मिक अनुभव का हिस्सा बनते हैं जो भारतीय संस्कृति की एकता और विविधता का प्रतीक है। इस विषय पर अधिक जानकारी के लिए, विकिपीडिया और अन्य स्रोतों का संदर्भ लिया जा सकता है।

कल्याण कुमार किर्तनीया
निदेशक (प्रशासन)

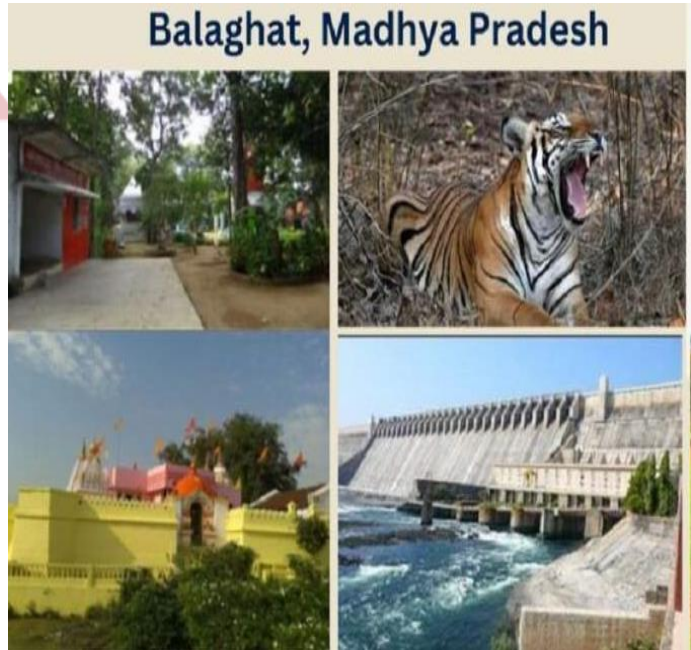


बालाघाट जिला (मध्य प्रदेश)

मैं वर्ष 2018 से 2023 तक मध्य प्रदेश में पदस्थ था। बालाघाट जिला 52 जिलों (आदिवासी) में से एक था। मैं आपको इस आकर्षक जिले की झलक दिखाना चाहता हूँ।

बालाघाट जिला, मध्य प्रदेश का एक महत्वपूर्ण और प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है, जो अपने इतिहास, संस्कृति, प्राकृतिक सौंदर्य और वन्यजीवन के लिए जाना जाता है। यहां का आकर्षण सैर के शौकीनों को अपनी ओर खींचता है।

बालाघाट का इतिहास बहुत ही रोचक है। यहां के प्राचीन शिलालेखों और प्राचीन स्मारकों में बालाघाट के विकास का प्रमाण मिलता है। कोटि तीर्थ, तीर्थगढ़, अंकपात और दुर्गावटी जैसे प्रमुख ऐतिहासिक स्थल यहां के ऐतिहासिक और सांस्कृतिक



महत्व को दर्शाते हैं। यहां के इतिहास में गुप्त, कालचुरी, कालिंग, गोंड और मराठा साम्राज्यों का विशाल योगदान रहा है।

बालाघाट जिला अपने प्राकृतिक सौंदर्य के लिए भी प्रसिद्ध है। यहां के घने वन और उनकी विविधता इसको एक प्रमुख पर्यटन स्थल बनाते हैं। बालाघाट जिला आपको अपनी शानदार वन्यजीवन, जैविक विविधता और अनूठे प्राकृतिक दृश्यों का आनंद

लेने का मौका देता है। यहां के प्रमुख वन्यजीवन संरक्षण क्षेत्रों में से काशीशोल राष्ट्रीय उद्यान, कान्हा राष्ट्रीय उद्यान और पंचमढ़ी राष्ट्रीय पार्क उल्लेखनीय हैं। बालाघाट जिले का एक अनूठा पहलू यह है कि यहां के लोग अपनी स्थानीय भाषा बागेलखंडी बोलते हैं, जो इसके सांस्कृतिक और भौगोलिक विविधता को और भी रंगीन बनाता है।

बालाघाट जिले के प्रमुख पर्यटन स्थलों में से एक है धुआंधार झरना, जो अपनी प्राकृतिक सुंदरता और शांत माहौल के लिए प्रसिद्ध है। यहां पर पर्यटक आकर्षित होते हैं ताकि वे इस प्राकृतिक श्रृंगार का आनंद ले सकें और अपने जीवन के तनाव को भुला सकें।

इसके अलावा, बालाघाट जिला अपनी स्थानीय कला, संस्कृति और लोक संगीत के लिए भी प्रसिद्ध है। यहां के महोत्सव और त्योहार उत्सव की भावना को और भी अधिक जीवंत बनाते हैं।

समुदाय, इतिहास, प्राकृतिक सौंदर्य और अनूठापन के आधार पर, बालाघाट जिला पर्यटकों के लिए एक सर्वोत्तम स्थल है। यहां का घना वन्यजीवन, प्राकृतिक दृश्य और स्थानीय संस्कृति आपको एक अद्वितीय और यादगार अनुभव प्रदान करते हैं।

डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल
उप निदेशक



दिव्य प्रकाश

घोर तिमिर में, दिव्य प्रकाश पुंज तुम,
मरीचिका के ऊसर में, गहन उद्यान परिमल तुम,
अगम्य मार्ग के, लक्ष्य द्वेतक तुम,
मुझ अकिंचन का, एकमात्र आश्रय तुम,
ऐ गुरू तुम्हें मेरा शत - शत नमन.....।
हम में विश्वास की ज्योति जलाए, अखण्ड ज्योति बन गये,
धूल श्रे हम सभी आसमा बन गये,
चाँद का नूर ले, कहकशां बन गये,
हम एकलव्य तो न बने, पर तुम द्रोणाचार्य बन गये।
होंगे श्रेष्ठ गुरूओं में द्रोणाचार्य,
पर मेरे तो द्रोण, कृष्ण, चाणक्य तुम,
ऐ गुरू तुम्हे मेरा शत - शत नमन,
शत - शत नमन, शत - शत नमन.....।

सालिनी जयसवाल
(कनिष्ठ अनुवादक)



संगीत

वाक्य बने पर गीत नहीं है
गीतों में संगीत नहीं है ।
जो संस्कृति के शिखर रहें है
मूल्य सभी वो बिखर रहें हैं
अब केवल तन निखर रहें हैं ।

प्यार दिखता है शब्दों में
पर मन में प्रीत नहीं है
गीतों में संगीत नहीं हैं ।

शहर भीड़ से अटे हुए हैं
जन आपस में कटे हुए हैं
मतभेदों में बटे हुए हैं ।
अपने में ही लिप्त सभी ये
कोई किसी का मीत नहीं हैं
स्वर बिखरें पर गीत नहीं हैं
गीतों में संगीत नहीं हैं ।

सालिनी जयसवाल
(कनिष्ठ अनुवादक)



सर्दी की एक रात

मैं थक-हार कर काम से घर वापस जा रहा था। कार में शीशे बंद होते हुए भी न जाने कहाँ से ठंडी-ठंडी हवा अंदर आ रही थी, मैं उस सुराख को ढूँढने की कोशिश करने लगा पर नाकामयाब रहा।

कड़ाके की ठण्ड में आधे घंटे की ड्राइव के बाद मैं घर पहुंचा।

रात के 12 बज चुके थे। मैं घर के बाहर कार से आवाज देने लगा, बहुत देर हॉर्न भी बजाया, शायद सब सो चुके थे।

10-मिनट बाद खुद ही उतर कर गेट खोला। सर्द रात के सन्नाटे में मेरे जूतों की आवाज़ साफ़ सुनी जा सकती थी।

कार अन्दर कर जब दुबारा गेट बंद करने लगा तभी मैंने देखा एक 8-10 साल का बच्चा, अपने कुत्ते के साथ मेरे घर के सामने फुटपाथ पर सो रहा है। वह एक अधफटी चादर ओढ़े हुए था।

उसको देख कर मैंने उसकी ठण्ड महसूस करने की कोशिश की तो एकदम सकपका गया। मैंने महंगी जैकेट पहनी हुई थी फिर भी मैं ठण्ड को कोस रहा था और बेचारा वो बच्चा, मैं उसके बारे में सोच ही रहा था कि इतने में वो कुत्ता बच्चे की चादर छोड़ मेरी कार के नीचे आ कर सो गया।

मेरी कार का इंजन गरम था। शायद उसकी गरमाहट कुत्ते को सुकून दे रही थी।

फिर मैंने कुत्ते को भागाने की बजाय उसे वहीं सोने दिया और बिना अधिक आहट किये पीछे का ताला खोल घर में घुस गया। सब के सब सो रहे थे तो मैं चुप-चाप अपने कमरे में चला गया।

जैसे ही मैंने सोने के लिए रजाई उठाई, उस लड़के का ख्याल मन में आया। सोचा मैं कितना स्वार्थी हूँ ? मेरे पास विकल्प के तौर पर कम्बल, चादर, रजाई सब थे पर उस बच्चे के पास एक अधफटी चादर भर थी फिर भी वह बच्चा उस अधफटी चादर को भी कुत्ते के साथ बाँट कर सो रहा था और मुझे घर में फ़ालतू पड़े कम्बल और चादर भी किसी को देना गवारा नहीं था।

यही सोचते-सोचते ना जाने कब मेरी आँख लग गयी। अगले दिन सुबह उठा तो देखा घर के बहार भीड़ लगी हुई थी।

बाहर निकला तो किसी को बोलते सुना-

अरे वो चाय बेचने वाला सोनू कल रात ठण्ड से मर गया।

मेरी पलके कांपी और एक आंसू की बूंद मेरी आँख से छलक गयी। उस बच्चे की मौत से किसी को कोई फ़र्क नहीं पड़ा बस वो कुत्ता अपने नन्हे दोस्त के बगल में गुमसुम बैठा था....मानो उसे उठाने की कोशिश कर रहा हो।

शिक्षा

दोस्तों, ये कहानी सिर्फ एक कहानी नहीं ये आज के इंसान की सच्चाई है। मानव से अगर मानवता चली जाए तो वो मानव नहीं रहता दानव बन जाता है और शायद हममें से ज्यादातर लोग दानव बन चुके हैं। हम अपने लिए पैदा होते हैं, अपने लिए जीते हैं और अपने लिए ही मर जाते हैं। ये भी कोई जीना हुआ।

चलिए एक बार फिर से मानव बनने का प्रयास करते हैं। अपने घरों में बेकार पड़े कपड़े ज़रूरतमंदों के देते हैं, कुछ गरीबों को खाना खिलाते हैं। किसी गरीब बच्चे को पढ़ाने का संकल्प लेते हैं। चलिए एक बार फिर से मानव बनते हैं

श्री दीपांकर आचार्य
वरिष्ठ लेखापरीक्षक



क्षमा

एक सेठ जी ने अपने छोटे भाई को तीन लाख रूपये व्यापार के लिये दिये। उसका व्यापार बहुत अच्छा जम गया लेकिन उसने रुपये बड़े भाई को वापस नहीं लौटाये। आखिर दोनों में झगड़ा हो गया। झगड़ा भी इस सीमा तक बढ़ गया कि दोनों का एक दूसरे के यहाँ आना जाना बिल्कुल बंद हो गया। घृणा व द्वेष का आंतरिक संबंध अत्यंत गहरा हो गया। सेठ जी, हर समय हर सम्बंधी के सामने अपने छोटे भाई की निंदा, निरादर व आलोचना करने लगे। सेठ जी अच्छे साधक भी थे लेकिन इस कारण उनकी साधना लड़खड़ाने लगी। भजन-पूजन के समय भी उन्हें छोटे भाई का चिंतन होने लगा। मानसिक व्यथा का प्रभाव तन पर भी पड़ने लगा। बेचैनी बढ़ गयी। समाधान नहीं मिल रहा था। आखिर वे एक संत के पास गये और अपनी व्यथा सुनायी।

संतश्री ने कहा - "बेटा। तू चिंता मत करा। ईश्वर कृपा से सब ठीक हो जायेगा।" "तुम कुछ फल व मिठाइयाँ लेकर छोटे भाई के यहाँ जाना और मिलते ही उससे केवल इतना कहना,

"अनुज सारी भूल मुझसे हुई है, मुझे क्षमा कर दो।"

सेठ जी ने कहा- "महाराज! मैंने ही उसकी मदद की है और क्षमा भी मैं ही माँगू!"

संतश्री ने उत्तर दिया "परिवार में ऐसा कोई भी संघर्ष नहीं हो सकता, जिसमें दोनों पक्षों की गलती न हो। चाहे एक पक्ष की भूल एक प्रतिशत हो दूसरे पक्ष की निन्यानवे प्रतिशत, पर भूल दोनों तरफ से होगी।"

सेठ जी की समझ में कुछ नहीं आ रहा था। उसने कहा "महाराज। मुझसे क्या भूल हुई?"

"बेटा! तुमने मन ही मन अपने छोटे भाई को बुरा समझा यही है तुम्हारी पहली भूल। तुमने उसकी निंदा, आलोचना व तिरस्कार किया यह है तुम्हारी दूसरी भूल। क्रोध पूर्ण आँखों से उसके दोषों को देखा यह है तुम्हारी तीसरी भूल। अपने कानों से उसकी निंदा सुनी यह है तुम्हारी चौथी भूल। तुम्हारे हृदय में छोटे भाई के प्रति क्रोध व घृणा है- यह है तुम्हारी आखिरी भूल।"

"अपनी इन भूलों से तुमने अपने छोटे भाई को दुःख दिया है। तुम्हारा दिया दुःख ही कई गुना होकर तुम्हारे पास लौटा है। जाओ, अपनी भूलों के लिए क्षमा माँगो। नहीं तो तुम न चैन से जी सकोगे, न चैन से मर सकोगे। क्षमा माँगना बहुत बड़ी साधना है और तुम तो एक बहुत अच्छे साधक हो।"

सेठ जी की आँखें खुल गयीं। संतश्री को प्रणाम करके वे छोटे भाई के घर पहुँचे। सब लोग भोजन की तैयारी में थे। उन्होंने दरवाजा खटखटाया। दरवाजा उनके भतीजे ने खोला। सामने ताऊ जी को देखकर वह हैरान सा रह गया और खुशी से झूमकर जोर-जोर

से चिल्लाने लगा "मम्मी । पापा। देखो कौन आये। ताऊ जी आये हैं, ताऊ जी आये हैं.....।"

माता-पिता ने दरवाजे की तरफ देखा। सोचा, "कहीं हम सपना तो नहीं देख रहे।" छोटा भाई हर्ष से पुलकित हो उठा, "अहा। वर्षों बाद आज बड़े भैया घर पर आये हैं।" प्रेम से गला रूंध गया, कुछ बोल न सका।

सेठ जी ने फल व मिठाइयाँ टेबल पर रखीं और दोनों हाथ जोड़कर छोटे भाई को कहा - "भाई । सारी भूल मुझसे हुई है, मुझे क्षमा करो।" क्षमा शब्द निकलते ही उनके हृदय का प्रेम अश्रु बनकर बहने लगा। छोटा भाई उनके चरणों में गिर गया और अपनी भूल के लिए रो रोकर क्षमा याचना करने लगा। बड़े भाई के प्रेमाश्रु छोटे भाई की पीठ पर और छोटी भाई के पश्चाताप व प्रेममिश्रित अश्रु बड़े भाई के चरणों में गिरने लगे।

क्षमा व प्रेम का अथाह सागर फूट पड़ा। सब शांत, चुप, सबकी आँखों से अविरल अश्रुधारा बहने लगी। छोटा भाई उठ कर गया और रूपये लाकर बड़े भाई के सामने रख दिये। बड़े भाई ने कहा "भाई! आज मैं इन कौड़ियों को लेने के लिए नहीं आया हूँ। मैं अपनी भूल मिटाने, अपनी साधना को सजीव बनाने और द्वेष का नाश करके प्रेम की गंगा बहाने आया हूँ। मेरा आना सफल हो गया, मेरा दुःख मिट गया। अब मुझे आनंद का एहसास हो रहा है।"

छोटे भाई ने कहा - "भैया ! जब तक आप ये रूपये नहीं लेंगे तब तक मेरे हृदय की तपन नहीं मिटेगी। कृपा करके आप ये रूपये ले लें।" सेठ जी ने छोटे भाई से रूपये लिये और अपने इच्छानुसार अनुज बधू, भतीजे व भतीजी में बाँट दिये। सब कार में बैठे, घर पहुँचे। वर्षों बाद उस अर्धरात्रि में जब पूरे परिवार का मिलन हुआ तो ऐसा लग रहा था कि मानो साक्षात् प्रेम ही शरीर धारण किये वहाँ पहुँच गया हो। सारा परिवार प्रेम के अथाह सागर में मस्त हो रहा था। क्षमा माँगने के बाद उस सेठ जी के दुःख, चिंता, तनाव, भय, निराशा रूपी मानसिक रोग जड़ से ही मिट गये और साधना सजीव हो उठी। हमें भी अपने दिल में क्षमा रखनी चाहिए अपने सामने छोटा हो या बडा अपनी सब झगड़े समाप्त हो जाते हैं। गलती हो या ना हो क्षमा मांग लेने से सब झगड़े समाप्त हो जाते हैं।

श्री दीपांकर आचार्य
वरिष्ठ लेखापरीक्षक



भारत की लू तूफानों की चर्चा

भारत में लू तूफानें मार्च से जून तक होती हैं और कुछ दुर्लभ मामलों में यह जुलाई तक भी बढ़ सकती है। औसतन, पूरे देश के उत्तरी हिस्सों में पांच-छह लू तूफानी घटनाएँ हर साल होती हैं। एक ही घटना हफ्तों तक चल सकती है, लगातार हो सकती है और बड़े जनसंख्या पर प्रभाव डाल सकती है।

भारत में लू तूफान क्षेत्रफलीय रूप से उत्तर-पश्चिम भारत के मैदानी क्षेत्रों, मध्य भारत, पूर्व और उत्तरी प्रायद्वीपीय भारत में मार्च से जून तक होती है। यह पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड, पश्चिम बंगाल, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, राजस्थान, गुजरात, महाराष्ट्र और कर्नाटक, आंध्र प्रदेश और तेलंगाना क्षेत्रों को शामिल करती है।

इन तूफानों के कारण तापमान असामान्य रूप से बढ़ जाता है और यह जनसंख्या के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डाल सकता है। लू तूफानों से बचाव के लिए लोगों को अपने आस-पास की गर्मी के अनुसार सावधानी बरतनी चाहिए, पानी की पर्याप्त मात्रा पीनी चाहिए और अधिक गर्मी में बाहर न जाने की सलाह दी जाती है।

भारत में लू तूफानों के दो प्रमुख प्रकार होते हैं:

उत्तर-मध्य भारत के लू तूफान:

* यह तूफान उत्तरी मध्य भारत के साथ जुड़ा होता है और यह उत्तर अटलांटिक क्षेत्र पर ब्लॉकिंग के साथ जुड़ा होता है। इसके कारण उत्तरी मध्य भारत में लू तूफान होते हैं।

पूर्वी तटीय क्षेत्र के लू तूफान:

* यह तूफान पूर्वी तटीय क्षेत्र के साथ जुड़ा होता है और यह प्रशांत में असामान्य ठंडे होने के मत्सुनो-गिल प्रतिक्रिया के साथ जुड़ा होता है। इसके कारण पूर्वी तटीय क्षेत्र में लू तूफान होते हैं।

लू तूफान से होने वाली कुछ सामान्य समस्याएं निम्नलिखित हो सकती हैं:

1. जलन और दुखन: लू तूफान के दौरान तापमान असामान्य रूप से बढ़ जाता है, जिससे लोगों को जलन और दुखन की समस्या हो सकती है।
2. दर्द और सिरदर्द: अत्यधिक गर्मी के कारण लोगों को सिरदर्द और दर्द हो सकता है।
3. देहांत की संभावना: अधिक गर्मी में लोगों की शारीरिक क्षमता पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है, जिससे देहांत की संभावना बढ़ सकती है।

4. दिल की समस्याएं: लू तूफ़ान के दौरान दिल की समस्याएं भी बढ़ सकती हैं क्योंकि अत्यधिक गर्मी दिल के लिए अधिक ठीक नहीं होती है।

लू तूफ़ान से बचाव के लिए लोगों को अपने आस-पास की गर्मी के अनुसार सावधानी बरतनी चाहिए, पानी की पर्याप्त मात्रा पीनी चाहिए और अधिक गर्मी में बाहर न जाने की सलाह दी जाती है।

पश्चिम बंगाल में इस समय भीषण गर्मी का प्रकोप है जिसके चलते तापमान में असामान्य वृद्धि हुई है। भारतीय मौसम विभाग (IMD) ने कई जिलों के लिए लाल चेतावनी जारी की है, जिसका अर्थ है कि आबादी को अत्यधिक गर्मी से खुद की सुरक्षा के लिए कार्रवाई करनी चाहिए। इस चेतावनी में ओडिशा के कुछ हिस्सों और आंध्र प्रदेश के रायलसीमा क्षेत्र के साथ-साथ पश्चिम बंगाल के कुछ क्षेत्र शामिल हैं, जो इस गर्मी की लहर की चपेट में हैं।

इस गर्मी की लहर के कारण राज्य सरकार ने स्कूलों के लिए गर्मियों की छुट्टियां जल्दी घोषित की हैं, ताकि छात्रों की सुरक्षा सुनिश्चित की जा सके। हाल ही में पश्चिम वर्धमान के पानागढ़ में दर्ज किया गया उच्चतम तापमान 45 डिग्री सेल्सियस को पार कर गया, जो कि सामान्य जलवायु से काफी ऊपर है। दक्षिण 24 परगना और पूर्वी मिदनापुर के तटीय जिलों ने भी गंभीर गर्मी की लहर की स्थिति की सूचना दी है।

IMD के विशेषज्ञों ने इस गर्मी की लहर को मुख्य रूप से भारत के पश्चिम और उत्तर-पश्चिम से आने वाली शुष्क हवाओं के कारण बताया है, जो निचले स्तर पर हैं और जो क्षेत्र को प्रभावित करने की संभावना है। गर्मी की लहर के दक्षिणी जिलों में कम से कम 2 मई तक जारी रहने की संभावना है और तत्काल राहत की कोई संभावना नहीं है।

निवासियों को हाइड्रेटेड रहने, चरम गर्मी के घंटों के दौरान बाहर जाने से बचने और हल्के, ढीले कपड़े पहनने की सलाह दी जाती है। सरकार गर्मी की लहर के प्रभाव को कम करने के उपाय कर रही है, जिसमें राहत शिविर स्थापित करना और पीने के पानी तक पहुंच प्रदान करना शामिल है।

यह गर्मी की लहर चरम मौसमी घटनाओं की बढ़ती तीव्रता और आवृत्ति की याद दिलाती है, जो संभवतः जलवायु परिवर्तन से जुड़ी हुई है। यह पर्यावरण संरक्षण के महत्व और वैश्विक तापमान में वृद्धि को संबोधित करने के लिए तत्काल कार्रवाई की आवश्यकता को रेखांकित करता है। जैसे-जैसे स्थिति विकसित होती है, जनता के लिए सूचित रहना और अधिकारियों द्वारा जारी दिशानिर्देशों का पालन करना महत्वपूर्ण है, ताकि उनकी सुरक्षा और कल्याण सुनिश्चित किया जा सके।

गर्मी के दौरान सतर्कता बरतने के लिए निम्नलिखित उपायों का पालन करना महत्वपूर्ण है:

1. ****हाइड्रेशन****: शरीर को हाइड्रेटेड रखने के लिए पर्याप्त पानी पीएं। नियमित अंतराल पर पानी का सेवन करें और डिहाइड्रेशन से बचें।
 2. ****धूप से बचाव****: दोपहर के समय, जब सूर्य की किरणें सबसे तेज होती हैं, बाहर जाने से बचें। यदि बाहर जाना आवश्यक हो, तो छाया में रहें और सनस्क्रीन का उपयोग करें।
 3. ****हल्के और ढीले कपड़े****: हल्के रंग के ढीले कपड़े पहनें जो सांस लेने योग्य हों और पसीने को सोख सकें।
 4. ****शीतल पेय****: नींबू पानी, छाछ और ताजे फलों के रस जैसे शीतल पेय-पदार्थों का सेवन करें।
 5. ****शारीरिक गतिविधि****: गर्मी के दौरान भारी शारीरिक गतिविधियों से बचें, खासकर दोपहर के समय।
 6. ****आहार****: हल्का और पौष्टिक आहार लें। गर्मी के मौसम में तरबूज, खरबूज जैसे ताजे फलों का सेवन करें।
 7. ****गर्मी से बचाव के उपकरण****: पंखे, कूलर, एयर कंडीशनर का उपयोग करें और घर को ठंडा रखने के लिए पर्दे और छाया का उपयोग करें।
 8. ****विशेष देखभाल****: बुजुर्गों, बच्चों और बीमार व्यक्तियों की विशेष देखभाल करें, क्योंकि वे गर्मी के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं।
 9. ****स्वास्थ्य जांच****: यदि आपको चक्कर आने, सिरदर्द, थकान या उल्टी जैसे लक्षण महसूस हों, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।
- इन सावधानियों का पालन करके आप गर्मी की लहर के दौरान अपनी सुरक्षा सुनिश्चित कर सकते हैं और गर्मी से संबंधित बीमारियों से बच सकते हैं।

कल्याण कुमार किर्तनीया
निदेशक (प्रशासन)



कार्यस्थल पर तनाव

आजकल काम की जिंदगी में तनाव का अनुभव हर किसी को होता है। जिस तरह से हमारी जिंदगी में बढ़ती हुई भागदौड़ और प्रतिस्पर्धा का माहौल है, काम की दुनिया में तनाव को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है। धारणा है कि यदि किसी व्यक्ति को काम के दबाव का सामना करना होता है तो वह अपने निजी संघर्ष साधनों का उपयोग करके इसे कम कर सकता है। बिना किसी शक के, काम के दबाव को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण है और यह आपके तत्परता और उत्साह को भी प्रभावित कर सकता है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि हमें इसे स्वीकार कर लेना चाहिए बल्कि हमें उपाय ढूंढने चाहिए जो हमें काम के तनाव से निपटने में मदद कर सकते हैं। इस लेख में हम यह देखेंगे कि कार्यस्थल पर निजी संघर्ष साधनों के माध्यम से तनाव को कैसे कम किया जा सकता है।

1. **ध्यान और प्राणायाम:** ध्यान और प्राणायाम के प्रयोग से मानसिक और शारीरिक स्थिति को स्थिर किया जा सकता है। नियमित ध्यान और प्राणायाम का प्रचलन कार्यस्थल पर तनाव को कम करने में मदद कर सकता है।
2. **समय प्रबंधन:** एक अच्छा समय प्रबंधन अभ्यास तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। काम के लिए उचित समय निर्धारण करें और नियमित अवकाश लें।
3. **स्वास्थ्यपरक आहार:** स्वस्थ और पौष्टिक आहार लेना भी तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। अधिक फल और सब्जियों का सेवन करें, और प्रोसेस्ड और तली चीजों से बचें।

4. व्यायाम: नियमित रूप से व्यायाम करना भी तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। योग, संवेदनशीलता और अन्य शारीरिक गतिविधियों का अभ्यास करें।
 5. सही नींद: पर्याप्त नींद लेना भी तनाव को कम करने में मदद कर सकता है। रात की पर्याप्त नींद लेने के लिए नियमित और व्यवस्थित नींद कार्यक्रम बनाएं।
 6. साथी समर्थन: अपने साथियों और सहयोगियों का समर्थन प्राप्त करना भी तनाव को कम करने में मदद कर सकता है।
 7. सीमित काम समय: अत्यधिक काम का नियंत्रण रखना और काम का समय सीमित रखना भी तनाव को कम कर सकता है।
 8. नियमित रूप से आराम: नियमित रूप से विश्राम का आयोजन करना भी महत्वपूर्ण है। अपने काम के बाहर समय बिताने का प्रयास करें और अपने मन को आराम दें।
- तो, इन निजी संघर्ष साधनों के माध्यम से कार्यस्थल पर तनाव को कम किया जा सकता है। यह न केवल हमारे स्वास्थ्य को सुरक्षित रखता है, बल्कि हमें काम में भी अधिक उत्साहित और सक्रिय रहने में मदद करता है।

डॉ. मो. सुहेल फ़ज़ल
उप निदेशक



माँ

तूने जो अच्छा इंसान बनने की
शिक्षा और संस्कार दिया कि
मैं अपने पैरों पर खड़ा हो गया।

माँ

टनों से रेंगते-रेंगते तेरी
आँचल की छाव में बड़ा हो गया।

हमारे भारत देश में मंदिर की
आरती, मस्जिद की अजान होती
है और हमारे लिए पवित्र गीता
और कुरान होती है हमारी माँ।

मनोज कुमार पासवान
(कनिष्ठ अनुवादक)



कैसे

भारत एक सोने की चिड़िया है

उसे हीरा बनाऊँ कैसे?

भगत सिंह, आजाद के

उस इतिहास को दोहराऊँ कैसे?

देश के रक्षक बन गये भक्षक

उन्हें समझाऊँ कैसे?

कोयला हुये हाथों में

तलवार थमाऊँ कैसे?

भारत एक सोने की चिड़िया है

उसे हीरा बनाऊँ कैसे?

मनोज कुमार पासवान
(कनिष्ठ अनुवादक)



सबसे उत्तम धन

एक समय की बात है एक राजा था। उसके तीन बेटे थे और राजा बूढ़ा हो चला था। राजा को एक बात की चिंता हमेशा लगी रहती थी कि उसके बाद उसके राज्य का क्या होगा ? उसने इस विषय पर अपनी पत्नी से सलाह ली तो पत्नी बोली अरे हमारे तीनों बेटों में से किसी एक को राजा बना दीजिएगा पर राजा की समस्या यह थी कि किसे राजा बनाए। उसने अपने तीनों बेटों को बुलाया और कहा मैं अब बूढ़ा हो चला हूँ, अब मैं सोच रहा हूँ कि तुम तीनों भाईयों में से किसी एक को राजा बनाकर मैं काशी चला जाऊंगा, पर किसे बनाऊँ? इसलिए मैंने सोचा है कि मैं आप सब को एक महीने का समय दूँगा। उस समय के भीतर आपको कुछ ऐसा करना है जिससे अपने राज्य को आगे बढ़ा पाओ। यह कहकर तीनों को बाहर कमाने भेज दिया। बड़ा बेटा बहुत सारा धन कमाया, मझले बेटे ने बहुत बड़ी सेना बनाई और ताकत इकट्ठा की। एक महीने के भीतर बड़ा बेटा राज्य आ रहा था कि रास्ते में डाकुओं ने बड़े बेटे का सारा धन लूट लिया। इधर मझला बेटा ताकत के घमंड में किसी दूसरे राज्य को युद्ध के लिए ललकार दिया और फिर क्या था लड़ाई शुरू हो गई। उसके सारे सैनिक मारे गये। वह जान बचाकर भाग खड़ा हुआ और इस तरह दोनों राजमहल पहुंचे। राजा बड़ा उदास हुआ। लेकिन उनका छोटा बेटा अभी तक नहीं आया था। तभी किसी ने कहा कि अरे कोई महाज्ञानी महल आ रहे हैं उसी को देखने के लिए इतनी भीड़ है। वहाँ महाज्ञानी से मिलने महात्माओं की भीड़ लग गई थी। राजा भी आश्चर्य में था कि आखिर कौन आ रहा था। वो कोई और नहीं राजा का छोटा बेटा ही था। जहाँ बड़ा भाई धन कमाने में, मझला बेटा शक्ति इकट्ठा करने में लगे थे, वहीं छोटा बेटा ज्ञान अर्जन में लगा था। जब वो महल आया तो राजा उसे देख बहुत खुश हुआ और अपनी प्रजा और पत्नी से कहा कि यही मेरा बेटा राजा बनने के लायक है क्योंकि धन और ताकत तो कोई चुरा सकता है, नष्ट कर सकता है, पर ज्ञान ऐसी वस्तु है जिसे कोई चुरा नहीं सकता, छीन नहीं सकता, बाँट नहीं सकता इसलिए अगर कोई उत्तम धन है तो वो है ज्ञान जिसके सहारे हमारा राज्य सुखी रह सकता है। वो ज्ञान रूपी धन हमारा छोटा बेटा प्राप्त किया है इसलिए वही राजा बनने योग्य है।

मनोज कुमार पासवान
(कनिष्ठ अनुवादक)



आज कल की दुनिया

भागलपुर गाँव में रमण साव नाम का एक बहुत सीधा-साधा लड़का रहता था। वह दसवीं की परीक्षा पास कर बंगाल रोजी रोटी की तलाश में जा रहा था। उस दौरान उसने अपनी ट्रेन यात्रा में हुई एक घटना के बारे में अपने मित्र से कहा कि दोस्त क्या तुम्हें मेरी बातों पर यकीन होगा कि आज की दुनिया में लोग कैसे एक दूसरे को बेवकूफ बनाते हैं। मैं तुम्हें बताऊँ कि मैं बंगाल जा रहा था। उसी वक्त ट्रेन में मैंने एक बहुत भद्र बंगाली बाबू को देखा जो बहुत ही दयालु इंसान दिख रहे थे। उन्हें ट्रेन में भीख मांगते एक दस वर्ष के बच्चे पर दया आ गयी और वो उस बच्चे को कुछ पैसा देना चाहते थे। लेकिन उनके पास छुट्टे पैसे नहीं थे। इसलिए उन्होंने उस बच्चे को बिस्कुट का एक नया पैकेट दिया और कहा बाबू आप ये ले लो। बच्चा उस पैकेट को लेकर उसमें से एक बिस्कुट निकाल कर खाया और वहीं गिर गया तभी चार लोग वहाँ उस बच्चे के तरफ से आकर उस भद्र आदमी को बोलने लगे आपने बच्चे को क्या दिया था जो बच्चा गिर कर तड़प रहा है तो वो बोले अरे भाई मेरे पास खुदरा पैसा नहीं था इसलिए मैंने इसे बिस्कुट का एक पैकेट दिया था। मुझे क्या पता था कि वो इसे खाकर बीमार हो जायेगा। तब लोगों ने कहा कि आप इस बच्चे को अस्पताल ले चलो तब वह भद्र आदमी बोलने लगा अरे भाई मेरी ट्रेन छुट जायेगी। तब वे लोग बोले तो क्या हुआ आपको इस बच्चे को अस्पताल ले जाना ही होगा नहीं तो हम पुलिस बुलायेगे वरना आप इसके इलाज के लिए पैसे। वो बिचारे कुछ पैसे दे रहे थे लेकिन उन लोगों ने कहा इससे क्या होगा आप और पैसे दो वरना ट्रेन से उतरो। अंत में बेचारे का पांच हजार रुपया उन लोगों ने ले लिया और बच्चे को गोद में लेकर ट्रेन से उतरे अस्पताल के लिए तभी ट्रेन की सीटी बजी और ट्रेन चल पड़ी और तब रमण ने देखा की बच्चा तुरंत अपने पैरों पर खड़ा हो आराम से उन लोगो के साथ जाने लगा। शायद आज कल की दुनिया ऐसी ही है। इसलिए हमेशा इंसान को सावधान रहने की जरूरत है ख़ास तौर पर यात्रा के दौरान ना वो किसी से कुछ ले, ना किसी को कुछ दे, ना ही किसी का खाए ना खिलाये।

मनोज कुमार पासवान
कनिष्ठ अनुवादक



मिट्टी

वह बीमार है, मेरी धरती बीमार है
मिट्टी धीरे-धीरे अपनी उर्वरता खो देती है और बंजर हो जाती है
वह पढ़ रहा है

हरी सब्जियां, चावल, जूट, खेती की मात्रा
अब जितने लोगों के शब्दों की खेती की जाती है, उससे दोगुने से भी अधिक
अंदर, वह एक कर्कश चाउडर है।

उसके मन की गहराइयों में तिनका दिखाई देता है।
साफ पानी की कमी, उसे अब साफ पानी नहीं चाहिए,
वह मीठा पानी चाहता है, ताजा, ताजा लाल पानी,
जो मनुष्य की रगों, शिराओं, धमनियों में बहता है।
इस रोगग्रस्त मिट्टी में एक फलदार फसल उगती है,
हां, पिछले कुछ सालों से पैदावार अच्छी रही है।
दो फसली या बहुफसली फसलें नहीं बचेंगी
जमीन पर

किसान राव अब समझ गया है कि इस कीट को पकड़ना एक है
फसलें बाजार में हैं,

कीड़े, कवक जड़ से जड़ तक
अपना आशियाना बना लिया है,
शिकायतकर्ता किसे रिपोर्ट करेगा,....
बेबस किसान, न्याय आज काला है
वह कपड़ों के पीछे खेल खेल रहा है।

यह मिट्टी वर्ष भर वर्षा के जल से अच्छी होती है
वह लोगों की आंखों के खारे पानी में भिगो रहा है।

इस भूमि में झाड़ियाँ जंगली हैं

वाइल्डफ्लावर के बजाय हर जगह बिखरा हुआ
मानव निर्मित जूट के फूल हैं,

कौन से मासूम बच्चे इस बंगाल की धरती पर गेंद के रूप में लेने जाते हैं और मौत की
गोद में गिर जाते हैं।

मैं एक घातक और भयानक रोग से पीड़ित इस मिट्टी,
ईर्ष्या, घृणा, एक दूसरे के खिलाफ हिंसा,
षड्यंत्र, पैदा होते हैं खून के बीज पल-पल,
जो चाहते हैं कि मिट्टी हर समय गीली और मैली बनी रहे

किसी परिवार के परिजनों के आंसुओं में।
इस मिट्टी ने अपनी उर्वरता खो दी और अपने ही गर्भ में जन्म लिया
कभी नहीं दे सकता, "सुजला, सुफला, ग्राना श्यामल",
बंजर हो गया है और अब नहीं उगेगा।
क्रांतिकारी वीर, कोई महापुरुष, सन्त, पैदा नहीं होगा।
पुनर्जागरण का पथ, या विद्यासागर का जन्म होगा,
बंकिम चंद्र, माइकल मधुसूदन दत्ता, नज़रूल, कविगुरु, शरत चंद्र।
नेताजी सुभाष चंद्र बोस आज हमें आपकी जरूरत है।
अगर आप स्वस्थ हैं, मजबूत हैं, बंगाल में उपजाऊ मिट्टी जिंदा है,
तो वहां आप ही कर सकते हैं,
नई फसलें उगाकर मिट्टी की रक्षा करना।
नहीं तो यह मिट्टी हमारी अपराधी बनी रहेगी
आने वाली पीढ़ियों को।

देबाब्रत बारीक
से.नि. व.ले.प.



मनुष्य

मनुष्य होमो सैपियन्स प्रजाति का सदस्य है जिसका अर्थ लैटिन में बुद्धिमान व्यक्ति होता है। मनुष्य होमिनिड का एक प्रजाति है, चिम्पांजी, गोरिल्ला और ओरनाउटान उनके जीवित रिश्तेदार हैं।

मनुष्य स्तनपायी है और सामाजिक प्राणी है। वे एक दूसरे का मदद करते हैं। वे अपने बच्चों का देखभाल करते हैं। वे अपने पैरों से चलते हैं।

मनुष्य एक जटिल मस्तिष्क वाला प्राणी होता है, जिसे चलने के लिए हथियार की जरूरत नहीं होती है।

मानव सबसे पहले अफ्रीका से आया था। 2022 तक पृथ्वी पर 7900 मिलियन से अधिक लोग रहते थे।

मनुष्य के जन्म के बाद विकास की एक लंबी अवधि होती है। उनका जीवन अन्य जानवरों की तुलना में बहुत भिन्न होता है। कई जानवर एक दूसरे से संवाद करने के लिए संकेत और ध्वनियों का उपयोग करते हैं, लेकिन मनुष्यों के पास भाषा है, वह उन्ही शब्दों का उपयोग करके विचार व्यक्त करता है। किसी भी ज्ञात जानवर के पास मानव भाषा जितनी व्यापक संचार प्रणाली नहीं है। वे आस-पास की दुनिया को समझना पसंद करते हैं। अभी तक पता चला है कि इन्सान और चिम्पांजी का 95% से 99% डीएनए एक जैसा होता है।

होमो सैपियन्स आज एकमात्र होमिनियन का प्रकार है। होमो प्रजाती के सबसे पुराने जीवित ज्ञात जीवाश्म को होमो होबिलिस कहा जाता है। होमो होबिलिस का पहला जीवाश्म तंजानिया में पाया गया था। होमो की अन्य विलुप्त प्रजातियाँ आज भी जीवित हैं। पौधों और जानवरों के विभिन्न प्रजातियों ने अफ्रीका से मध्य पूर्व और उससे आगे प्रवेश किया। आरंभिक मानव इसी तरह अफ्रीका से दुनिया के दूसरे हिस्सों में चले गये होंगे।

वास्तव में पहला मानव 300000 वर्ष पहले पूर्व अफ्रीका में दिखाई दिया था। होमो सैपियन्स लगभग 42 से 44000 वर्ष पहले ब्रिटेन और पश्चिम यूरोप में पहुंचे, अमेरिका में उन्ही आगमन बहुत बाद में लगभग 15000 वर्ष पहले हुआ था। ये सभी पूर्व आधुनिक मानव समूह शिकार संग्रहक थे।

प्रस्तर युग को आम तौर पर पैलियोलिथिक, मेसोलिथिक और नियोलिथिक में विभाजित किया गया है।

10000 साल पहले अधिकांश मनुष्य शिकार संग्रहक थे। वे एक स्थान पर नहीं रहते थे। ऋतुओं के बदलने पर इधर- उधर घूमते रहते थे। भोजन के लिए फसल उत्पादन शुरू किया। लगभग 6000 साल पहले मिश्र, भारत और सीरिया में प्रथम सभ्यता शुरू हुई। लगभग 4000 साल पहले कुछ साम्राज्यों ने अन्य राज्यों पर कब्जा कर लिया और नया साम्राज्य का निर्माण किया। उस समय के दौरान आधुनिक धर्म भी शुरू हुआ जैसे यहूदी और हिंदू धर्म।

शुरूआत में लोग पानी और प्राकृतिक संसाधनों के पास रहते थे। 1800 साल से मनुष्य के संख्या में 6 विलियन वृद्धि हुई है। अधिकांश लोग 61% एशिया में रहते हैं। बाकि 14% अमेरिका, 14% अफ्रीका, यूरोप 11% और 0.5% ओशिनिया में रहते हैं।

मनुष्य अधिकतर शहर में रहते हैं। 1900 साल में 14% मनुष्य शहर में रहते थे। 2000 में दुनिया के 47% मनुष्य शहर में रहते हैं। मानव को उद्योग और अन्य कारणों से जलवायु परिवर्तन का प्रमुख कारण कहा जाता है। मनुष्य को औसत वजन महिलाओं का 54-64 किलोग्राम और पुरुषों का 70-83 किलोग्राम, शरीर का वजन जेमेटिक्स और पर्यावरण से प्रभावित होता है। लोगों का उम्र के अनुसार बाल सफेद हो जाते हैं।

एक औसत आदमी को प्रतिदिन 7 से 8 घंटे की नींद की आवश्यकता होती है। और एक बच्चे को अधिक से अधिक 9 से 10 घंटों की नींद की जरूरत होती है।

औसत मानव बच्चे का वजन 3 से 4 किलोग्राम होता है और जन्म के समय यह 50 से 60 सेमी. लंबा होता है। गरीब देशों में बच्चे प्रायः छोटे होते हैं और इस वजह से जल्दी मर सकते हैं। मानव जीवन की चार अवस्थाएं होती हैं- बाल्यवस्था, किशोरावस्था, युवावस्था और बुढ़ापा।

एक व्यक्ति क्या करता है इसका मुख्य नियंत्रक मानव मस्तिष्क है। मानव व्यवहार को समझना कठिन है, इसलिए कभी-कभी मनोवैज्ञानिक जानवरों का अध्ययन करते हैं क्योंकि वे समझने में आसान हो सकते हैं।

सबसे बुनियादी भाषाएं बोलना, लिखना और पढ़ना है। मनुष्य के पास दुनिया की सबसे जटिल भाषा है। दुनिया भर में 7300 से अधिक भाषाएं बोली जाती हैं।

लोग अक्सर जातीयता के आधार पर स्वयं को श्रेणीबद्ध करते हैं। किसी विश्वास पर विश्वास करना बिना प्रमाण के विश्वास करना है। विश्वास लोगों को एक साथ ला सकता है क्योंकि वे सभी एक ही चीज में विश्वास करते हैं। अब लोग दुनिया और ब्रह्मांड के बारे में ज्यादा समझने लगे हैं।

युद्ध लोगों के बड़े समूहों आमतौर पर देशों या राज्यों के बीच एक घातक संघर्ष है। 20 वीं शताब्दी के दौरान, युद्धों में 167 से 188 मिलियन लोगों की मौत हुई है। आधुनिक युग में हत्या, आतंकवाद, चरम पर हैं। द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान हिरोशिमा और नागासाकी पर गिराये गये परमाणु बम ने बहुत सारा नुकसान किया।

मनुष्य सब कुछ कर सकता है। इसलिए मनुष्य का जीवित रहना बहुत ही जरूरी है। विश्व में मनुष्य के बिना कुछ नहीं हो सकता, मनुष्य ही प्रकृति रक्षा कर सकते हैं। मनुष्य के बिना प्रकृति असुरक्षित है।

सुवीर राय
(लेखापरीक्षक)



पर्यटन एक उद्योग

पर्यटन इस देश में एक ऐसा उद्योग है जो देश के सभी भू-भागों में समान रूप से उपयोग में लाया जाता है। देश के सभी प्रदेश दर्शन और भ्रमण के लिए जाने जाते हैं। कहीं धर्म स्थल के रूप में, कहीं ऐतिहासिक स्थानों और स्मारक के रूप में, कहीं प्राकृतिक सौन्दर्य के रूप में, कहीं झरनों और पहाड़ों के रूप में, कई स्थानों को व्यापार-केंद्र के रूप में प्रसिद्धि हासिल है। जिस कारण लोग इन स्थानों में घूमना काफी पसंद करते हैं। अब लोग एक शहर से दूसरे शहर घूमना पसंद करते हैं।

यदि हम पर्यटन को एक उद्योग के रूप में विकसित कर अपने जीविका का माध्यम बनाये तो देश में बढ़ती बेरोजगारी को कुछ कम कर सकते हैं। इस उद्योग द्वारा यातायात और होटल व्यवसाय को काफी लाभ पहुँचेगा। हर शहर को पर्यटन के लिए विकसित कर रोजगार के लिए रास्ता बनाया जाय तो रोजगार के नये आयाम विकसित हो सकते हैं। जिससे युवा वर्ग और समाज में बढ़ती हुई बेरोजगारी को कम किया जा सकता है।

आज समाज में धर्म स्थलों के प्रति लोगों का रूझान बढ़ा है, जो पर्यटन उद्योग को काफी फायदा पहुँचा रहा है। पहाड़ों के साथ-साथ रेगिस्तान में भी लोग शहर को नजदीक से देखना पसन्द करते हैं। मौसम के आधार पर जो स्थान भ्रमण के लिए उपयुक्त होता है वहाँ लोग समय-समय से पहुँच कर मौसम का लुफ्त उठाते हैं।

पर्यटन के द्वारा व्यापार काफी लाभान्वित होता है। कपड़े, साज-सज्जा के सामान, उन स्थानों पर उपजे फल इत्यादि व्यापार को फायदा पहुँचाते हैं।

युवा वर्ग इस क्षेत्र को अपने रोजगार का माध्यम बनाए तो उनके जीवन में रोजगार के कई अवसर प्राप्त होंगे जो जीवन यापन के लिए काफी मददगार साबित होंगे। युवा यातायात साधन के साथ-साथ अच्छे गाइड के रूप में अपने शहर का दर्शन कराकर अपनी जीविका चला सकते हैं।

पर्यटन में होटल व्यवसाय का मुख्य स्थान है जो शहर के सभी स्थानों से प्राप्त होता है, जहाँ लोग आकर ठहरते और आराम कर शहर में देखने वाले स्थानों पर जाते हैं।

पर्यटन उद्योग को हर राज्य में अपने दर्शनीय स्थानों में यदि अपनी आंचलिक भाषा के साथ-साथ हिन्दी का भी लिखित सूचना पट पर स्थान दे तो देश के हिन्दी भाषा जानने वाले लोगों का पर्यटन उद्योग से काफी लोगों को जानकारी के साथ-साथ स्थानों को पहचानने में मदद मिलेगी और ज्यादा से ज्यादा लोग पर्यटन स्थानों पर घूमने आएंगे। देश की आंचलिक भाषा न जानने के कारण लोग घूमने-फिरने में मुश्किलों का सामना करते हैं।

भारत सरकार इस उद्योग को सुनियोजित कर अपने सहयोग द्वारा पथ पदर्शित करें इस उद्योग को काफी मदद पहुँचा सकती है जिससे रोजगार के नये आयाम तैयार होंगे तथा बेरोजगारी का कुछ निदान हो पाएगा।

श्री धीरेन दास
लेखापरीक्षक



हिन्दी की ओर एक कदम

आज दिनांक 22.05.2023 दिन सोमवार समय 11:55 हो रहा है। प्रतिदिन की तरह मैं अपने हिन्दी लेखन की प्रतिभा को प्रयास द्वारा सफल बनाने का प्रयत्न कर रहा हूँ। अभी तक मैं अपने प्रयास में थोड़ा-बहुत सफल हो पाया हूँ। अपने लेखन में सभी शब्दों का मिश्रण कर सफल होने की कोशिश में काफी हद तक कामयाब रहा हूँ। कोशिश करने वालों की कभी हार नहीं होती यह कथन सत्य है। जो इस कार्य को करने से सिद्ध होता है। उसी तरह प्रयास करने पर सफलता एक ना एक दिन अवश्य मिलती है। दफ्तर में हिन्दी में कार्य करने की कोशिश करने वाले लोगों को उपहार स्वरूप नगद पुरस्कार प्रदान करने से लोगो में हिन्दी में कार्य करने हेतु उत्साह मिलेगा। क्षमा करना मनुष्य के अच्छे आचरण का परिचय है। जो क्षमा नहीं कर सकता वह जीवन का मोल नहीं जान पाता। समय के साथ चलने का प्रयास करना चाहिए। कर्म कर फल की इच्छा नहीं करनी चाहिए क्योंकि फल पाना या ना पाना यह सब भाग्य पर छोड़ देना चाहिए। अच्छे या बुरे कर्मों का फल भाग्य पर निर्भर होता है। मनुष्य को अच्छे कार्य करने का प्रयत्न करना चाहिए। फल जो भी मिले उसको पूरे मन से स्वीकार करना चाहिए। नफरत करने वालों से दूरी बनाये रखना चाहिए। ताकि जीवन में शान्ती बनी रहे। किसी से ज्यादा उम्मीद नहीं करनी चाहिए। निराशा हाथ आने पर दुख होता है। अल्प आहार लें, निरोगी रहें, बेकार की बातों को मन में न रखें, समय हर समस्या का समाधान निकाल लेता है। बस वक्त पर छोड़ दो, वही ठीक रास्ता निकाल देगा। सच्चाई की डगर बहुत कठिन है, पर मंजिल मिलने पर, मुश्किलों के दिन सहज महसूस होते हैं। इमली जीवन में अच्छे और बुरे समय का परिचायक है, समय ठीक रहा तो स्वाद अच्छे का, यदि बुरा समय तो स्वाद खट्टा होता है। मुझे लगता है कि समय सभी का इम्तिहान लेता है जो जीवन में एक सीख देता है। उस समय धैर्य से काम लेने की जरूरत होती है, वह बुरा समय भी निकल जायेगा। बुरे वक्त से जो घबरा जाये, वह इंसान जीवन में सफल नहीं हो सकता। जीवन साथी को उसके गलती के लिये माफ कर उसे जीवन जीने का एक अवसर जरूर मिलना चाहिए। जब-जब जो-जो होना है, तब-तब सो-सो होता है। अपना फर्ज निभाना है तो गीत खुशी के गाना है। जीवन में मान सम्मान अर्जित करना सभी चाहते हैं पर भाग्य के हाथों सभी विवश हैं। इसलिए हमें जीवन में इसे भाग्य पर छोड़ देना चाहिए। जो समय पर इसे मिलना या नहीं मिलना होना होगा तो अवश्य मिलेगा। जीवन को धैर्य से जीने की जरूरत है, धैर्य ही हर अच्छे या बुरे समय में कार्य करता है। जो इंसान बिना घबराये, धैर्य के साथ उस बुरे समय का सामना करता है, वह समय के साथ उस वक्त को भी पार कर लेता है। जैसे ने जीवन का स्वरूप बदल दिया है। अब लोगों की

जरूरतों ने पैसे की ऐहमियत को काफी बढ़ा दिया है, लोगों ने पैसे से अपने जीवन की जरूरतों को पूरा कर जीवन को समृद्ध कर लिया है। हम सभी निज स्वार्थ में लिप्त हो चुके हैं, स्वार्थ के भंवर में परहित भूल गये हैं। पर उपकार की भावना मन के किसी कोने में दफन हो कर रह गई है। जरूरतमन्द की मदद कर जो मन को सन्तोष प्राप्त होता है, वह कोई और कार्य करने से नहीं होता।

श्री धीरेन दास
लेखापरीक्षक



प्रेरक पंक्तियाँ

✍ मुश्किलें आती है लोगों को तो तड़पाती मगरा

हौसला से काम लेते जो पहुंचते हैं शिखर ॥

✍ 'भाग्य' को क्यों कोसते हो लक्ष्य पर निगाह कर,

कर्म कर तू हो 'अडिग' और हार भी स्वीकार कर ।

हारना ही जीत की पहली कड़ी है मान ले,

एडीसन की सफलता की यही वजह थी जान ले ॥

✍ संकट तो यूँ ही आएंगे, ढेरों बाधा दिखलाएंगे

जीवन की बैंड बजाएंगे, जीते जी मौत दिखाएंगे।

पर जग में सच्चे हैं वो नर, जो मौत को आँख दिखाते हैं

संघर्ष भरी इस दुनिया में, लोगों को खुश कर जाते हैं ॥

✍ ज्ञान की सीमा का ना अंत ना प्रतिबंधित पैमाने।

छोटे बच्चे भी हो सकते बड़ों-बड़ों के नाने ॥

✍ ज्ञान एक अद्भुत साधन है खर्च करने पर बढ़ते ।

पर जो समझते हैं विपरीत जीवन मे सदा पिछड़ते॥

✍ जिस घर होती ज्ञान की देवी निश्चित धन-धान्य होगी।

लक्ष्मी बसती उन्हीं के घर जहाँ सरस्वती सहयोगी ॥

✍ इस जग में ना कोई होते पूर्ण,

सबमें कुछ-ना-कुछ त्रुटि जरूर।

फिर क्यों करते हो तुम 'गुरु',

तुम भी तो उसमें हो 'हुजूर' ॥

✍ गीली मिट्टी से बच्चों में भरें एकता मंत्र ।
मात-पिता तो सबसे अच्छे गुरु और प्रतिद्वंद्व।

✍ जनता अब तुम बहुत सह चुके,
'शंखनाद' कर क्रांति लाओ ।
इस समाज के मालिक हो तुम,
एक जुट हो इसे बचाओ ॥

✍ उस दर्द को कैसे करूं मैं होठों से बयां,
जिसके पिता, पति और बेटे छिन गए वहाँ ।
'नापाक' इरादे से करते हो वतन पर वार,
है हिम्मतें तो सामने आ क्यों छिपा खड़ा ॥

✍ 'इल्म' तो उनका देखिए साहब, जो झुग्गी-झोपड़ियों से निखरते हैं।
उनका क्या जो संसाधानों से पूर्ण, महलों के भीतर संभलते हैं।

लोकेश कुमार मिश्र
डाटा इंटी ऑपरेटर

शब्दार्थ:-
भाग्य - किस्मत, तकदीर
अडिग - प्रतिज्ञा या प्रण पर डंटे रहना
गुरुर - अहंकार, घमंड
हुजूर - महाशय, महानुभाव
शंखनाद - शुरू करना, आरंभ करना
नापाक - गंदे, भ्रष्ट
इल्म - गुण, ज्ञान, विवेक



चंद्रा दीदी

'चंद्रा दीदी-चंद्रा दीदी' आपने किया कुछ ऐसा काम ।
लोग हजारों प्रेरित होकर 'जग' में करते अपना नाम॥
जन्म से ही गर्दन से निचला धर था 'निर्जीव' के समान ।
माता के अथक प्रयास से कमर से ऊपर हुआ गतिमान॥
दुःख की 'भीड़' पड़ी आप पर चेहरे पर रही सदा मुस्कान ।
पर जब पढ़ा डायरी आपकी समझ आया दुःख का 'पैमान'॥
अपंगता की मार ने हर जगह किया आपको परेशान ।
पर भरपूर उत्साह, लगन से क्लास में लाती प्रथम स्थान॥
माता के निःस्वार्थ सेवा से मिला 'वीरजननी' का सम्मान।
बेटी की पहिया लगी कुर्सी के पीछे घूमती चक्र के समान॥
अपंग डा. मेरी वर्गीज थी दीदी के जीवन का 'प्रतिमान' ।
सर्वोच्च अंक लाने पर भी मेडिकल में नहीं मिला स्थान॥
देश के अपंग स्त्री-पुरुषों में आप ही हैं पहली महिला ।
माइक्रोबायलोजी में डाक्टरेट पाकर बढ़ायीं माँ का हौसला॥

लोकेश कुमार मिश्र
डाटा इंटी ऑपरेटर

शब्दार्थ:-

जग - संसार, विश्व
निर्जीव - स्थूल, गतिरहित
भीड़ - जमावड़ा, जमघट
पैमान - माप, तौल
वीरजननी - वीरमाता
प्रतिमान - आदर्श



भारत के ग्रीष्मकालीन शहर

सम्पूर्ण भारत में समय से पहले आई गर्मी से हर किसी की हालत बुरी हो रही है। जैसे-जैसे गर्मी बढ़ रही है, भारत के कई हिस्सों में रेड अलर्ट जारी हो रहा है। वहीं गर्मी से खुद को बचाने के लिए ज्यादातर लोग ठंडी जगहों पर जाने की प्लानिंग करने लगते हैं। भारत के कुछ मशहूर हिल स्टेशनों के नाम:-

1. कारगिल, जम्मू और कश्मीर

कारगिल शहर भारत के सबसे ठंडी जगहों में से एक है। यह सुरू नदी के किनारे है और 2676 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है। कारगिल के सबसे करीब 15 किलोमीटर की दूरी पर पहाड़ियों पर महलों के खंडहरों का एक एतिहासिक शहर है जिसे पश्कुम कहा जाता है .

2. लेह लद्दाख – लद्दाख की राजधानी लेह एक बहुत प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। गर्मियों में घूमने के लिए ये एक बेहतरीन जगह है। यहाँ का तापमान हमेशा कम ही रहता है शांति स्तूप, लहब पैलेस, पैगोंग झील और कई अन्य झीलें एवं मठ लेह में घूमने लायक हैं ।

3. नार्थ सिक्किम : नार्थ सिक्किम दुनिया की सबसे ऊँची चोटियों में से एक माना जाता है जीरो पाइंट, युमथांग वैली, लाचुंग मठ, क्रोज झील देखने लायक है।

4. दार्जिलिंग – पश्चिम बंगाल के उत्तर में स्थित यह जिला राज्य की ग्रीष्मकालीन राजधानी है, दार्जिलिंग अपने उम्दा चाय, दार्जिलिंग हिमालयन रेलवे यूनेस्को विश्वधरोहर स्थल के लिए प्रसिद्ध है ।

5. सेला दर्रा, तवांग – अरुणाचल प्रदेश के तवांग जिले में स्थित सेलांग एक बेहद ठंडी जगह है, जो बौद्ध शहर तवांग को तेजपुर और गुवाहटी से जोड़ता है। यह जगह पूरे साल बर्फ से ढकी रहती है जो नेचर लवर्स की पहली पसंद है।

अमित कुमार
वरि. अनुवादक

भारतीय वीगन व्यंजन

भारतीय व्यंजनों की विविधता और समृद्धि विश्व प्रसिद्ध है। उत्तर से लेकर दक्षिण, पूर्व से पश्चिम तक, भारतीय खाना अपने अनूठे स्वाद और खाना पकाने की विधियों के लिए जाना जाता है। उत्तर भारत में आपको मुगलई व्यंजन, राजस्थानी फीस्ट, पंजाबी तड़का और कश्मीरी वाजवान मिलेगा जबकि दक्षिण भारतीय खाना इडली, डोसा, सांबर और चटनी के लिए प्रसिद्ध है। पश्चिम भारत में गुजराती थाली, महाराष्ट्रीयन वड़ा पाव और गोवन सीफूड का अपना अलग स्थान है। पूर्वी भारत में बंगाली मिठाइयाँ और ओडिया पखाला भात लोकप्रिय हैं।

भारतीय खाना अपने मसालों के लिए भी विख्यात है। हल्दी, जीरा, धनिया, गरम मसाला जैसे मसाले भारतीय खाने को एक अनोखा स्वाद देते हैं। इन मसालों का उपयोग विभिन्न प्रकार की करी, दाल और सब्जियों में किया जाता है। भारतीय खाने में ताज़ी सब्जियाँ, दालें, फल, दूध और दही भी महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं।

भारतीय खाने की विशेषता यह भी है कि यहाँ शाकाहारी और मांसाहारी दोनों प्रकार के व्यंजन उपलब्ध हैं। शाकाहारी व्यंजनों में आपको विभिन्न प्रकार की दालें, सब्जियाँ, रोटी, चावल और मिठाइयाँ मिलेंगी, जबकि मांसाहारी व्यंजनों में चिकन, मटन, मछली और अंडे का उपयोग होता है।

भारतीय खाने का इतिहास भी बहुत पुराना है और इसमें समय के साथ विभिन्न संस्कृतियों का प्रभाव देखने को मिलता है। विदेशी आक्रमणकारियों और व्यापारियों ने भी भारतीय खाने में अपना योगदान दिया है। आज भारतीय खाना न केवल भारत में बल्कि पूरे विश्व में अपना एक खास पहचान बना चुका है।

भारतीय खाने की बात करें तो यह एक ऐसा विषय है जो अपने आप में अनेक स्वादों, खुशबुओं, रंगों और तकनीकों का संगम है। भारतीय व्यंजनों की विशेषता उनकी विविधता में निहित है, जो विभिन्न क्षेत्रों के अनुसार बदलती रहती है। यहाँ के खाने में आपको मीठा, खट्टा, तीखा, नमकीन - हर प्रकार का स्वाद मिलेगा।

उत्तर भारत में आपको भारी और रिच प्रेवी वाले व्यंजन मिलेंगे जैसे कि बटर चिकन, पनीर बटर मसाला, और दाल मखनी। यहाँ की रोटियाँ जैसे कि नान, पराठा और कुलचा भी बहुत प्रसिद्ध हैं। दक्षिण भारत में, चावल आधारित व्यंजन जैसे कि इडली, डोसा और उत्तपम

लोकप्रिय हैं, जिन्हें सांबर और विभिन्न प्रकार की चटनियों के साथ परोसा जाता है। पश्चिम भारत में आपको गुजराती थाली के साथ-साथ महाराष्ट्रीयन और गोवन व्यंजनों का अनुभव होगा जिसमें सीफूड का भी समावेश है। पूर्वी भारत में, मिठाइयों की एक विशाल विविधता है, जैसे कि रसगुल्ला, संदेश और पाटीसप्टा। भारतीय खाने की एक और विशेषता इसके मसाले हैं। जीरा, धनिया, हल्दी, सौंफ और मेथी जैसे मसाले भारतीय खाने को उसका अनूठा स्वाद और खुशबू प्रदान करते हैं। इन मसालों का उपयोग विभिन्न प्रकार की करी, दाल, सब्जियों और चटनियों में किया जाता है।

भारतीय खाने का आनंद लेने के लिए आपको इसके स्वाद के साथ-साथ इसकी परंपरा और संस्कृति को भी समझना होगा। यह खाना न केवल पेट को संतुष्ट करता है बल्कि यह आत्मा को भी खुश करता है। भारतीय खाने की यात्रा एक ऐसी यात्रा है जो आपको भारत के हर कोने की खोज करने का मौका देती है।

वीगन भोजन प्रणाली एक ऐसी जीवनशैली है जो पूर्णतः पौधों पर आधारित होती है और इसमें किसी भी प्रकार के पशु उत्पादों का सेवन नहीं किया जाता है। भारतीय वीगन खाना अपने विविध मसालों और ताज़ी सब्जियों के उपयोग से न केवल स्वादिष्ट होता है, बल्कि पोषण से भरपूर भी होता है। वीगन बनने पर व्यक्ति अधिक स्वस्थ और ऊर्जावान महसूस कर सकता है क्योंकि इस आहार में फाइबर, विटामिन और खनिजों की उच्च मात्रा होती है और संतृप्त वसा कम होती है।

भारतीय वीगन व्यंजनों में विविधता भी काफी होती है। उदाहरण के लिए, वीगन बर्फी, जो कि बादाम के आटे, काजू, चीनी, पानी, इलायची पाउडर, नारियल के तेल और काजू क्रीम से बनाई जाती है, एक क्लासिक भारतीय मिठाई का वीगन संस्करण है। इसी तरह, वीगन काजू कतली या वीगन रबड़ी जैसे व्यंजन भी उपलब्ध हैं, जो कि पारंपरिक भारतीय मिठाइयों के वीगन विकल्प हैं। इन व्यंजनों को बनाने में आमतौर पर नट्स, बादाम का दूध और अन्य पौधे आधारित सामग्री का उपयोग होता है, जो इन्हें न केवल स्वादिष्ट बनाते हैं बल्कि पोषण से भी भरपूर बनाते हैं।

वीगन आहार के अन्य लाभों में शामिल हैं वजन नियंत्रण, हृदय स्वास्थ्य में सुधार और मधुमेह के जोखिम को कम करना। इसके अलावा, वीगन आहार पर्यावरण के लिए भी बेहतर माना जाता है क्योंकि यह पशु कृषि के प्रभाव को कम करता है, जिसमें जल उपयोग, वनों की कटाई, और ग्रीनहाउस गैस उत्सर्जन शामिल हैं।

वीगन भोजन के लिए विभिन्न विकल्पों और व्यंजनों की सूची ऑनलाइन उपलब्ध है, जिसमें वीगन ब्रेकफास्ट रेसिपी, भारतीय वीगन फूड्स की सूची और भारतीय वेज रेसिपी शामिल हैं। ये संसाधन वीगन जीवनशैली को अपनाने में इच्छुक व्यक्तियों के लिए उपयोगी हो सकते हैं। इस प्रकार, वीगन बनने पर व्यक्ति न केवल अपने स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है, बल्कि पर्यावरण के प्रति भी अपनी जिम्मेदारी निभा सकता है।

भारत में वीगन पारंपरिक खाने के स्रोत अवश्य मिलते हैं। भारतीय व्यंजनों में पहले से ही अनेक शाकाहारी विकल्प मौजूद हैं, जिन्हें वीगन बनाने के लिए मामूली बदलाव की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए, दही की जगह सोया दही या नारियल का दही, घी की जगह वनस्पति तेल या नारियल का तेल और दूध की जगह बादाम या सोया दूध का उपयोग करके वीगन व्यंजन बनाए जा सकते हैं।

वीगन आहार में अनाज, दालें, फलियां, सूखे मेवे और बीज, वनस्पति तेल, फल और सब्जियां शामिल होते हैं। इनके उपयोग से विभिन्न प्रकार के पोषक तत्वों की पूर्ति की जा सकती है। वीगन आहार के लिए विशेष रूप से तैयार किए गए व्यंजनों की सूची और रेसिपी ऑनलाइन उपलब्ध हैं, जिन्हें अपनाकर वीगन जीवनशैली को अपनाना सरल हो जाता है।

भारतीय वीगन खाने के स्रोतों में रेस्तरां और कैफे भी शामिल हैं जो वीगन विकल्प प्रदान करते हैं। इसके अलावा, बाजार में वीगन उत्पादों की उपलब्धता भी बढ़ रही है, जैसे कि वीगन चीज़, वीगन मायोनेज़ और वीगन चॉकलेट। इन उत्पादों का उपयोग करके वीगन व्यंजनों को और भी आसानी से तैयार किया जा सकता है।

वीगन आहार को अपनाने के लिए जागरूकता और सही जानकारी का होना जरूरी है, ताकि पोषण संबंधी आवश्यकताओं की पूर्ति सुनिश्चित की जा सके। वीगन आहार में आयरन, कैल्शियम और विटामिन बी12 जैसे पोषक तत्वों की कमी हो सकती है, जिन्हें विशेष रूप से ध्यान में रखकर आहार योजना बनानी चाहिए।

वीगन खाने का स्वाद उसके तैयार करने की विधि, इस्तेमाल किए गए मसालों और सामग्री पर निर्भर करता है। भारतीय वीगन खाना विशेष रूप से अपने मसालों के लिए जाना जाता है, जो खाने को एक अनूठा और जीवंत स्वाद प्रदान करते हैं। वीगन खाने में आमतौर पर ताज़ी सब्जियाँ, फलियाँ, अनाज और नट्स का उपयोग होता है, जो इसे एक समृद्ध और पौष्टिक बनाते हैं। वीगन खाने में डेयरी उत्पादों की जगह पौधे आधारित विकल्पों का उपयोग होता है, जैसे कि सोया, बादाम या ओट मिल्क। इसके अलावा, टोफू और टेम्पेह जैसे सोया उत्पादों

का उपयोग प्रोटीन के स्रोत के रूप में किया जाता है। वीगन खाने में गरम मसाला, धनिया, हल्दी, जीरा और अदरक जैसे मसालों का उपयोग होता है, जो इसे एक गहरा और बहुआयामी स्वाद देते हैं।

वीगन खाने का स्वाद अक्सर उसके गैर-वीगन समकक्षों से अलग होता है, लेकिन यह अपने आप में स्वादिष्ट और संतोषजनक होता है। वीगन खाने की तैयारी में विशेष ध्यान रखा जाता है कि स्वाद और पोषण का संतुलन बना रहे। वीगन खाने में अक्सर जटिल स्वादों और बनावटों का एक संयोजन होता है, जो इसे एक विशेष अनुभव बनाता है।

वीगन खाने के कुछ लोकप्रिय उदाहरणों में शामिल हैं वीगन दाल मखनी, जिसमें क्रीम की जगह काजू क्रीम का उपयोग होता है, वीगन बिरयानी, जिसमें दही की जगह नारियल का दही इस्तेमाल किया जाता है और वीगन चिकन करी, जिसमें सोया या टेम्पेह का उपयोग होता है। इसके अलावा, वीगन डेज़र्ट जैसे कि वीगन गुलाब जामुन और वीगन रसमलाई भी बहुत प्रसिद्ध हैं, जिन्हें डेयरी मुक्त सामग्री से बनाया जाता है।

वीगन खाने का स्वाद व्यक्तिगत पसंद पर भी निर्भर करता है, और यह अनुभव एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के लिए भिन्न हो सकता है। हालांकि, वीगन खाने की बढ़ती लोकप्रियता और उपलब्धता यह संकेत देती है कि यह खाने का तरीका न केवल स्वास्थ्यप्रद है, बल्कि स्वाद में भी उत्कृष्ट है। वीगन खाने का आनंद लेने के लिए खुले दिमाग और प्रयोगशीलता की आवश्यकता होती है और यह एक नए और समृद्ध स्वाद की खोज का अवसर प्रदान करता है।

अंततः भारत में वीगन पारंपरिक खाने के स्रोतों की उपलब्धता और विकल्पों की बढ़ती संख्या वीगन जीवनशैली को अपनाने के लिए उत्साहजनक है। यह न केवल स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है, बल्कि पर्यावरण के प्रति जिम्मेदारी निभाने में भी सहायक है।

कल्याण कुमार किर्तनीया
निदेशक (प्रशासन)



वर्ष 2023-2024 के दौरान सेवानिवृत्त अधिकारियों/कर्मचारियों की सूची।

1. श्री स्वरूप मुर्मू, सहायक पर्यवेक्षक
2. श्री आलोक कुमार तह, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
3. श्री अरविंद विश्वास, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
4. श्री आनंद कुमार मांझी, सहायक पर्यवेक्षक
5. श्री प्रदीप चन्द्र साहू, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
6. श्री अरुण कुमार मण्डल, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
7. श्री प्रभात कुमार मण्डल, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
8. श्री दरबारी कामती, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
9. श्रीमती भासवाती दत्ता गुप्ता, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
10. श्रीमती पापरी घोष, वरिष्ठ लेखापरीक्षक
11. श्री नरेल्ला संभसिवा मोहन, स.ले.प.अ.



हिन्दी पखवाड़ा 2023





महानिदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय,
पूर्व रेलवे कोलकाता एवं,
महानिदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय,
आर. पी. यू एवं मेट्रो रेल, कोलकाता द्वारा
संयुक्त रूप से आयोजित



हिन्दी पखवाड़ा समापन समारोह
दिनांक: 29.09.2023





प्रिंट और डिजाइन : ई. डी .पी अनुभाग
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा, पूर्व रेलवे
14, स्ट्रैंड रोड: कोलकाता – 700 001