



सत्यमेव जयते



SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थं सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

अभिव्यक्ति

अंक - 52 वां

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय, पश्चिम रेलवे, मुंबई - 400020

माननीय गृह मंत्री जी का संदेश

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार



प्रिय देशवासियो!

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

इस वर्ष का हिंदी दिवस समारोह विशेष है, क्योंकि 14 सितंबर, 1949 को भारत की संविधान सभा द्वारा हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किए जाने के 75 वर्ष पूरे हो रहे हैं। यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि राजभाषा विभाग द्वारा इसे 'राजभाषा हीरक जयंती' के रूप में मनाया जा रहा है।

भारत अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, पुरातन सभ्यता और भाषिक विविधता के लिए दुनिया में विशिष्ट स्थान रखता है। क्षेत्रीय भाषाओं ने हमारी अतुलनीय सांस्कृतिक विविधता को आगे बढ़ाने और देशवासियों को भारतीयता के अटूट सूत्र में पिरोने का काम किया है। अतः हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं को भारतीय अस्मिता का प्रतीक कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी।

स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान स्वराज, स्वदेशी और स्वभाषा पर विशेष बल दिया गया था। हिंदी ने तब से लेकर आज तक, देश की विविधता में एकता स्थापित करने और सामूहिक सद्भावना को सुदृढ़ करने का महती कार्य किया है। हिंदी की इसी शक्ति के कारण उन दिनों हिंदी की स्वीकार्यता को बढ़ावा देने वालों में लोकमान्य तिलक, महात्मा गाँधी, लाला लाजपत राय, नेताजी सुभाषचन्द्र बोस, राजगोपालाचारी एवं अन्य गैर-हिंदीभाषी महानुभावों की महत्वपूर्ण भूमिका रही थी। आजादी के बाद हिंदी की इसी सर्वसमावेशी प्रवृत्ति को ध्यान में रखते हुए हमारे संविधान निर्माताओं ने हिंदी को संघ की राजभाषा का दर्जा दिया तथा संविधान की आठवीं अनुसूची में प्रमुख भारतीय भाषाओं को स्थान दिया।

हिंदी एक ऐसी भाषा है, जिसमें आपको देश की कई भाषाओं के तत्व मिल जाएँगे। इसका इतिहास लिखने वालों ने तो रासो ग्रंथों, सिद्धों-नाथों की वाणियों से लेकर भक्तिकाल के संत कवियों और खड़ी बोली तक इसकी परम्परा को माना है। कवि चंदबरदाई से लेकर महाकवि विद्यापति, ज्योतिरीश्वर ठाकुर, तुलसीदास, सूरदास, मीराबाई, आंडाल, गुरु नानकदेव जी, संत रैदास, कबीरदास जी से लेकर आज तक कई साहित्यकारों व भाषाविदों ने भारतीय भाषाओं के माध्यम से हिंदी का मार्ग प्रशस्त किया। इसके विकास में उन असंख्य लोकभाषाकारों का भी अमूल्य योगदान है, जो गायन-वादन के द्वारा इस भाषा के आदिरूपों को जन-जन तक पहुँचाते रहे। हिंदी भाषा मैथिली, भोजपुरी, अवधी, ब्रज, हरियाणवी, राजस्थानी, मेवाती, गुजराती, छत्तीसगढ़ी, बघेली, कुँमाउनी, गढ़वाली जैसी मातृभाषाओं के समन्वित रूप से ही तो बनी है। मुझे खुशी है कि हिंदी भाषा इन मातृभाषाओं को अक्षुण्ण रखते हुए आगे बढ़ रही है और लगातार विकसित हो

रही है। आज जब राजभाषा के रूप में हिंदी अपनी 75वीं वर्षगाँठ पूरी कर रही है, तब हमें इसका यह इतिहास जरूर याद रखना चाहिए।

14 सितंबर, 1949 से लेकर लगातार राजभाषा के रूप में हिंदी के संवर्धन के अनेक काम हुए हैं। राजभाषा विभाग की विशाल यात्रा को पीछे मुड़ कर देखें, तो हमें कई महत्वपूर्ण पड़ाव दिखाई देते हैं, जहाँ इस विभाग ने जिम्मेदारीपूर्वक सरकारी तंत्र को भाषिक चेतना के प्रति प्रेरित किया है।

साल 1977 में श्रद्धेय **अटल बिहारी वाजपेयी जी** ने तत्कालीन विदेश मंत्री के रूप में पहली बार संयुक्त राष्ट्र की आम सभा को हिंदी में संबोधित कर राजभाषा का मान बढ़ाया। माननीय **प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी** जब अंतरराष्ट्रीय मंचों पर हिंदी भाषा में संबोधन देते हैं और भारतीय भाषाओं के उद्धारण देते हैं, तो समूचे देश में अपनी भाषा के प्रति गौरव के भाव को और बल मिलता है। बीते 10 वर्षों में हमारी सरकार ने राजभाषा को और भी समृद्ध व सक्षम बनाने के हर संभव कार्य किए हैं। 2018 में अनुवाद टूल कंठस्थ का लोकार्पण हो, 2020 में भारत की नई शिक्षा नीति में मातृभाषाओं को विशेष महत्व देने की अनुशंसा हो, केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में आधिकारिक भाषाओं की सूची में कश्मीरी, डोगरी और हिंदी को शामिल करने के लिए विधेयक पारित करना हो, 2022 में हिंदी दिवस पर कंठस्थ 2.0 का लोकार्पण हो या साल 2021 से हर साल हिंदी दिवस पर 'अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन' आयोजित करना हो, सरकार राजभाषा व भारतीय भाषाओं के संरक्षण के प्रति प्रतिबद्ध है। साथ ही, संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन का 12वाँ खंड भी माननीय राष्ट्रपति महोदया को सौंप दिया है।

राजभाषा में कार्यों को प्रोत्साहन देने हेतु हमने साल 2022 से संशोधित राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना भी शुरू की है जिसके तहत ज्ञान-विज्ञान, अपराध शास्त्र अनुसंधान, पुलिस प्रशासन, संस्कृति, धर्म, कला, धरोहर एवं विधि के क्षेत्र में राजभाषा में मौलिक पुस्तक लेखन हेतु पुरस्कार दिए जाते हैं। साथ ही, राजभाषा विभाग ने डिजिटल शब्दकोश 'हिंदी शब्द सिंधु' का निर्माण भी किया है।

दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में यह और भी आवश्यक हो जाता है कि हिंदी एवं भारतीय भाषाओं के माध्यम से जन-जन तक संवाद स्थापित करते हुए राष्ट्र की प्रगति सुनिश्चित की जाए। यह अत्यंत आवश्यक है कि हम व्यापक रूप से सरल और सहज भाषा का प्रयोग करके राजभाषा और जनभाषा के बीच की दूरी को पाटें, ताकि देश के हर वर्ग का नागरिक देश की प्रगति से परिचित भी हो और लाभान्वित भी। इस तरह 'आत्मनिर्भर भारत' व 'विकसित भारत' के लक्ष्य को प्राप्त करने में हमारी भारतीय भाषाओं की सशक्त भूमिका रहने वाली है।

मुझे विश्वास है कि हिंदी दिवस एवं राजभाषा हीरक जयंती समारोह, मातृभाषाओं के प्रति राजभाषा विभाग की प्रतिबद्धता को और भी ऊँचाई देने का सार्थक माध्यम बनेगा। मैं राजभाषा विभाग के कार्यों की सराहना करते हुए हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

वंदे मातरम!

नई दिल्ली
14 सितंबर, 2024


(अमित शाह)

आनो नो भद्रा कृतवों यानतु विधतः
हमें सभी ओर से कल्याणकारी विचार प्राप्त हों
(ऋग्वेदः 1.89.1)

सितम्बर 2024

-: पत्रिका परिवार :-

मुख्य संरक्षक

श्रीमती सुप्रिया सिंह, प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा

संरक्षक

श्री सतिश एन. वासनिक, निदेशक, पश्चिम रेलवे, मुम्बई
एवं

श्री राजेन्द्रन नायर, उप निदेशक, पश्चिम रेलवे, अहमदाबाद

संपादक

श्रीमती बी.शुभा, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

परामर्श दाता मंडल

श्री दुर्गेश कुमार , वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री आभाष कुमार, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री विवेक अधिकारी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

सुश्री तान्या सचान, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री साजिद अंसारी, सहायक पर्यवेक्षक

श्री पंकज कुमार, डाटा प्रविष्टि प्रचालक

प्रकाशन व्यवस्था

श्री भारत भूषण ,श्री रूपेश टेम्भरे एवं श्री अशोक बिश्रोई

संपर्क सूत्र: दूरभाष 022-22301189, फ़ैक्स 022-22054338, रेलवे 090- 22361

(पी&टी- 022-676-22361)

रचनाओं में दिए गए विचार रचनाकारों के अपने हैं और रचनाओं की मौलिकता का
उत्तरदायित्व रचनाकारों का है।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (केंद्रीय सरकारी कार्यालय), मुम्बई के अध्यक्ष एवं महाप्रबंधक पश्चिम रेलवे का संदेश



अशोक कुमार मिश्र
महाप्रबंधक
Ashok Kumar Misra
General Manager



सत्यमेव जयते

पश्चिम रेलवे
चर्चगेट, मुम्बई - 400 020
WESTERN RAILWAY
CHURCHGATE, MUMBAI - 400 020



संदेश

मुझे यह जानकर बेहद प्रसन्नता हो रही है कि प्रधान निदेशक लेखा परीक्षा का कार्यालय, भारतीय लेखा परीक्षा एवं लेखा विभाग, पश्चिम रेलवे राजभाषा नीति का अनुपालन करते हुए हिंदी दिवस पखवाड़े के दौरान अपने कार्यालय की वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका 'अभिव्यक्ति' का नवीन अंक प्रकाशित करने जा रहा है।

राजभाषा हिंदी केवल हमारी राजभाषा नहीं है, बल्कि भारतीय सभ्यता और सांस्कृतिक एकता का परिचायक भी है। आज वह देश की संपर्क भाषा के रूप में एक सशक्त विकल्प के तौर पर उभर आयी है।

कार्यालयों में राजभाषा के प्रचार-प्रसार में पत्र-पत्रिकाओं की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। पत्रिका-प्रकाशन से न केवल हमारा ज्ञानवर्धन होता है बल्कि दिन-प्रतिदिन नई तकनीकी जानकारियों के साथ-साथ विभागीय उपलब्धियों की जानकारी भी प्राप्त होती है। प्रधान निदेशक लेखा परीक्षा का कार्यालय, भारतीय लेखा परीक्षा एवं लेखा विभाग, पश्चिम रेलवे द्वारा पत्रिका का प्रकाशन किया जाना एक सराहनीय कार्य है।

पत्रिका-प्रकाशन के लिए अपना महत्वपूर्ण योगदान देने वाले सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को मैं हार्दिक बधाई देता हूँ।

(अशोक कुमार मिश्र)
महाप्रबंधक, पश्चिम रेलवे एवं
अध्यक्ष, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति

मुंबई
09.07.2024

मुख्य संरक्षक का संदेश




यह बहुत खुशी की बात है कि हर वर्ष की भांति इस वर्ष भी हमारे कार्यालय की हिन्दी गृह-पत्रिका 'अभिव्यक्ति' के नवीन अंक का प्रकाशन होने जा रहा है। परंतु यह अंक खास है- गत वर्ष में हमारे कार्यालय को मुंबई, नराकास द्वारा राजभाषा शीलड पुरस्कार प्रदान किया गया जो हम सब के लिए एक अत्यंत गौरव का विषय है और हम सब पर अपनी श्रेष्ठता कायम रखने की एक नयी जिम्मेदारी का सृजन करते हैं। मेरे लिए व्यक्तिगत रूप से यह अंक इसलिए भी खास है क्योंकि इस कार्यालय का कार्यभार लेने के बाद यह इस पत्रिका का पहला प्रकाशन है। अपने समूचे संपादक मण्डल के साथ मिलकर हमने यह प्रयास किया है कि पत्रिका की मूल आत्मा को संरक्षित रखते हुये उसे एक नए जीवंत रूप में ढाला जाए, जो आपसे मुझसे ज़्यादा जुड़ पाये। पत्रिका के इस 52 वें अंक को आपके हाथों में सौंपकर मुझे बहुत आनंद एवं गर्व का अनुभव हो रहा है।

इसमें कोई संदेह नहीं है कि अपने मन के भावों को सहज रूप में प्रकट करने का सबसे उत्तम साधन हमारी मातृ भाषा ही है। यह किसी की भाषा ही तो है जो उसे इतनी जैव विविधता वाले भूमंडल पर एक अद्वितीय पहचान देती है। आज की आधुनिकता में तो हिंदी सिर्फ राजभाषा नहीं, अखबारों और किताबों के पन्नों से निकल कर कंप्यूटर और मोबाइल पर राज करती दिखाई दे रही है।

वर्तमान में राजभाषा नीति का अनुकरण करते हुए कार्यालयीन हिंदी में सरल, सहज और सुबोध शब्दों का प्रयोग सुनिश्चित किया जा रहा है ताकि सभी भाषा-भाषी इसमें अपनत्व की एक झलक पा सकें। इसी नीति के अनुपालन के अंतर्गत प्रकाशित की जाने वाली हिंदी गृह-पत्रिकाएं इसे ओर भी परिपक्वता प्रदान करती हैं जिसमें हमारे कार्यालय की हिंदी गृह-पत्रिका 'अभिव्यक्ति' भी अपना योगदान दे रही है। लेकिन यह पत्रिका एक और अति महत्वपूर्ण भूमिका भी निभाती है – कार्यालय बुलेटिन के रूप में। हमारी कोशिश है कि बीते वर्ष के अनुभवों को पृष्ठों पर आपसे साझा किया जाए।

अंत में इस पत्रिका के प्रकाशन में सहयोग देने वाले सभी रचनाकारों को बहुत-बहुत बधाई जिन्होंने अपनी तमाम कार्यालयीन व्यस्तताओं के बावजूद इस पत्रिका के सफल प्रकाशन में अपना योगदान दिया।

आशा है कि 'अभिव्यक्ति' का यह 52वां अंक आपकी उम्मीदों पर खरा उतरेगा और राजभाषा के संवर्धन में सहायक सिद्ध होगा।


सुप्रिया सिंह

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा
पश्चिम रेलवे, मुंबई


संरक्षक का संदेश



भाषा विचारों के संप्रेषण का सुलभ साधन है। क्या भाषा के बिना किसी राष्ट्र की कल्पना की जा सकती है? कदाचित नही, हमारी भाषा ही हमारी पहचान है और भाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है। इतिहास साक्षी रहा है कि जिस भी राष्ट्र ने विश्व की दशा और दिशा बदली है उसका अपना भाषा कौशल उन्नत और उत्कृष्ट था जोकि उस राष्ट्र के लोगों के सर्वांगीण विकास में मील का पत्थर साबित हुआ और समय की तीक्ष्ण कसौटी पर खरा उतरा, यह मापदंड आज के इस तेजी से बदलते परिवेश के लिए एक सही उदाहरण है। शायद यही सोचकर भारत के महान विचारकों ने कहा था कि भारत जैसे अद्वितीय भौगोलिक और जैव विविधता वाले राष्ट्र को एक सूत्र में पिरोने का साधन हिंदी ही हो सकती है।

इस राष्ट्र में प्रयोग की जाने वाली सभी भाषाएं इस राष्ट्र की बगिया में खिलें फूलों के समान है और हिंदी इन्हें एक हार में पिरोकर दृढता से जोड़े रखती है।

हमारे कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका भी हमारी राजभाषा हिंदी की उत्तरोत्तर प्रगति की दिशा में एक सराहनीय प्रयास है और इस वर्ष इसका ५२वां अंक प्रकाशित किया जा रहा है जोकि आपके समक्ष प्रस्तुत है। इस पत्रिका के प्रकाशन में सहयोग देने वाले सभी कार्मिकों को मेरी अशेष शुभकामनाएं।


सतिश एन वासनिक
निदेशक/ मुख्यालय,
पश्चिम रेलवे, मुंबई

उप निदेशक का संदेश



हिंदी पत्र-पत्रिकाओं का प्रकाशन किसी भी कार्यालय के लिए राजभाषा संवर्धन के क्षेत्र में एक बेहतरीन प्रयास होता है। इससे न केवल कार्मिकों को अपने मन के भावों को व्यक्त करने का अवसर मिलता है अपितु संविधान में दिए गए संवैधानिक दायित्व का भी निर्वहन होता है जोकि हर सरकारी कार्मिक के लिए नितांत आवश्यक है।

आज इस पत्रिका के ५२वें अंक को आपके सौंपते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि पिछले वर्षों की भांति इस वर्ष भी पत्रिका का प्रकाशन यथासमय होने जा रहा है।

समस्त संपादक मंडल और पत्रिका प्रकाशन में सहयोग देने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को साधुवाद।

राजेन्द्रन नायर

उप निदेशक, पश्चिम रेलवे,

अहमदाबाद

संपादकीय



भारत विभिन्न संस्कृतियों, विचारों और भाषाओं वाला देश है। जिसमें विविध भाषाएँ बोली जाती हैं। इसमें हिंदी एक ऐसी भाषा है जिसने वर्षों से पूरे भारत को एक सूत्र में बांध रखा है। हमारी भाषा ही हमारे देश की संस्कृति और संस्कारों का प्रतिबिम्ब है। आप उत्तर, दक्षिण, पूरब या पश्चिम कहीं भी जाएँ हिंदी अपना अस्तित्व उजागर कर ही देगी। क्योंकि हिंदी भाषा ही नहीं अपितु भावों की सहज अभिव्यक्ति का एक माध्यम भी है। विचारों की अभिव्यक्ति की इससे सरल राह कोई नहीं है। अतः पूरे देश ने इसके महत्त्व को पहचाना है। अब हमारी हिंदी भाषा अंतर्राष्ट्रीय पटल पर भी बहुत पसंद की जाने लगी है। यहाँ तक कि विदेश के विश्वविद्यालयों में हिंदी के कई पाठ्यक्रम पढ़ाए जा रहे हैं। अतः यह स्वीकार करने में कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी कि हिन्दी भारत वर्ष ही नहीं अपितु सम्पूर्ण विश्व में भी अपना परचम लहरा रही है।

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय की पहल और कार्यालय के कर्मचारियों के उत्साह से आज सभी केंद्रीय कार्यालयों में हिंदी में अत्यधिक कार्य हो रहा है और वार्षिक कार्यक्रम के निर्धारित लक्ष्य प्राप्त किए जा रहे हैं। कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी हृदय की बात अभिव्यक्त करने का अवसर उनकी गृह पत्रिकाओं में मिलता है।

हमारे कार्यालय की हिंदी गृह-पत्रिका 'अभिव्यक्ति' भी इसी दिशा में बढ़ता हुआ एक कदम है। इस पत्रिका को सफल बनाने वाले सभी कार्मिक साधुवाद के पात्र हैं। इसी आकांक्षा के साथ कि इस पत्रिका को सफल बनाने में आगे भी वे अपना सतत सहयोग देते रहेंगे। इसका नवीन संस्करण आपके सामने प्रस्तुत है।

पत्रिका के स्वर्णिम भविष्य की कामनाओं के साथ !

आपकी शुभाकांक्षी

बी.शुभा

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी(राजभाषा)


परिशिष्ट

संदेश			
1.	नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, मुंबई के अध्यक्ष एवं महाप्रबंधक पश्चिम रेलवे का संदेश	1	
2.	संरक्षक महोदय का संदेश	2	
3.	निदेशक महोदय का संदेश	3	
4.	उप निदेशक महोदय का संदेश	4	
5.	संपादकीय	5	
	राजभाषा नीति	6-7	
रचनाएं			
1.	समयनिष्ठा	लेख	10-12
2.	स्वस्थ मन, स्वस्थ तन	लेख	13-15
3.	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 10 वर्ष	लेख	15-17
4.	विजली से बेदर्दी	कविता	18
5.	उत्तराखंड के लोकपर्व	लेख	19-20
6.	जश्र उन गलतियों का जो नहीं हुई	लेख	21
7.	जिंदगी की गाड़ी	कविता	22
8.	वेस्ट टू वंडर	लेख	23
9.	प्यार आता है मुझे	कविता	25
10.	'वासुदेव' एक लोक कलाकार	लेख	26
11.	ऊंची उड़ान	कविता	27
12.	अपने अक्स में	कविता	28
13.	अखबार और शास्त्र	लेख	29
14.	बारिश और 'द स्पिरिट ऑफ मुंबई'	लेख	30-31
15.	कश्मीर ग्रेट लेक्स	लेख	32-34
16.	हंसता हुआ नूरानी चेहरा	लेख	35
17.	मैं कुदरत हूँ	कविता	36
18.	अनुशासन बनाम रचनात्मक सोच	लेख	37
19.	सूरज से प्रार्थना	कविता	38
20.	सहज हो तो आपकी जय है	कविता	39
20.	राहत देती हैं कुछ शामें	कविता	40
21.	न घर का, ना घाट का	कविता	41-42
22.	तनाव से मुक्ति	लेख	43-45
23.	मानव जीवन शैली का अभिन्न अंग मोबाइल	लेख	46-47
24.	बारिश कम बाढ़ ज्यादा	लेख	48-50
25.	भारत और लोकतंत्र सपने	लेख	51-52
26.	विविध		53
27.	हिंदी दिवस 2023 परिणाम		55

28.	हिंदी दिवस 2023 रिपोर्ट		60
29.	एक दीया शहीदों के नाम	कविता	61
30.	आमची मुंबई	कविता	62
31.	कार्यालयीन गतिविधियाँ		63-67
32.	अनजाना	लेख	68
33.	सपने	कविता	69
34.	चिंता व्यर्थ है	लेख	70
35.	द्रौपदी की पुकार	कविता	71
36.	माँ	कविता	72
37.	कार्यालयीन गतिविधियाँ		73-74
38.	मेरी यात्रा	लेख	75-77

समयनिष्ठा



 श्रीमती सुप्रिया सिंह,
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा

आज सुबह घर से निकलते ही अंकुर रह-रहकर अपनी घड़ी देख रहा था मानो आज उसकी घड़ी समय के चक्र को कुछ ज्यादा ही तेजी से भेद नया इतिहास रचने को आतुर थी। अभी 7.00 बजने को सिर्फ दो ही मिनट बचे थे और 7.02 की लोकल को पकड़ना किसी जंगल से शेरनी के दुध को प्राप्त करने से भी दुर्लभ जान पड़ता था। उसने एक बार फिर समय को कोसा कि काश थोड़ा ओर समय रहता था तो मैं 7.02 वाली लोकल पकड़ कर होने वाली देरी से बच जाता। कार्यालय देरी से पहुंचने का डर अभी से उसके मन को रह-रहकर सता रहा था और इसी उहापोह में था कि कैसे तेज से तेज चले कि इतने में ही उसके मित्र श्याम के फोन ने उसे उसके बेलगाम ख्यालों से बाहर खींच लिया और कुछ दबी आवाज में उसने अपने मित्र से बात शुरू की। श्याम ने बताया कि वह लोकल में बैठा था और समय से 15 मिनट पहले ही कार्यालय पहुंच जाएगा। दोनों कई वर्षों से एक ही कार्यालय में एक जैसी पोस्ट पर काम कर रहे थे। अंकुर जहां परेशान था वहीं श्याम बिल्कुल शांती से लोकल की विंडो सीट पर किसी देवता समान आसीन हो आनन्द बनाते हुए आज कार्यालय में किए जाने वाले कार्यों को प्राथमिकता के क्रम में सहेज रहा था।

एक जैसा 24 घंटे का समय, एक जैसा काम; फिर एक की बैचेनी और दूसरे की संतुष्टि का कारण क्या था। स्पष्ट कारण था समयनिष्ठा का अभाव, समय प्रबंधन की कमी और प्राथमिकताएं तय करने में हुई भारी

चूक, बहुकार्य और कार्यकौशल की अपरिपक्वता एवं नवोन्मेषता के बारे में अनभिज्ञता।

हावर्ड बिजनस स्कूल में हुए हालिया शोध की बात करें तो आज के युवाओं को परेशानी के दलदल में बरबस ही धकेलती इस व्यथा का सबसे बड़ा कारण कुछ और नहीं अपितु समय प्रबंधन की कमी है। इस गौण से दिखने वाले विषय पर हजारों लाखों पन्नों में शोध लेख छापे जा रहे हैं जिसमें सबसे अधिक प्रभावी और हमारी कार्य दक्षता को अगले स्तर पर ले जाने वाले ऐसी 7 सिद्धांत एवं तकनीकों को जानेंगे जोकि समय की कसौटी पर जांची और परखी गई हैं; जो इस प्रकार से हैं- पोमोडोरो तकनीक, पिकलजार सिद्धांत, परकीनसन लॉ, द अलपैन मैथड, द ए बी सी मैथड, टाइम मैनेजमेंट मैट्रिक्स, द परिटो प्रिंसीपल। ये फैंसी नाम आपके मन में निस्संदेह ही हलचल पैदा कर रहे होंगे कि आखिर है तो समय प्रबंधन ही, फिर इतना बढ़ा-चढ़ा कर क्यों पेश किया जा रहा है। इसका जवाब आपको जल्द ही मिल जाएगा जब आप एक-एक करके इन्हें जान लेंगे और उससे भी अधिक जब आप अपनी कार्यशैली को एक नए आयाम से निखरता हुआ पाएंगे।

इनमें सबसे पहला नाम, पोमोडोरो तकनीक है, जो कि सलाहकार फ्रांसेस्को सिरिलो द्वारा विकसित की गई समय प्रबंधन की वह तकनीक है जो आपको ध्यान केंद्रित करने और अधिक काम करने में मदद करने के लिए अपने काम को 25 मिनट के सत्र में बांटकर फिर 5 मिनट के ब्रेक के साथ आगे बढ़ने के

बारे में सिखाती है- एक काम-25 मिनट- एक पोमोडोर; लोगों द्वारा इसे काफी सराहा जाता रहा है, कभी मौका लगे तो आप भी एक पोमोडोर बनाएं और अपने काम को इसके अनुरूप ढाल कर पूरा करें। आपको सकारात्मक परिणाम मिलेंगे।

इसमें अगला नाम आता है पिकल जार थ्यूरी का- पिकल जार सिद्धांत समय प्रबंधन के एक आवश्यक बिंदु को स्पष्ट करने के लिए एक रूपक का उपयोग करता है, इसके अनुसार आपको सबसे पहले सबसे महत्वपूर्ण कार्य करना चाहिए अन्यथा काम पूरा होना तो दूर की बात है, आप उसके आसपास भी कभी नहीं पहुंचेंगे। कल्पना कीजिए कि आपके सामने एक मेज पर एक खाली पिकल जार है जिसमें कुछ पत्थर, कुछ कंकड़ और कुछ रेत है। जार यहां समय का प्रतिनिधित्व करता है, पत्थर अति महत्वपूर्ण कार्य, कंकड़ कम महत्वपूर्ण कार्य और रेत के दाने महत्वहीन कार्य जैसे कि फोन के पॉप अप, कोई टैस्ट मैसेज, ईमेल की जांच करना या फोन कॉल का जवाब देना इत्यादि हैं। अब, यह जानते हुए कि आपका समय पिकल जार जितना सीमित है, आप इसमें पहले कौन सी वस्तुएं रखेंगे? यदि आप पहले रेत डालते हैं फिर कंकड़ और फिर बड़े पत्थर तो निस्देह आपके पास उनके लिए पर्याप्त जगह नहीं होगी। लेकिन अगर आप पहले सबसे बड़ी वस्तुओं (पत्थरों) को फिर कंकड़ को और फिर रेत को डालते हैं, तो आप पाएंगे कि आपके पास आवश्यक वस्तुओं के लिए पर्याप्त जगह है। आशय स्पष्ट है कि कार्यों की प्राथमिकता तय करें तो सब आसान हो जाएगा। तो बस फिर किस बात की देरी है बनाओ अपना पिकल जार। सफलता का आनंद लेने वाले लोगों ने इसकी प्रमाणिकता पर मुहर लगाई है।

इसी क्रम में अगला है परकिंसन लॉ-ब्रिटिश नौसैनिक, इतिहासकार और लेखक सिरिल नॉर्थकोट पार्किंसन द्वारा निर्मित यह लॉ है कि "

हमारे काम का विस्तार उपलब्ध समय के अनुसार होता है" और इसके बहुत सारे प्रमाण देखने को भी मिलते हैं। उदाहरण के लिए, माइक्रोसॉफ्ट जापान में, चार-दिवसीय वर्कवीक में कटौती करने और बैठकों को 30 मिनट तक सीमित करने से कार्मिकों की उत्पादकता में 40% की वृद्धि दर्ज की गई। इसे भी प्रयोग में लाने का विचार कुछ बेहतर करने में सक्षम है। सिंपल फंडा- कम समय ज्यादा काम, ज्यादा समय कम काम।

हमें और बेहतर बनाती है जर्मन अर्थशास्त्री लोथर जे. सीवर्ट द्वारा विकसित, अल्पेन पद्धति जोकि किए जाने वाले कार्यों की उनमें लगने वाले समय क्रम में सूची बना कर 40% बफर समय अलग से रखने की बात करती है। इससे आपको पहले ही तस्वीर स्पष्ट हो जाती है कि आज ये काम न कर पाऊंगा और अगर ये काम रह भी गया तो अपने पास 40% बफर भी तो है वो किस दिन काम आएगा। लोग इसका लोहा मानते हैं।

इससे अगला तरीका एबीसी विधि है जोकि एलन लेक्न ने तैयार किया है, जो मशहूर किताब हाउ टू गेट कंट्रोल ऑफ़ योर टाइम एंड योर लाइफ के लेखक हैं। यह आपकी टू-डू सूची में हर कार्य को प्राथमिकता देने का एक तरीका है। जबकि हम में से अधिकांश प्रत्येक कार्य के महत्व के बारे में ज्यादा सोचे बिना अपने कार्यों को एक सूची में डंप करते हैं। एबीसी विधि आपको कार्यों को ए, बी या सी के रूप में वर्गीकृत करती है: आपको ए से शुरू करना चाहिए और जब तक आप अपने सभी ए कार्यों को पूरा नहीं कर लेते, तब तक बी पर जाने से बचना चाहिए। आप बॉक्स A के भीतर उप-श्रेणियों का भी उपयोग कर सकते हैं, जैसे A1, A2, A3, आदि। हालांकि यह अधिक लोकप्रिय नहीं है परन्तु फिर भी यह एक अच्छा सिद्धांत है।


इसी कड़ी में अगला नाम आता है टाइम मैनेजमेंट मैट्रिक्स का जोकि राष्ट्रपति ड्वाइट डी आइजनहावर के विचारों पर आधारित है और लेखक स्टीफन कोवे द्वारा लोकप्रिय बनाई गई है जिन्होंने इसके बारे में अपने न्यूयॉर्क टाइम्स बेस्टसेलर, द 7 हैबिट्स ऑफ हाइली इफेक्टिव पीपल में लिखा था। इस समय प्रबंधन पद्धति का उपयोग करने के लिए, आप एक मैट्रिक्स बनाते हैं और दिन के लिए अपने कार्यों को चार चतुर्थांशों में से एक में रखते हैं, इसका लक्ष्य अपना अधिकांश समय चतुर्थांश I (महत्वपूर्ण, तत्काल किए जाने वाले कार्यों) में बिताना है क्योंकि ये कार्य आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों को प्रभावित करते हैं। जहां तक भी संभव हो चतुर्थांश IV से बचा जाना चाहिए जोकि समय बर्बाद करने वाली गतिविधियों से संबंधित है जबकि चतुर्थांश II को चतुर्थांश III से अधिक महत्व देते हुए अपने कार्यों को निष्पादित करना चाहिए।

इसमें अंतिम सूत्र है पेरेटो प्रिंसिपल (80/20 नियम) अर्थशास्त्र की दुनिया से उपजा है और अर्थशास्त्री विलफ्रेडो पेरेटो द्वारा बनाया गया था। लेकिन यह लगभग किसी भी क्षेत्र में लागू होता है। पेरेटो सिद्धांत यह दावा करता है कि प्रत्येक दिन आपके द्वारा की जाने वाली 20% गतिविधियाँ 80%

परिणाम उत्पन्न करती हैं। इसमें विकर्षणों को 20% तक कम करके, आप अपनी उत्पादकता को 80% तक बढ़ा सकते हैं। कहीं ना कहीं संदेश स्पष्ट है कि आपका किसी कार्य को दिया जाने वाला कुछ भी ना जान पड़ने वाला समय ही भविष्य का निर्माण करता है।

हम कितने भी सिद्धांत प्रतिपादित कर प्रयोग में क्यों ना लाएं, पर समय की कसौटी पर किसी कार्य को समय पर करना ही तय करेगा कि कोई सिद्धांत कितना उपयोगी होगा और सबसे महत्वपूर्ण चीज है। नवोन्मेक्ष की कमी जोकि वह दुर्लभ गुण है जो हमें कार्यों को सरलता, सहेजता और सटीकता से करने के लिए नवीन कार्यविधियों की तलाश करने से है। वास्तव में हमें अपनी कार्य कुशलता को बढ़ाकर बहुकार्यण/मल्टी टास्किंग करते हुए वह सब करना चाहिए जोकि किसी कार्य के लिए हमारी उपयोगिता सिद्ध कर सकें और यकीन जानिए कि दिए गए कार्य को समय पर निपटाने से अच्छा कुछ भी नहीं है इसके लिए समयनिष्ठा का कड़ाई से पालन किया जाना हमारी आवश्यकता ही नहीं अपितु अनिवार्यता और बाध्यता भी है यदि हम श्याम जैसी आनन्द वाली दिन की शुरुआत चाहते हैं।



 सतिश एन वासनिक

निदेशक/चर्चगेट

स्वस्थ मन, स्वस्थ तन

आजकाम करना मुश्किल जान पड़ता है, बहुत टेंशन हो रही है; ट्रेन लेट है टेंशन हो रही है; तेज बारिश है, टेंशन हो रही है; बच्चे की पीटीएम है टेंशन हो रही है। आज की इस भागमभाग में शायद ही कोई पल तनाव रहित है। स्वागत है आपका इस कभी ना खत्म होने वाली टेंशन बनाम तनाव की दुनिया में।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के 2021 में भारत में किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, लगभग 86 प्रतिशत पुरुषों और 14 प्रतिशत महिलाओं ने तनाव का अनुभव होने की पुष्टि की है जोकि भारत जैसे विकासशील राष्ट्र के लिए एक चिंता का विषय है। आर्थिक स्तर पर भी प्रतिवर्ष विश्व की लाभकारी धनराशि का एक बड़ा भाग इस तनाव की आहुति में स्वाह हो जाता है। कमोबेश आज सभी जगह यही स्थिति है और तनाव का स्तर है कि बढ़ता ही जा रहा है।

चिकित्सा विज्ञान के शब्दों में कहें तो यह हमारी वह मानसिक और शारीरिक स्थिति है जो अत्यधिक दबाव या चिंता के कारण उत्पन्न होती है जोकि हमारी कार्यक्षमता, मानसिक स्वास्थ्य और शारीरिक स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। अतः समय रहते सचेत हो इससे जितना हो सके बचने का प्रयास करना चाहिए। बुद्धिजीवियों ने इससे निजात पाने के लिए सबसे पहले इसके कारणों की पहचान करना आवश्यक बताया है। इसके अंतर्गत आने वाले कारणों में कार्यस्थल पर अत्यधिक दबाव, पारिवारिक समस्याएं, आर्थिक चिंताएं, स्वास्थ्य समस्याएं और व्यक्तिगत संबंध में अलगाव की प्रमुखता हो सकती है और आज की इस आपाधापी से भरी जिंदगी में तो इस पर अंकुश लगाना बहुत आवश्यक है। जहां आवश्यकता से अधिक या सभी कुछ कम समय में किसी भी तरीके से प्राप्त करने की चाह इसे हमेशा ही पल्लवित और पुष्पित करती रहती है।

इससे निजात पाने के लिए योग और ध्यान की शरण लेना एक अत्यंत प्रभावी साधन है। योग के विभिन्न आसन और प्राणायाम जहां मानसिक शांति प्रदान करके हमारे शरीर को तनावमुक्त करते हैं वहीं ध्यान के माध्यम से मन को शांती

प्राप्त होते हुए चित्त की बेलगाम वृत्तियों पर अंकुश प्राप्त होता है। स्वस्थ आहार का सेवन भी इसमें एक महत्वपूर्ण कड़ी है जिसमें ताजे फल, सब्जियाँ, नट्स और साबुत अनाज का सेवन हमारे शरीर को आवश्यक पोषक तत्व प्रदान कर हमारे मानसिक स्वास्थ्य को पुष्ट करता है। चाय और कॉफी जैसी कैफीन और शर्करा का सेवन कम से कम करके भी इसके दुष्परिणामों से काफी हद तक बचा जा सकता है। हमारा नियमित व्यायाम शरीर में एंडोर्फिन नामक हार्मोन का स्राव कर तनाव को कम करने में मदद करता है और इसके अतिरिक्त दौड़ना, तैराकी, साइकिल चलाना, या जिम में वर्कआउट से भी सकारात्मक बदलाव देखने को मिले हैं।

समय का सही प्रबंधन भी इसमें एक अहम भूमिका निभाता है जिससे हम अपने कामों को उचित प्राथमिकता देकर एक समय सारणी बना कर काम के दबाव को कम करते हुए अधिक संगठित महसूस करा सकते हैं। इसी दिशा में पर्याप्त नींद लेना भी अत्यंत आवश्यक है चूंकि नींद की कमी से मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है इसलिए यदि हो सके तो प्रतिदिन 7-8 घंटे की नींद लेना आवश्यक है। सकारात्मक सोच और दृष्टिकोण अपनाने से भी तनाव को कम किया जा सकता है। नकारात्मक विचारों को दूर करने की कोशिश करें और अपने जीवन में सकारात्मकता लाएं और इसके लिए आप प्रेरणादायक किताबें पढ़ सकते हैं या सकारात्मक लोगों के साथ समय बिता सकते हैं। अपने लिए समय निकालना भी तनाव को कम करने का एक महत्वपूर्ण तरीका है। अपने शौक और रुचियों को समय दें। इससे मन को शांति मिलती है और आप तनावमुक्त महसूस करते हैं। अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना तनाव को कम करने में मदद करता है। सामाजिक संपर्क से मन को शांति मिलती है और आप अपने विचारों और भावनाओं को साझा कर सकते हैं।

यदि आपको लगता है कि आप तनाव को स्वयं नियंत्रित नहीं कर पा रहे हैं, तो इस कार्य से जुड़े किसी विशेषज्ञ जैसे कि

मनोवैज्ञानिक या काउंसलर से परामर्श लेना एक अच्छा विकल्प है। हास्य और हंसी तनाव को कम करने का एक प्रभावी तरीका है। हास्य से मन को शांति मिलती है और आप अधिक खुश महसूस करते हैं। कॉमेडी शो देखकर या अपने दोस्तों के साथ हंसी-मजाक कर हम अपने तनाव का स्तर काफी कम कर सकते हैं। हाल ही हुए कई शोधों ने इसकी प्रमाणिकता भी सिद्ध की है।


तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए उपरोक्त उपायों को अपनाना आवश्यक है। योग, ध्यान, स्वस्थ आहार,

व्यायाम, समय प्रबंधन, पर्याप्त नींद, सकारात्मक सोच, अपने लिए समय निकालना, सामाजिक संपर्क, मदद मांगना और हास्य जैसे उपायों से हम अपने जीवन को तनाव मुक्त बना सकते हैं। तो आइए, हम जहां तक संभव हो सके, इन तनाव को कम करने वाले उपायों को अपने दैनिक जीवन में शामिल कर एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन जीएं, जिससे न केवल हमारा विकास हो अपितु हम दूसरों के लिए भी एक प्रेरणा स्रोत बनें।

सदैव स्मरण रखें, “स्वस्थ रहेगा मन तभी तो स्वस्थ होगा तन”

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 10 वर्ष



 श्रीमती अर्चना सिंह, पत्नी
श्री अरुण सिंह,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी, वड़ोदरा मंडल

योग मन शरीर और आत्मा के बीच एकात्मकता लाने का एक विज्ञान है। मन की शक्तियों को आत्मा के साथ जोड़कर विश्व कल्याण के रास्ते पर ले जाने में योग से बड़ा कोई और माध्यम नहीं हो सकता है। योग हमें अतीत के बोझ से मुक्त होकर वर्तमान समय में जीने में मदद करता है। जब हम अंदर से शांत होते हैं तो इसका असर हमारे आस-पास के परिवेश पर भी पड़ता है। इस प्रकार हमारा समाज एक स्वस्थ और पूर्णता की ओर अग्रसर होता है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव संयुक्त राष्ट्र महासभा में प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 11 दिसंबर 2014 को प्रस्तुत किया और इस दिन 177 देशों की सहमति से यह निर्णय लिया गया कि प्रत्येक वर्ष 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में मनाया जायेगा। इसके साथ ही पूरा विश्व योग के रास्ते पे चल पड़ा। 21 जून 2015 से शुरू हुआ यह सफर अपने दसवें पड़ाव पर पहुँच गया है।

योग स्वयं के लिए जितना जरूरी और उपयोगी है, यह समाज को भी उतना ही फायदा पहुंचाता है। जब यह लाभ समाज को मिलता है तो यह विश्व के हर कोने में संपूर्ण मानवजाति और समुदाय को लाभ पहुंचाता है।

आधुनिक जीवन शैली में लंबे समय तक कंप्यूटर और मोबाइल उपयोग के कारण बच्चों में भी कमर, गर्दन, पीठ में दर्द और आँखों की समस्या आम बात हो गई है। वर्तमान समय में छोटी कक्षाओं में कड़ी प्रतिस्पर्धा की भावना, अनियमित दिनचर्या, पढ़ाई के बोझ से बच्चों पर नकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है। इन सबके बीच तनाव, अनिद्रा, अवसाद ने छोटे-छोटे बच्चों तक को घसीट रखा है। इन सबसे बचने का सरल और सहज उपाय है - योग। यदि आप अपने पूरे परिवार को योग से जोड़ते हैं तो आप अधिक लाभ पा सकते हैं।

दुनिया भर में योगाभ्यास करने वालों की संख्या दिन प्रतिदिन बढ़ रही है। योग का आकर्षण अब किसी से छुपा

हुआ नहीं है। इसकी उपयोगिता को लोग पहचान रहे हैं। दुनिया के हर कोने में यह लोगों के दैनिक जीवन का हिस्सा बन गया है। हर कोई योग पर चर्चा करता दिख रहा है और इसमें रुचि दिखा रहा है। चाहे सऊदी अरब हो, मंगोलिया हो, जर्मनी हो, विश्व के किसी भी धर्म को मानने वाला कोई विशेष देश हों, सभी जगहों पर योग की लोकप्रियता बढ़ रही है।

दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को दुनिया भर में बड़े पैमाने पर हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इस दिन 7.73 करोड़ लोगों ने योग को अपने दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बनाने की प्रतिज्ञा ली। इस वैश्विक उत्सव के एक दशक पूरे होने पर संपूर्ण विश्व में लोग बढ़ चढ़कर हिस्सा ले रहे हैं। भारतवर्ष में इस बार योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम श्रीनगर में आयोजित किया गया।

इस बार योग दिवस की थीम थी- 'योग स्वयं के लिए और समाज के लिए भी'। यह व्यक्तिगत और सामाजिक कल्याण को बढ़ावा देने में दोहरी भूमिका के महत्त्व को दर्शाता है। योग का अर्थ है जोड़ अथवा जोड़ना इसलिए योग के माध्यम से समाज को कैसे जोड़ा जा सकता है, एकता के सूत्र में कैसे पिरोया जा सकता है, इस विचार को लेकर के दसवें योग दिवस पर काफी अभिनव प्रयोग किए गए। जैसे पहली बार योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम श्रीनगर के डल झील के किनारे स्थित शेर ए कश्मीर इंटरनेशनल कॉन्फ्रेंस सेंटर में आयोजित किया गया जिसमें सभी पंथों के लोगों तथा बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने बारिश की परवाह किए बिना, बढ़ चढ़ कर हिस्सा लिया। मुस्लिम युवतियों की उत्साहजनक भागीदारी ने इस बात का स्पष्ट संकेत दिया है कि अब लोगों की मानसिकता बदल रही है और योग को धार्मिक चश्मे की नजर से देखने की बजाय लोगों में इसकी स्वीकार्यता बढ़ रही है जो की अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की मुख्य सोच है।

इसकी राह इतनी आसान भी नहीं थी। इसमें अनेक लोगों ने

अपना योगदान दिया है, चाहे वह सुंदरगढ़ (ओडिशा) के योगाचार्य रफीक खान हो या रांची की राफिया नाज हो जिन्होंने धार्मिक फतवों की परवाह किए बिना योगाभ्यास जारी रखा और अन्य लोगों को भी इससे जुड़ने के लिए प्रेरित किया। इसके अलावा अंतरराष्ट्रीय स्तर पर, 2018 में पद्म पुरस्कार विजेता सऊदी अरब के योग शिक्षिका नॉफ मरवाई योगसाधना भी उल्लेखनीय हैं। गंभीर ल्यूपस बीमारी (ल्यूपस एक स्वप्रतिरक्षी बीमारी है जिसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपकी सामान्य कोशिकाओं पर हमला करती है। यह मुख्यतः आपकी त्वचा और जोड़ों को प्रभावित करता है, लेकिन यह आपके शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकता है।) से ग्रसित मरवाई को डॉक्टरों ने 16-17 वर्ष की अवस्था में ही जवाब दे दिया था। इस विपरीत समय में इन्होंने योगसाधना का मार्ग चुना जिससे इनके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार हुआ। इसके बाद मरवाई ने योगसाधना को अपने जीवन का ध्येय बना लिया। आज मरवाई सऊदी अरब में एक प्रतिष्ठित योग शिक्षिका के रूप में कार्य कर रही हैं।

काबुल की फकीरा मुन्ताज जिन्होंने योग का प्रचार प्रसार करने के लिए कई फतवे, जानलेवा हमले का सामना किया परन्तु योग का दामन नहीं छोड़ा। उन्हें कुछ वर्ष पाकिस्तान में रहकर भी जीवन बिताना पड़ा परन्तु वह योग का प्रचार-प्रसार की मुख ध्वजवाहक के रूप में अपना कार्य कर रही हैं। इस अवसर पर प्रधानमंत्री मोदी जी ने अपने संबोधन में कहा, "यह स्पष्ट है कि योग एकजुट करने वाली शक्ति बन गया है जो विभिन्न संस्कृतियों और पृष्ठभूमियों के लोगों को एक साथ लाता है। युवाओं को इतने उत्साह और समर्थन के साथ योग सत्र में भाग लेते देखना बड़ी खुशी की बात है। मैं योग को लोकप्रिय बनाने के लिये इस क्षेत्र में काम करने वाले सभी लोगों का आभार व्यक्त करता हूँ। ये प्रयास, एकता और सद्भाव को आगे बढ़ाने में एक लंबा रास्ता तय करेगा मुझे योग प्रशिक्षकों की संख्या में वृद्धि देख कर भी खुशी हो रही है जिनकी विशेषज्ञता और जुनून दूसरों को योग अपनाने के लिए प्रेरित करता है। कामना है कि योग आने वाले समय में दुनिया को एक साथ लाता रहे।"

उन्होंने आगे कहा कि भारत में ऋषिकेश, वाराणसी से लेकर केरल तक योग पर्यटन का एक नया रूप देखने को मिला है। दुनिया भर से पर्यटक वास्तविक और मौलिक योग सीखने भारत आ रहे हैं। इससे रोजगार के नए अवसर पैदा हो रहे हैं। इस अवसर पर राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मू ने योग को मानवता के

लिए भारत का अद्वितीय उपहार बताया। उन्होंने कहा बदलती जीवनशैली और बढ़ती समस्याओं के कारण योग का महत्व और भी बढ़ गया है। गृहमंत्री अमित शाह के अनुसार जैसे तो भारत ने दुनिया को और संपूर्ण मानव जाति को बहुत कुछ दिया है परन्तु इसमें सबसे बड़ा उपहार योग है। समस्त पंथों और मान्यताओं को सम्मान देना भारत वर्ष की सनातन संस्कृति का आधार है। योगासन के अंतर्गत किया जाने वाला सूर्यनमस्कार एक विज्ञान सम्मत स्वास्थ्य पद्धति है जिसे पंथ और मत से ऊपर उठकर जीवन शैली के रूप में स्वीकार कर हम सभी एक स्वस्थ विश्व की स्थापना कर सकते हैं। आधे घंटे तक सूर्य नमस्कार करने से लगभग 417 कैलोरी की ऊर्जा नष्ट होती है इसमें शामिल 12 मुद्राएं हमें नई ऊर्जा से भर देती हैं।

योग अपनी वैज्ञानिकता और सहजता के कारण पूरे विश्व में लोकप्रिय हो रहा है योग का संबंध किसी धर्म विशेष से न होकर संपूर्ण विश्व के लिए कल्याणकारी है। योग शरीर, मन और आत्मा को एकाग्र करने का एक माध्यम है जिससे न सिर्फ शरीर बल्कि मस्तिष्क भी स्वस्थ होता है। इसके नियमित अभ्यास से हम स्वस्थ एवं दीर्घजीवी और उत्तम जीवन जीने की ओर अग्रसर होते हैं। इससे अनेकों रोग दूर होते हैं और स्वस्थ जीवन शैली के प्रति हम प्रोत्साहित होते हैं। आज के इस आपाधापी वाले जीवन में यदि हम योग के लिए कुछ समय निकालते हैं तो यह भविष्य के लिये एक इन्वेस्टमेंट होता है।

भारत में योग के इतिहास की बात करें तो 5000 साल पूर्व भी भारत में योग मौजूद था। इसके साक्षी हड़प्पा और मोहनजोदड़ो में हुए उत्खनन के दौरान मिले अवशेषों में चिन्हित योग मुद्राएं हैं। इससे यह स्पष्ट होता है कि सिंधु घाटी सभ्यता के लोग भी योग किया करते थे।

वैश्विक स्तर पर इस समारोह की बात करें तो इस साल न्यूयॉर्क के टाइम्स स्क्वेयर पर भी योग दिवस का मुख्य कार्यक्रम भारतीय महावाणिज्य दूतावास द्वारा आयोजित किया गया। इस्राइल के तेल अबीब के सेंटर फॉर पीस एंड इनोवेशन सेंटर में योग दिवस मनाया गया वहीं मलेशिया के वातु गुफ्रा क्षेत्र में भी सैकड़ों लोगों ने उत्साह के साथ योग कार्यक्रम में भाग लिया इसके अलावा सिंगापुर, श्रीलंका, फ्रांस, ब्रिटेन, इंडोनेशिया, कुवैत और इटली सहित विश्व के अन्य भागों में स्थित भारतीय दूतावासों ने भी योग दिवस में बढ़ चढ़कर हिस्सा लिया।


यदि रोज करोगे योग ।
तो काया होगी निरोग ॥
आओ मिलकर योग अपनायें ।
जीवन को अपने स्वस्थ बनायें ॥
रोगमुक्त समाज बनाना है ।
योग को जन -जन में फैलाना है ॥



हिंदी जैसी सरल भाषा दूसरी नहीं है।

बिजली से बेदर्दी



 श्रीमती कविता झाझरिया
पत्नी श्री आशीष कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षक, अजमेर मंडल

गाँव-गाँव में लागी बिजली,
बिल पड़गो है भारी।
पुरो च्यानणो देवें कोनी,
खरीद लीनी बीमारी।

घर पर कनेक्शन लगाय के,
मन में हो लिया राजी।
पीपो पुरो बल्लें तेल को,
कयां छिकैली बाजी।

च्यानणा को सुख कर्यो,
पण रात रही अंधियारी।
पुरो च्यानणो देवें कोनी,
खरीद लीनी बीमारी।
कुओ खोद मैं कुबद खोदी,
किस्मत दी नां साथ।

खड़यो- खड़यो उडीकुं बिजली,
कटगी सारी रात।।
यो गर्मी को टाइम चालर्यो,
सुखी रहगी क्यारी।

पुरो च्यानणो देवें कोनी,
खरीद लीनी बीमारी।।
चक्की चलाके चाबू पिसणो,
खड़यो- खड़यो निकालूँ नींदा।
दस बजे को टाइम दियेड़ो,
ऊपर सू बजगी तीना।।
पेट में तो भूख लागे,
पण रोटी लागे खारी।
पुरो च्यानणो देवें कोनी,
खरीद लीनी बीमारी।।

उत्तराखंड के लोकपर्व



विवेक अधिकारी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

भारत एक उत्सव प्रधान देश है। यहाँ पूरे वर्ष विभिन्न प्रांतों में, भौगोलिक, ऐतिहासिक, प्राकृतिक, धार्मिक एवं क्षेत्रीय दृष्टि से महत्वपूर्ण घटनाओं एवं मान्यताओं को पुनर्जीवित करने और उनके प्रचार प्रसार के लिए विभिन्न उत्सव मनाए जाते हैं। एक तरफ जहां कुछ उत्सव राष्ट्रीय हैं जैसे होली, दिवाली, स्वतंत्रता दिवस, गणतन्त्र दिवस, इत्यादि, जिन्हें पूरा राष्ट्र एकजुट होकर मानता है, वहीं दूसरी ओर कई उत्सव, प्रांत या क्षेत्र में मनाए जाते हैं। पर्वतीय राज्य उत्तराखण्ड में मनाए जाने वाले ऐसे ही कुछ प्रांतीय उत्सवों के बारे में आज हम जानेंगे।

सांस्कृतिक दृष्टि से उत्तराखंड की उत्सवधर्मी संस्कृति वैभवशाली एवं समृद्ध है। प्राकृतिक रूप से सम्पन्न राज्य होने के कारण यहाँ के लोगों की सामूहिक चेतना में प्रकृति प्रेम बसा हुआ है जो यहाँ के उत्सवों एवं त्योहारों में प्रतिबिंबित होता है। यही कारण है कि उत्तराखंड के अधिकांश त्योहार प्रकृति की रक्षा और प्रकृति के प्रति आभार प्रकट करने के लिए समर्पित हैं। ऐसे ही दो त्योहार हैं: हरेला और फूलदेई।

हरेला



उत्तराखंड में सावन के आगमन की शुभ सूचना देता यह त्योहार सूर्य के कर्क राशि में प्रवेश करने पर मुख्यतः कुमाऊं मंडल में मनाया जाता है। सामान्यतः यह जुलाई की १६ या १७ तारीख को आता है। हरेला पर्व से ९ दिन पहले हर घर में

मिट्टी या सिंगाल की बनी टोकरी में हरेला बोया जाता है। टोकरी में एक परत में मिट्टी, दूसरी परत में कोई भी सात अनाज जैसे गेहूं, सरसों, जौ, मक्का, मसूर, गहत, मास आदि बिछाए जाते हैं। दोनों की तीन-चार परतें तैयार कर टोकरी को छाया में रख दिया जाता है। चौथे-पांचवें दिन इसकी गुड़ाई भी की जाती है। ९ दिनों में इस टोकरी में अनाज की बालियां आ जाती हैं। इसी का नाम हरेला है। इसके मूल में यह मान्यता निहित है कि हरेला जितना बड़ा होगा, उतनी ही फसल बढ़िया होगी। साथ ही अपने इष्ट देवता से अच्छी फसल की कामना भी की जाती है। कई गांवों में हरेला मंदिर में पूरे गांव के लिए एकसाथ बोया जाता है। क्योंकि सावन मास भगवान शिव को विशेष रूप से प्रिय है, इसलिए इस दिन कुमाऊं के कई स्थानों में लोककला पर आधारित शिव-पार्वती की मूर्तियाँ बनाई जाती हैं, जिन्हें डिकारे कहा जाता है। हरेले की पूर्व सन्ध्या पर इनकी पूजा होती है, जिसे डिकारा पूजा, डिकारे पूजन भी कहते हैं। शहरों में इस दिन को वृक्षारोपण करके मनाया जाता है।

हरेले के दिन घर के सदस्य जल्दी उठकर घर की साफ-सफाई करते हैं और पकवान बनाते हैं। फिर हरेले की प्राण प्रतिष्ठा की जाती है। उसके बाद हरेला को देवताओं और नवजात शिशुओं को दिया जाता है। फिर घर के सबसे बुजुर्ग टीका-अक्षत लगाकर सभी के सिर और कान पर हरेले के तिनके को एक आशीर्वाद के साथ रखते हैं -

'जी रया जागि रया, दूब जस फैलि जया।

आकाश जस उच्च, धरती जस चाकव है जया।

स्यू जस तराण है जो, स्याव जस बुद्धि है जो।

सिल पिसी भात खाया, जांठि टेकि भैर जया।

हिमाल में ह्यूं छन तक, गंगा ज्यू में पांणि छन तक,

यो दिन यो मास भेटनै रया, जी रया जागि रया।'

यानी 'जीते रहो, जागृत रहो। दूब की तरह हर जगह फैल जाओ। आकाश जैसे उच्च हो, धरती जैसा विस्तार हो। सियार की तरह बुद्धि हो, सिंह की तरह देह हो। इतनी उम्र हो कि चावल भी सिल पर पीसकर खाओ और लाठी टेक कर बाहर जाओ। दूब की तरह हर जगह फैल जाओ। हिमालय में जब तक बरफ हो, गंगाजी में जब तक पानी हो, ये त्योहार मानते रहो। जीते रहो, जागृत रहो'।

हरे-भरे त्योहार के साथ पुए, सिंगल (कुमाऊं के मीठे व्यंजन), उड़द की दाल के बड़े, खीर, उड़द दाल की भरी पूड़ी का स्वाद भी है। इस दिन जगह-जगह लोग पेड़ लगाते हैं। माना जाता है कि इस दिन एक टूटी टहनी भी मिट्टी में बो दी जाए, तो वो पनप जाएगी। हरेला पर्व तो साल में तीन बार मनाया जाता है: पहला चैत्र, दूसरा सावन, और तीसरी बार आश्विन मास में मनाया जाता है। लेकिन सावन मास में आने वाले हरेला का विशेष महत्व होता है।

फूलदेई



चैत्र मास की संक्रांति के दिन, सूर्य के मीन राशि में प्रवेश करने पर मनाया जाने वाला फूलदेई मुख्यतः बच्चों का त्योहार है। यह प्रतिवर्ष मार्च की १४ या १५ तारीख को आता है। चैत्र मास में बसंत ऋतु का आगमन हो चुका होता है और प्रकृति अपने सबसे सुंदर रूप में विहंगम छटा बिखेर रही होती है। जब ऊंची पहाड़ियों से बर्फ पिघल जाती है और सर्दियों के कठिन दिन बीत जाते हैं, तब पहाड़ों में बुरांश के लाल फूलों की चादर बिछ जाती है। इसी अवसर पर फूलदेई का त्योहार मनाया जाता है, जो उत्तराखंड के नववर्ष के रूप में भी जाना जाता है। बच्चों द्वारा मनाए जाने के कारण इसे लोक बाल पर्व भी कहा जाता है। कुमाऊं और गढ़वाल में इस पर्व को अलग-अलग तरीके से मनाया जाता है।

कुमाऊं क्षेत्र में बच्चे इस त्योहार से एक दिन पहले फ्यूली, बुरांश, बासिंग और कचनार जैसे जंगली फूल इकट्ठा करते हैं। इस दिन गृहिणियां सुबह-सुबह उठकर साफ-सफाई कर चौखट को ताजे गोबर मिट्टी से लीप कर शुद्ध कर देती हैं। फूलदेई के दिन इन फूलों को रिंगाल (बांस जैसी दिखने वाली लकड़ी) की टोकरी में सजाया जाता है। टोकरी में

फूलों-पत्तों के साथ गुड़ और चावल रखकर बच्चे अपने गांव और मुहल्ले की ओर निकल जाते हैं। इन फूलों और चावलों को गांव के घर की देहरी, यानी मुख्यद्वार पर डालकर बच्चे उस घर की खुशहाली की कामना करते हुए गाते हैं-

फूलदेई छम्मा देई ,

दैणी द्वार भर भकारा

यो देली सो बारम्बार ॥

फूलदेई छम्मा देई

जतुके देला ,उतुके सई ॥

यानि इस घर के अन्न का भंडार सदा भरा रहे।

इस पर गृहिणियां अपनी थाली में गुड़, चावल और पैसे रखती हैं। बच्चों को फूलदेई में मिलने वाली आशीर्वाद और प्यार की भेंट अलग-अलग स्थानों पर अलग-अलग पकवान बनाए जाते हैं। फूलदेई से प्राप्त चावलों को भिगा दिया जाता है और प्राप्त गुड़ को मिलाकर, और पैसों से घी / तेल खरीदकर, बच्चों के लिए हलवा, छोले, और शाइ नामक स्थानीय पकवान बनाए जाते हैं।


वहीं गढ़वाल मंडल में यह त्योहार कहीं ८ दिन तक और कहीं पूरे महीने तक मनाया जाता है। वहां बच्चे फाल्गुन के अंतिम दिन अपनी फूल कंडियों में युली, बुरांश, सरसों, लया, आड़ू, पैयां, सेमल, खुबानी और विभिन्न प्रकार के फूलों को लाते हैं और उनमें पानी के छींटे डालकर खुले स्थान पर रख देते हैं। अगले दिन सुबह उठकर प्योली के पीताम्भ में फूलों को लेकर बच्चे निकल पड़ते हैं। प्योली और बुरांश के फूल अपने फूलों में मिलकर सभी बच्चे, आस-पास के दरवाजों और देहरियों को सजाते हैं और सुख-समृद्धि की मंगल कामनाएं करते हैं। फूल लाने और दरवाजों पर सजाने का यह कार्यक्रम पूरे चैत्र मास में चलता रहता है।

बैसाखी के दिन अधिक से अधिक फूल लाकर, बड़ों के सहयोग से फूलों की देवी घोघा माता की डोली बनाई जाती है और उसकी पूजा की जाती है। घोघा माता की पूजा केवल बच्चे ही कर सकते हैं। प्रत्येक घर से इस दिन बने निमित्त पकवानों के साथ भोग लगाकर डोली को घुमाकर एक स्थान पर विसर्जित कर इस उत्सव का समापन किया जाता है।

उत्तराखंड वासियों का प्रकृति प्रेम विश्वविख्यात है। चाहे पेड़ बचाने के लिए चिपको आंदोलन हो या पेड़ लगाने के लिए मैती आंदोलन। इसी क्रम में यहाँ के त्योहार मानव और प्रकृति के संबंधों पर प्रकाश डालते हैं और उनके संरक्षण और संवर्धन की प्रेरणा देते हैं।

जश्र उन गलतियों का जो नहीं हुईं



 **नीरज कुमार**
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

२३ सितंबर, १९९९ को नासा ने मंगल ग्रह की २८६ दिन की यात्रा के बाद १२५ मिलियन डॉलर का मार्स क्लाइमेट ऑर्बिटर अंतरिक्ष यान से संपर्क खो दिया। इसका कारण था - मीट्रिक इकाइयों के बजाय अंग्रेजी इकाइयों का उपयोग, जिसके कारण गलत गणनाओं ने यान को धीरे-धीरे अपने मार्ग से भटका दिया। अंतरिक्ष यान को दिशा देने में मदद करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले थ्रस्टर्स को महीनों के दौरान गलत तरीके से फायर किया गया था क्योंकि पहियों को नियंत्रित करने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले डेटा की गणना गलत इकाइयों में की गई थी। लॉकहीड मार्टिन, जो गणना कर रहा था, नासा को अंग्रेजी इकाइयों (पाउंड) में थ्रस्टर डेटा भेज रहा था, जबकि नासा की नेविगेशन टीम मीट्रिक इकाइयों (न्यूटन) की अपेक्षा कर रही थी। नासा को इस तरह की बुनियादी चूक के लिए व्यापक आलोचना का सामना करना पड़ा।

हम अक्सर बड़े बड़े सफलताओं जैसे - चंद्रमा पर उतरना, बीमारियों के इलाज की खोज, और जीवन को बदलने वाले नवाचारों का जश्र मनाते हैं। लेकिन इन बड़ी सफलताओं के पीछे कई टीमों की रोज की मेहनत और सटीकता से किए गए प्रयास होते हैं। या यूं कहें कि इन सफलताओं के पीछे अनगिनत संभावित गलतियाँ हैं जो कभी हुई ही नहीं। लेकिन अक्सर उन अनगिनत सटीकता से किए गए रोज के प्रयासों की अनदेखी कर दी जाती है। अगर मान लें कि नासा में हुई इकाइयों की चूक को किसी इंजीनियर ने सही समय पे पता लगा कर ठीक कर दिया होता, तो शायद इस प्रयास पर किसी का ध्यान ही नहीं जाता। इंजीनियर के प्रयास को हर

कोई हल्के में लेता।

जीवन की यात्रा में हम सभी ने गलतियाँ करने का अनुभव किया है। ये गलतियाँ हमें सिखाती हैं, हमें समझाती हैं और हमारे व्यक्तित्व को आकार देती हैं। लेकिन, उन गलतियों का भी महत्व है जो नहीं हुईं। उन क्षणों का उत्सव मनाना चाहिए जब हमने सही निर्णय लिए और संभावित त्रुटियों से बचे।


यह सोचने का एक नया तरीका है: हमें अपनी सफलता और उपलब्धियों के साथ-साथ उन त्रुटियों का भी सम्मान करना चाहिए जो हमने नहीं कीं। ये निर्णय हमारे ज्ञान, अनुभव और सजगता के प्रतीक हैं। जो कदम हमने सही समय पर उठाए, जिन्होंने हमें संकटों से बचाया, वे हमारी जीत की कहानियों का हिस्सा हैं। जब हम सोचते हैं कि किन गलतियों से बच गए, तो हमें यह महसूस होता है कि हमारे भीतर कितनी क्षमता और समझ है। यह आत्म-विश्वास को बढ़ाने का एक तरीका है। यह हमें यह सिखाता है कि हम कितने सक्षम हैं और भविष्य में भी सही निर्णय लेने की योग्यता रखते हैं। हम अक्सर अपनी गलतियों पर ध्यान केंद्रित करते हैं, उन्हें सुधारने की कोशिश करते हैं। लेकिन हमें उन सही कदमों को भी सराहना चाहिए जो हमें गलतियों से बचाते हैं। यह एक सकारात्मक दृष्टिकोण है, जो हमें आत्म-स्वीकृति और संतोष की ओर ले जाता है।

हर चूक में भी, सफलता की कहानी लिखी है,
और वो जीतें भी खास हैं जो अनकही रह गईं।

हिंदी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

जिंदगी की गाड़ी



 जयप्रकाश सैनी
आशुलिपिक, अहमदाबाद मंडल

ये रुकती भी रहेगी,
ये बढ़ती भी रहेगी,
जिंदगी की है गाड़ी
यूं ही चलती ही रहेगी

कोई मंजिल कहीं मिलेगी,
तो रोड़े भी चले आयेंगे,
यूं तमाम मुश्किलों से,
ये निकलती ही रहेगी...

कोई थाम लेगा हाथ,
शदीद वक्त में कभी,
तो पाने किसी का दामन,
ये तरसती ही रहेगी...

यहां चित-पट के हैं पहलू,
रोज होती है जीत-हार,
ये सिक्के सी उछलकर,
यूं ही गिरती ही रहेगी..

ये रुकती भी रहेगी,
ये बढ़ती भी रहेगी,
जिंदगी की है गाड़ी
यूं ही चलती ही रहेगी...

'वेस्ट टू वंडर' यानी 'वंडर्स ऑफ वर्ल्ड पार्क'



राहुल मोर्य
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी
वड़ोदरा मंडल

मार्च के महीने में बच्चों के परीक्षा समाप्ति के पश्चात पूरे परिवार सहित हम लोग मनाली के भ्रमण पर गए। मनाली से लौटते हुए बिटिया रानी ने हमारे देश भारत का दिल यानी की दिल्ली में भी भ्रमण करने की इच्छा जताई। इसलिए हम लोग दिल्ली में रुके और हमने पूरे दो दिन दिल्ली भ्रमण किया।

इसमें तनिक भी संदेह नहीं कि दिल्ली शहर अपनी समृद्ध संस्कृति और विरासत के लिए लोकप्रिय है। दिल्ली में कई ऐतिहासिक स्मारक, खूबसूरत बगीचे इत्यादि हैं। वर्ष 2019 में, दिल्ली शहर की सूची में एक नया थीम पार्क भी जोड़ा गया है जो काफी आश्चर्यजनक है, और एक अलग विषय पर आधारित है जिसका नाम है 'वेस्ट टू वंडर' यानी 'वंडर्स ऑफ वर्ल्ड पार्क'.

दिल्ली शहर के इस पार्क के बारे में सबसे महत्वपूर्ण और प्रभावशाली चीज यह है कि आपको यहाँ पर दुनिया के 7 अजूबे दिखाई देंगे। वास्तव में, दुनिया के ये 7 अजूबे औद्योगिक वेस्ट और अन्य वेस्ट पदार्थों जैसे स्क्रैप मेटल, ऑटो पार्ट्स, शहर के लैंडफिल से बनाए गए हैं। इस तरह अपशिष्ट पदार्थ का उपयोग अच्छे रूप में किया गया है। यही कारण है कि यह पार्क हर किसी के लिए एक आकर्षण बिंदु बन जाता है और हाँ यह अपने आप में अनोखा भी है। पार्क सराय काले खान इंटर-स्टेट बस टर्मिनस और ओशन रिंग रोड के भीड़भाड़ वाले परिवेश में विकसित एक छोटे से द्वीप जैसा दिखता है। यह 'स्वच्छ भारत अभियान' को बढ़ावा देगा। दिल्ली में वेस्ट टू वंडर पार्क के बारे में एक और अद्भुत बात यह है कि यह बिजली पैदा करने और सूर्यास्त के बाद पार्क और स्मारकों को रोशन करने के लिए सौर और पवन ऊर्जा जैसी नवीकरणीय ऊर्जा का उपयोग करता है।

संसार के 7 अजूबों में से बने प्रत्येक अजूबा/ स्मारक को पेड़ों के घने आवरण द्वारा दूसरे से अलग किया जाता है जोकि हर

अजूबे के लिए परदे का काम भी करता है। ऐसा शायद इस उद्देश्य से किया गया होगा कि पर्यटक एक समय में एक ही स्मारक पर ध्यान केंद्रित कर सकें और आस-पास के अन्य स्मारकों से उनका ध्यान न भटके। तो आइए जानते हैं दिल्ली के इस अजूबे पार्क में बने हर एक अजूबे के बारे में सबसे पहला अजूबा है -

1. अमेरिका का स्टैच्यू ऑफ लिबर्टी का प्रतिरूप

स्टैच्यू ऑफ लिबर्टी का प्रतिरूप बनाने में लगभग 7 से 8 टन तक की वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है। इसको बनाने में धातु की चादरें, ऐंगलस, रेलिंग, स्क्रैप पाइप, साइकिल और बाइक की चेन और कार के रिम उपयोग किया गया है। स्टैच्यू ऑफ लिबर्टी की इस खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग 20 फीट है



2. ताजमहल का प्रतिरूप



ताजमहल का प्रतिरूप बनाने में लगभग 30 टन वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है।

जिसको बनाने में साइकिल के छल्ले, बिजली के पोल पाइप, पुराने पैन्, पार्क बेंच, झूले, ट्रक स्प्रिंग्स, शीट्स

इत्यादि का उपयोग करके बनाया गया है। पाइपों का उपयोग करके गुंबदों का निर्माण किया गया है। साथ ही जटिल डिजाइन जैसे खिड़की और चौखट को बनाने के लिए ट्रक की शीटों, बेंचों का उपयोग किया गया है। ताजमहल की इस खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग २० फीट है

3. रोम के कोलोसियम का प्रतिरूप

रोम के कोलोसियम का प्रतिरूप बनाने में लगभग 11 टन तक वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है। इसको बनाने में जिन कचरे का उपयोग किया गया है, वे हैं बिजली के खंभे, धातु की रेलिंग, बेंच, ऑटोमोबाइल स्पेयर पार्ट्स इत्यादि। कार के पहियों का उपयोग मेहराब बनाने के लिए भी किया गया है। रोम के कोलोसियम खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग 15 फीट है



4 रियो का क्राइस्ट द रिडीमर का प्रतिरूप बनाने में लगभग 4-5 टन तक वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है। इसको बनाने में बेंच में से चौकोर पाइप, बिजली के खंभे, मोटर बाइक की चेन और इंजन के पुर्जे का इस्तेमाल किया गया है। इस खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग 25 फीट है

5. पेरिस एफिल टॉवर का प्रतिरूप

पेरिस एफिल टॉवर का प्रतिरूप बनाने में लगभग 40 टन तक वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है। यह गढ़ा-लोहे की जाली से बना है और कई और ऑटोमोबाइल कचरे जैसे ट्रक, क्लच प्लेट, सी चैनल इत्यादि से भी बनाया गया है। इस खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग 25 फीट है।



6. पीस की टावर का प्रतिरूप बनाने में लगभग 10.5 टन तक वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है। इसमें लगभग 211 मेहराबें हैं जो आठ मंजिला में फैली हुई हैं, जिन्हें साइकिल रिम से निर्मित किया गया है। मेहराबों के बीच में हीरे के डिजाइन जो धातु की शीट्स और पाइप से बनाए गए हैं जो स्तंभ की तरह दिख रहे हैं। इस खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग 25 फीट है।

7. मिस्र के गीजा के पिरामिड का प्रतिरूप

मिस्र के गीजा के पिरामिड का प्रतिरूप बनाने में लगभग 10-12 टन तक वेस्ट सामग्री का उपयोग किया गया है। यह स्क्रेप एंगलस से बनाया गया है। इस खूबसूरत संरचना की ऊँचाई लगभग 18 फीट है।



औद्योगिक वेस्ट और जंक ऑटोमोबाइल पार्ट्स से बनाया गया है यह एक इको-फ्रेंडली पार्क है। इसमें 3 विंडमिल (1 किलोवाट), 3 सौर वृक्ष (5 किलोवाट) और 10KW के छत पर सौर पैनल शामिल हैं। इसलिए, अपनी अक्षय ऊर्जा पर चलने के लिए इस थीम पार्क को पर्याप्त रूप से आत्मनिर्भर बनाया है।

भारतीय भाषाएं नदियां हैं और हिंदी महानदी ।

प्यार आता है मुझे



राहुल गोयल
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी
भावनगर मंडल

प्यार आता है मुझे

जब मेरी शरारतों को देख तुम भी बच्चे बन जाते हो
जब सब कुछ भूलकर तुम मुझे सुकून से गले लगाते हो
जब तुम मेरे बगल में बैठ कर बच्चों की तरह
खिलखिलाते हो

प्यार आता है मुझे,

जब मेरी हर ख्वाहिश को कहने से पहले पूरा कर देते हो
जब तुम खास मेरे लिए प्यार से खाना बनाते हो
जब तुम प्यार से मेरे लिए अनोखे तोहफे लाते हो

प्यार आता है मुझे

जब मेरी बातों को आंखों में आंखे डाल प्यार से सुनते हो
जब मुझे इंतजार करते देख गले लगकर सारी थकान भूल
जाते हो

जब कुछ खास वक्त निकाल कर अपनी धन्नो पर घुमाने
ले जाते हो

प्यार आता है मुझे

जब तुम बारिश में मेरे साथ अटखेलियां करते हो
जब तुम बच्चों की तरह मुझे रूठने मनाने का खेल खेलते
हो
जब तुम मेरे मुरझाये चेहरे पर तुम फटाक से हंसी ला देते
हो

प्यार आता है मुझे

जब तुम अपने अंदाज़ में मेरी सारी नाराज़गी को भूला देते
हो
जब तुम इशारों इशारों में मुझसे अपनी बात कह जाते हो
जब तुम जरूरत पड़ने पर मेरे लिए हर किरदार निभाते हो

प्यार आता है मुझे

जब हर खास मौक़े पर तुम अनोखे उपहार देते हो
जब मेरे हर वक्त को तुम यादगार बनाते हो
जब तुम मुझे मेरे साथ खड़े होने का एहसास दिलाते हो
प्यार आता है मुझे
जब मुझे निडर होकर आगे बढ़ना सिखाते हो
जब पूरी दुनिया की नजरों से बचाके मुझे महफूज होने का
एहसास फैलाते हो
जब मेरी खुशी के लिए तुम सबसे लड़ जाते हो

प्यार आता है मुझे

जब अपने दिल की बात मुझे बताते हो
जब मुझपर अपना हक जताते हो
जब मेरे सपनों को अपना बनाते हो

प्यार आता है मुझे

जब मुझ पर अपना विश्वास दिखाते हो
जब मुझे दुर्गा की तरह मजबूत बताते हो
जब मुझे मेरी काबिलियत से रूबरू कराते हो

प्यार आता है मुझे

जब मुझे अपनी जिंदगी सबसे ख़ूबसूरत हिस्सा बताते हो
जब मुझे अपने प्यार का इज़हार कर दिल की बातें बताते
हो
जब मेरी खुशी में ही अपनी खुशी मनाते हो

प्यार आता है मुझे

जब मुझे अपने घर की मालकिन बुलाते हो
जब बोलते हो कि ये घर तेरे बिना मकान है
तू नहीं हो तो ये घर सुनसान है

प्यार आता है मुझे

प्यार है तुमसे इतना कि बाकी सब कुछ भूला बैठी हूँ
माना मैंने तुम्हारा दिल दुखाया बहुत है पर
बहुत मुश्किलों के बाद प्यार करने का आया ये वक्त है
अब जिंदगी का हर सपना तेरे साथ देखती हूँ
आज कल ख्वावों में भी हमारा नन्हा अंश देखती हूँ
अब मैं एक अपनी खुशहाल छोटी सी दुनिया बसाने के
सपने सजोती हूँ
हर घड़ी बस मैं हमारा अच्छा भविष्य सोचती हूँ

'वासुदेव' एक लोककलाकार



प्रकाश कुलकर्णी
वरिष्ठ लेखा परीक्षा अधिकारी (सेवानिवृत्त)
चर्चगेट/मुख्यालय

एक जगह स्थिर न होकर निरंतर घूमनेवाले, कहीं घुमंतू, कलावंत और भिखारी पीढ़ियों से महाराष्ट्र में रहते हैं। उनमें से कुछ हैं 'काथोडी', 'कुडमुडे जोशी', 'कुर्मुडा', 'कैकाडी', 'कोल्हाटी', 'गारुडी', 'गोधळी', 'गोसावी', 'वडारी', 'डोंबारी', 'नंदीबैलवाला', 'बहुरूपी', 'बुरुड', 'रामदासी', 'वंजारी', 'वाघ्ये आणि मुरळ्या', 'वैदू आदि।

इनमें से कोई अपना कला प्रदर्शन करते लोगोंका मनोरंजन करके और कोई लोगोंका उपयोगी काम करके अपने पेट भरने के लिए भिक्षा मांगते हैं। उदाहरणार्थ, 'कुर्मुदा' (गीत गाना व भविष्य वाणी करनेवाले), 'कोल्हाटी' (सड़क पर कसरत करनेवाले), 'बहुरूपी' (विभिन्न पात्रों का अभिनय करनेवाले), 'बुरुड' (बांस की टोकरियाँ बनाके बेचने वाले), 'वडारी' (गधों पर, मिट्टी, ईंटें आदि और बाड़ के काम में मजदूरी करने वाले), 'रामदासी' (संत रामदास का काव्य रचना सुनने वाले), 'वैदू' (कंदों और पौधों से औषधियाँ बनाने वाले), कुडमुडे जोशी (वर्ष भविष्य बताने वाले)।

इन्हीं में से महाराष्ट्र में लोकप्रिय एक लोक कलाकार है 'वासुदेव', वासुदेव की पोशाक विशिष्ट प्रकार की है, सिर पर एक शंकु के आकार की मोरपिस टोपी, माथे पर धूप, एक ढीला अंगरखा, कमर में लपेटी हुई शंख, कमर पर पाना, बगल में मंजीरी और थैला जैसे वाद्य यंत्र, माला गले में माला और रंग-बिरंगी मालाएं, हाथों में तांबे की अंगूठियां, पैरों में वजीर या धोती, एक हाथ में चिप्स, दूसरे हाथ में पीतल का ताली, पैरों और गले में वासुदेव तिल, कमर पर बंधे शंख में एक बांसुरी खुदी हुई होती है। हालाँकि वासुदेव एक भिखारी हैं, फिर भी उन्हें भिखारी नहीं माना जाता क्योंकि वे भिक्षा को धर्माचरण का हिस्सा मानते हैं। भोर होते ही वे रामकृष्ण का नाम जपते हुए आते हैं। वह सुंदर धार्मिक गीत गाते हैं और उनकी धुन पर नृत्य करते हैं। गृहिणियाँ उसे खाना और पैसे देती हैं। वासुदेव भी इस दान को विशेष प्रकार से स्वीकार करते हैं। वह वासुदेव को दान देने वाले व्यक्ति का नाम पूछते हैं और उनका नाम लेकर दान को 'दान पावलंड दान पावलंड' गीत के रूप में महाराष्ट्र के विभिन्न देवताओं और

संतों तक पहुंचाते हैं।

बताया जाता है कि चूँकि वासुदेव कृष्ण के भक्त थे, इसलिए उन्होंने स्वयं को भगवान कृष्ण के रूप में प्रच्छन्न किया।

वासुदेव के गीतों में कृष्ण चरित्र, भक्ति की थोरावी, प्रपंचनीति जैसे विषय हैं। अक्सर ये गीत सरल भाषा में वेदांत का भी उल्लेख करते हैं। ऐसा अनुमान है कि मराठी संस्कृति में वासुदेव की परंपरा लगभग एक हजार से बारह सौ वर्ष पुरानी है। ज्ञानेश्वर, तुकाराम, नामदेव के साहित्य में वासुदेव के रूपक मिलते हैं। लेकिन एकनाथ महाराज ने उन्हें और अधिक चर्चा में ला दिया।

इतिहासों के अनुसार वासुदेव की मदद से छत्रपति शिवाजी महाराज ने मावलीयों के घर संदेश भेजा था। साथ ही वासुदेव को जासूसी के लिए इस्तेमाल करके शत्रु मंडल से समाचार प्राप्त किए गए हैं। वासुदेव की महिमा इन शब्दों में की गई है कि वासुदेव समाज के प्रबोधन की एक संस्था है। वासुदेव अपने गीतों के माध्यम से जो दर्शन व्यक्त करते हैं, वह दिव्य है। वासुदेव का जीवन दर्शन है कि हमें अच्छे कार्य करते रहना चाहिए और जीवन में मिलने वाले अच्छे और बुरे अनुभवों को भगवान को सौंप देना चाहिए।



ऊंची उड़ान



नितिन धंधारे
सहायक लेखा परीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

इस कविता में माता-पिता अपनी बेटी को ऊँची उड़ान
भरने के लिए प्रेरित कर रहे हैं

माना के जंजीरे है पाँव मे तेरी,
माना के हैं लाख कमजोरियां तेरी,
माना के ठोकरें लगती है हजार,
पर सुन ओ शहजादी,
तुझे लगानी होगी ऊंची उड़ाना

माना के तू हंसती है ज़ोर से,
रोटी है फूट फूट के,
अंदर समंदर भर कर,
तू बहती है नटखट नदी सी,
चाहे रास्ते मे आए पहाड़ हजार,
सुन शहजादी,
तुझे लगानी होगी ऊंची उड़ाना

लोग चाँद पर दाग देख सकते है ,
लोग सूरज का ग्रहण देख सकते है,
लोग खुद की , दूसरों की कमजोरी देख सकते है,
लेकिन नहीं देख सकते,
तेरी लड़ाकु तलवार की हार,

सुन मेरी शहजादी,
तुझे लगानी होगी ऊंची उड़ाना

ले उड तू सारी जंजीरे अपने साथ,
ले उड तू कमजोरियों को,
सारी मजबूरियों को लेकर साथ,
बस रुकना नहीं, थकना नहीं, मेरी जान तू हारना नहीं।


हारना और मरना एक समान है,
और तुझे तो, प्यारी शहजादी, मरने के बाद भी हारना
नहीं।

तो खोल तू सारी जंजीरों के साथ ये पंख,
और उड मेरी जान,
हाँ, तुझे लगानी है ऊंची उड़ान... ।



अपने अक्स में



 सुश्री श्रुति अरोड़ा
आशुलिपिक, चर्चगेट/मुख्यालय

आज मैंने खुद को खुद की नज़रों से देखा
और जो देखा वो बस देखती ही रह गई।
अब मैं दुनिया को लेकर चौकन्नी ना थी,
बस जो अंदर थी वो मेरी खुद की तमन्ना थी,
अब जो किया उसका कोई तर्क ना था,
किसी के हँसने का अब कोई फर्क ना था,
ऐसा नहीं था जो थी मैं उसकी कोई आलोचना ना थी,
अब बस मेरे मन पर उन बातों की कोई सोच ना थी,
यह बाहरी परत नहीं है मेरी, मेरी एक सबसे अलग सुगंध
है,

नहीं बदलना दूसरों के लिए मुझे,
मेरे, मैं होने का दाग पसंद है,
सब भूल कर जो मैं हूँ वो सबको कह गयी,
आज मैंने खुद को खुद की नज़रों से देखा
और जो देखा वो बस देखती ही रह गई।

हिंदी राष्ट्रीय एकता का प्रतीक है।

अखबार और शास्त्र



श्री आभाष कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

प्रायः हम सभी प्रतिदिन सुबह आधा से एक घंटा इतने ध्यान से अखबार पढ़ते हैं मानो कि कोई अतीत में खोई पुरानी सभ्यता को दुंदुभ निकालने का जिम्मा हमारे ही सर आ पड़ा हो और प्रेमचंद के बनिए के सूद की भांति यह है कि खत्म होने का नाम ही नहीं लेता। यह सिलसिला वर्षों से चला आ रहा है। और आगे भी प्रायः अधिकांश व्यक्तियों के जीवन में यह सिलसिला जीवन पर्यन्त चलता रहेगा। हम अखबार (आज के परिपेक्ष्य में सोशल मीडिया भी उसी श्रेणी में आता है) में दिए गए विषयों के बारे में थोड़ा ध्यान देंगे तो पाएंगे की यह विषय या खबरें सुबह तो ताजा रहती है और शाम तक बासी हो जाती है। अगले दिन पुनः नया अखबार नई खबरों एवं नए विषयों के साथ आता है और हम पुराने विषयों एवं खबरों को भूलते जाते हैं। कमोवेश निर्विवाद रूप से यह प्रक्रिया हमारे दिनचर्या का ही अंग बन जाती है। सामान्यतः सुबह की महत्वपूर्ण खबरें शाम तक अपना महत्व खो देती और अगली प्रति में तो उसकी चर्चा तक नहीं होती। देखा जाए तो इसका मूल उद्देश्य संसार में हो रहे घटनाक्रम को जानकर अपने ज्ञान की वृद्धि करना ही तो है। यदि अभिप्रेत लक्ष्य यही है तो इसकी प्राप्ति तो अपने शास्त्रों का अध्ययन करके भी हो सकती है जो आदिकाल से संसार ही नहीं अपितु स्वयं को भी जानने के सूक्ष्म ज्ञान की अनुभूति कराते हैं।

अखबार से तुलना करते हुए अपने शास्त्रों और ज्ञानवर्धक साहित्य के बारे में विचार करते हैं तो हम पाते हैं कि जब वे लिखे गए तब भी उनकी बातें ताजा थीं और आज वर्षों,

दशकों, शताब्दियों तथा सहस्र शताब्दियों के बाद भी उतनी ही ताजा और प्रासांगिक हैं जितनी कालांतर में थीं और जनमानस अब भी उतने ही ध्यान और उत्साह से इन्हें पढ़ते हैं।

लेकिन दोनों पर हमारे दिए गए समय एवं ध्यान पर गौर करें तो पाएंगे कि अखबार की महत्वहीन खबरों के लिए हम प्रतिदिन इतना अधिक समय देते हैं जबकि ज्ञानवर्धक शास्त्रों के लिए हमारे पास वक्त नहीं होता। हम उन्हें तभी पढ़ते हैं जब वह हमारे किसी न किसी पाठ्यक्रम का हिस्सा हो और उनका पढ़ना हमारे लिए अनिवार्य हो अन्यथा हम उनकी तरफ ध्यान भी नहीं देते।


वह पाठ वस्तु जो कि अगले दिन रट्टी में चली जाती है उसे हम प्रतिदिन सुबह-सुबह पढ़ने के लिए ललायित रहते हैं जबकि वह पाठ्य वस्तु जो अटल सत्य है उसे पढ़ने के लिए हमारे पास समय नहीं होता।

नतीजा हमारे ज्ञान का स्तर भी वैसा ही होता है जिसका अगले दिन कोई महत्व नहीं होता। इसे और बृहद रूप में देखें तो हमारा जीवन भी वैसा ही महत्वहीन रह जाता। यदि हम अपने पढ़ने की प्राथमिकताओं को पाठ्य के महत्व के आधार पर परिवर्तित कर देते हैं तो जीवन की महत्ता भी परिवर्तित हो जायगी। हमारा जीवन भी सामान्य से महत्वपूर्ण हो जाएगा। इसलिए कहा भी गया है-

“जैसा पढ़ेंगे हम वैसा करेंगे हम।”

बारिश और 'द रिपरिट ऑफ मुंबई'



 श्रीमती शिल्पी अग्रवाल
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

मुंबई, भारत की वित्तीय राजधानी, अपनी जीवंत संस्कृति, व्यस्त अर्थव्यवस्था और प्रतिष्ठित मानसून के मौसम के लिए प्रसिद्ध है। आमतौर पर जून से सितंबर तक चलने वाली वार्षिक बारिश शहर के लिए राहत और अराजकता का मिश्रण लाती है। जबकि मानसून जल आपूर्ति को पुनः भरने और कृषि को समर्थन देने के लिए आवश्यक है, यह महत्वपूर्ण बुनियादी ढांचे की कमजोरियों को भी उजागर करता है, जिससे शहर के निवासियों के लिए व्यापक व्यवधान और कठिनाई होती है।

मानसून का महत्व

मानसून का मौसम मुंबई और आसपास के क्षेत्रों के लिए एक महत्वपूर्ण अवधि है। बारिश जलाशयों और भूजल को पुनः भरती है, यह सुनिश्चित करते हुए कि शहर के लोगों के लिए वर्ष भर पर्याप्त जल आपूर्ति उपलब्ध हो। इसके अलावा, मानसून महाराष्ट्र में कृषि के लिए महत्वपूर्ण है। इसकी आर्थिक महत्ता के अलावा, मानसून का सांस्कृतिक महत्व भी है। कई मुंबईकरों के लिए, बारिश एक प्रकार की पुरानी यादें जगाती है, जिसे अक्सर बॉलीवुड फिल्मों, साहित्य और स्थानीय उत्सवों में मनाया जाता है। मानसून के आगमन से गर्मी के मौसम की तीव्र गर्मी से अस्थायी राहत मिलती है, जिससे ठंडी तापमान और हरी-भरी हरियाली शहरी परिदृश्य को बदल देती है।

चुनौतियाँ और बाधाएँ

इसके फायदों के बावजूद, मानसून कई चुनौतियाँ भी लाता है। मुंबई का पुराना बुनियादी ढांचा अक्सर इस भारी वर्षा का सामना करने में असमर्थ होता है, जिससे गंभीर बाढ़, जलभराव और यातायात की समस्याएं पैदा होती हैं। शहर की जल निकासी प्रणाली, जिसका अधिकांश हिस्सा

ब्रिटिश औपनिवेशिक युग का है, भारी बारिश को संभालने के लिए अपर्याप्त है, जिसके परिणामस्वरूप सड़कों और पड़ोस में जलभराव हो जाता है।

सबसे प्रमुख मुद्दों में से एक परिवहन का बाधित होना है। बाढ़ग्रस्त सड़कों और रेलवे शहर को ठप कर सकती हैं, यात्रियों को फंसा सकती हैं और महत्वपूर्ण आर्थिक नुकसान का कारण बन सकती हैं। स्थानीय ट्रेन प्रणाली, जिसे अक्सर मुंबई की जीवन रेखा कहा जाता है, विशेष रूप से बाधित होती है। विलंब और रद्दीकरण आम हैं, जिससे लाखों लोग प्रभावित होते हैं जो अपनी दैनिक यात्रा के लिए ट्रेनों पर निर्भर रहते हैं।



परिवहन संबंधी समस्याओं के अलावा, मानसून सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंताओं को भी बढ़ाता है। स्थिर पानी मच्छरों का प्रजनन स्थल बनता है, जिससे डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियों में वृद्धि होती है।

जलवायु परिवर्तन और शहरी नियोजन

जलवायु परिवर्तन मानसून से जुड़ी चुनौतियों को तेज कर

रहा है। लगातार अनिश्चित मौसम के पैटर्न से भारी वर्षा और अधिक बार चरम मौसम की घटनाएँ होती हैं। इससे मुंबई के बुनियादी ढांचे की मौजूदा कमजोरियाँ और बढ़ जाती हैं। हाल ही में तेज बारिश से घाटकोपर में एक बड़े विज्ञापन बिलबोर्ड गिरने से 17 लोगों की मृत्यु हो गयी एवं लगभग 75 लोग घायल हो गए।

मुंबई के आसपास तेज बारिश से लोगों के पानी के तेज प्रवाह में बह जाने की खबरें भी आईं। मध्य रेल्वे के कई स्टेशन जलमग्न हो गए जिसके कारण कई बार ट्रेन रद्द करने की मजबूरी हो गयी। समुद्र का बढ़ता स्तर मुंबई को खतरे में डालता है।

इन चुनौतियों से निपटने के लिए व्यापक शहरी नियोजन और बुनियादी ढांचे में निवेश की आवश्यकता है। जल निकासी प्रणाली में सुधार, अतिरिक्त पंपिंग स्टेशनों का निर्माण और सतत शहरी विकास प्रथाओं को लागू करना महत्वपूर्ण कदम हैं। सरकार ने मुंबई की हालत सुधारने के लिए कोशिश की है, हालांकि, प्रगति धीमी रही है और अभी भी बहुत काम बाकी है। हरे बुनियादी ढांचे को शामिल करना,

जैसे पार्क, पारगम्य फुटपाथ, भारी बारिश के प्रभाव को कम करने में भी मदद कर सकते हैं। ये उपाय न केवल शहर की वर्षा जल को अवशोषित और प्रबंधित करते हैं बल्कि शहरी जीवन की समग्र गुणवत्ता में भी सुधार करते हैं।


द स्पिरिट ऑफ मुंबई

मानसून से उत्पन्न कई चुनौतियों के बावजूद, मुंबई के लोग असाधारण लचीलापन और सामुदायिक भावना प्रदर्शित करते हैं। सभी लोग अक्सर बाढ़ से प्रभावित लोगों की सहायता के लिए एक साथ आगे आते हैं, एवं भोजन, आश्रय और समर्थन प्रदान करते हैं। यह एकजुटता की भावना शहर की स्थायी भावना और प्रतिकूलता का सामना करने की क्षमता का प्रमाण है। हजार परेशानियों के बावजूद मुंबईकर्स एक दूसरे की मदद के सहारे जल्द ही वापस सामान्य जीवन में आ जाते हैं, और इसे ही कहते हैं "द स्पिरिट ऑफ मुंबई"।

हिंदी राष्ट्रीयता के मूल को सींचती है और उसे दृढ़ करती है।

कश्मीर ग्रेट लेक्स



 श्री विकास ब्रह्मक्षत्रिय
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

2022 में मैं जब हिमाचल में 'चंद्रखानी पास' ट्रेक पर गया था, वहां मुझे 'केजीएल' याने 'कश्मीर ग्रेट लेक्स' ट्रेक के बारे में पता चला। तभी से मन में इच्छा जागृत हुई कि मैं 'केजीएल' ट्रेक जिंदगी में एक बार तो करूँ और भगवान की कृपा से 2024 में मुझे यह अवसर प्राप्त हुआ। कश्मीर और 'केजीएल' के सपने लेकर 12 जुलाई 2024 को मैं मुंबई से श्रीनगर की ओर निकल पड़ा। हिमालय मुझे पुकार रहा था...

सफर शुरू करने से पहले कुछ 'केजीएल' के बारे में - धरती के स्वर्ग के रूप में जाना जाने वाला कश्मीर इस ट्रेक का स्थान है, जो लगभग 7-9 दिनों तक चलता है और इसे मध्यम रूप से चुनौतीपूर्ण माना जाता है। ऊँचाई 14000 फीट तक पहुँचती है, और तय की गई दूरी लगभग 63 किमी है। यह ट्रेक कई स्तरों पर आत्म-खोज का अवसर प्रदान करता है - शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक। हर दिन जंगली, ऊबड़-खाबड़ पहाड़ों, लुढ़कते घास के मैदानों और झीलों का 360° पैनोरमा होता है। और आपको इनमें से छह से ज्यादा झीलें और पाँच बहुत अलग-अलग घाटियाँ देखने को मिलती हैं!

मेरे ट्रेक की शुरुआत हुई बेस कैम्प से जो था कश्मीर के दाचीगाम नेशनल पार्क के नजदीक 17 जुलाई को मैंने मेरे बेस कैम्प में रिपोर्ट किया। बेस कैम्प था सेबों और आलू बुखारा के बगीचों के बीच, 2 मिनट की दूरी पर था दाचीगाम नेशनल पार्क का एंट्रेंस गेट, और चारों तरफ पहाड़ियाँ ही पहाड़ियाँ। बड़ा नयन रम्य वातावरण था। हमारी रहने की व्यवस्था टेंट में करवाई गई थी। 17 जुलाई को मैं सुबह ही बेस कैम्प में पहुंच गया। धीरे-धीरे मेरे ट्रेक के अन्य साथी अपनी अपनी जगहों से बेस कैम्प पहुंचने लगे और वातावरण में मस्ती छा गई। ढेर सारी गपशप और हंसी मजाक की लहर छा गई। ट्रेक शुरू होने से पहले दो दिन हम इसी बेस कैम्प में गुजारने वाले थे। बेस कैम्प का दूसरा दिन हमारा ओरिएंटेशन ट्रेनिंग एंड एक्लाइमेटाइजेशन वॉक का था। दूसरा दिन हमारा सुबह

5:00 बजे मॉर्निंग टी के साथ शुरू हुआ। 6:00 हम एक्सरसाइज करने बेस कैम्प से निकल पड़े। हल्का-फुल्का एक्सरसाइज करके और ढेर सारी हंसी मजाक करके 7:30 बजे हम कैम्प वापस आ गए। गरम-गरम नाश्ता हमारा इंतजार कर रहा था और हम सब उसे पर फौरन टूट पड़े। 9:00 हम वापस बेस कैम्प से हमारे एक्लाइमेटाइजेशन वॉक के लिए निकल पड़े। हमारा बेस कैम्प लगभग 5000 फीट की ऊंचाई पर था और अगले 5 से 6 दिनों में हम करीब करीब 14000 फीट की ऊंचाई तय करने वाले थे। हमारा शरीर इस वातावरण में घुलमिल जाने के लिए एक्लाइमेटाइजेशन की जरूरत होती है। हंसी वादियों के बीच हम गपशप और हंसी मजाक करते हुए निकल पड़े। हमारे गाइड का नाम गुलजार था। उनसे पता चला कि हमसे पहले वाली बैच में से एक लेडी पार्टिसिपेंट को एक्लाइमेटाइजेशन वॉक के दौरान गांव के किसी एक कुत्ते ने दोनों हाथों पर काट लिया। वह अपने हस्बैंड के साथ यह ट्रेक एंजॉय करने आई थी। पर यह घटना के बाद उन्होंने अपने घर वापस जाने का फैसला किया। हमारे वॉक के दौरान हल्की हल्की बारिश हो रही थी। मौसम काफी सुहाना था। करीब 2 घंटे चलने के बाद हम एक वाटरफॉल की जगह रुक गए। वहां मैंने और हमारे ग्रुप के एक साथी ने काफी ठंडे पानी में नहाने का खूब सारा आनंद लूटा। यह वॉटरफॉल का पानी सीधा ग्लेशियर पिघलने से आ रहा था। इस कारण यह काफी ठंडा था। कुछ क्षण रुकना भी इस पानी में बड़ा तकलीफ दायक होता था। पर यह अनुभव काफी रोमांचकारी था और ठंडे पानी में नहाने के बाद मानो शरीर में एक नई ऊर्जा संचारित हो गई थी। नहाने के बाद ग्रुप के सभी साथियों ने अपना-अपना संक्षिप्त में परिचय दिया। हमारे ग्रुप में से एक लीडर और एक एनवायरमेंट लीडर चुने गए जो पूरे ट्रेक में हमारे ग्रुप का नेतृत्व करने वाले थे। वॉक कंप्लीट करके हम 1:30 बजे खाना खाने कैम्प पहुंच गए। भोजन पश्चात हमारा ओरिएंटेशन लेक्चर हुआ जिसमें ट्रेक में

क्या-क्या प्रिकॉशन लेने की जरूरत है इसकी जानकारी दी गई, ट्रैक का हर दिन कैसे रहेगा इसके बारे में बताया गया, अक्यूट माउंटेन सिकनेस क्या होता है, उसे कैसे पहचाना जाए, उसके लिए क्या-क्या उपाय किए जा सकते हैं इसके बारे में जानकारी दी गई। लेक्चर के बाद हमने अपने-अपने बैग्स जो हम 6-7 दिन अपने पीठ पर लेकर चलने वाले थे पैक कर लिए। कल हम ट्रैक की शुरुआत करने वाले थे। ग्रुप में हम सभी काफी उत्साहित थे।

तीसरा दिन हमारा सुबह 4:00 बजे ही मॉर्निंग टी के साथ शुरू हुआ। 4:30 बजे ब्रेकफास्ट, 5:00 बजे पैक लंच और 5:30 बजे हम सोनमर्ग, जो हमारे कैंप से करीब 90 किलोमीटर था, की तरफ निकल पड़े। 8-8:30 के करीब हम सोनमर्ग पहुंच गए जहां से हमारी पर्वतों पर चढ़ाई शुरू होने वाली थी। कश्मीर को धरती का स्वर्ग क्यों कहते हैं यह सोनमर्ग की सुंदरता देखकर पता चल गया। ट्रैक का जो रास्ता है वह पीओके के काफी करीब से गुजरता है और इसीलिए काफी सेंसिटिव माना जाता है। ट्रैक शुरू करने से पहले हमें आर्मी कैंप जाना पड़ा जहां पर हमारे ग्रुप की फोटो खींची गई और हमारे आइडेंटिटी डीटेल्स लिए गए। आज की हमारी चढ़ाई करीब करीब 11 किलोमीटर की थी और हमारा लक्ष्य था निचनाई कैंप जो करीब 12000 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। हंसी वादियों के बीच हंसी मजाक करते हुए, गप्पे मारते हुए और ढेर सारे फोटो निकालते हुए हम निचनाई कैंप कब पहुंच गए हमें पता भी नहीं चला।

कैंप पहुंचने के बाद हमने गरम-गरम चाय और पकोड़ों का आनंद लिया और हंसी वादियों के बीच ताश खेलते हुए अपना समय गुजारा।

ट्रैक के चौथे दिन हमें करीब करीब 16 किलोमीटर चलना था। इस बार हमारा लक्ष्य था विष्णुसर कैंप जो 12250 फीट की ऊंचाई पर स्थित है। हमारी इस मंजिल तक पहुंचने के लिए हमें निचनाई पास जो 13500 फीट की ऊंचाई पर है उसे पार करना था। कैंप में पहुंचने के बाद हम तुरंत ही विष्णु सर लेक जो हमारे कैंप के बिल्कुल नजदीक था देखने निकल पड़े। कश्मीर ग्रेट लेक्स के दौरान हम जो 6-7 झीलों को देखने वाले थे उनमें से यह हमारी पहली झील थी। झील का पानी बहुत ही साफ, नीला था जिसमें पीछे की पर्वतों की परछाई साफ दिखाई दे रही थी। झील का विशेषता यह थी की झील हर तरफ से अलग और बेहद सुंदर लगती थी। ग्लेशियरों से आता हुआ पानी झील के पानी का स्रोत था।

अगले दिन हमें करीब 14 किलोमीटर चलना था जिसमें हमें गड़सर पास जो 14000 फीट की ऊंचाई पर है उसे पार

करना था। सुबह हम विष्णुसर झील और उसके आगे कृष्णसर झील देखकर गड़सर पास की खड़ी चढ़ाई पर चल पड़े। 50 से 60 डिग्री की खड़ी चढ़ाई करने के बाद हम आखिर ढाई से 3 घंटे बाद गड़सर पास पहुंच गये। इस मशकत के बाद हमारा आगे का सफर काफी आसान और ढलान वाला था। चलते चलते कई सारी छोटी झीलें हमें दिखाई पड़ी। आगे बढ़ते हुए हमें गड़सर झील का दर्शन हुआ जो मुझे इस पूरे ट्रैक में सबसे सुंदर और प्यारी लगी। दोपहर पश्चात हम 12000 फीट स्थित सतसर कैंप में पहुंच गये। कैंप पहुंचने के बाद हम नजदीक स्थित सतसर झील देखने चल पड़े। करीब 12200 फीट की ऊंचाई पर स्थित है इस झील के ठंडे पानी में ग्रुप के कई सदस्यों ने नहाने का आनंद लूटा। कैंप पहुंचने के बाद गरम-गरम चाय और गरमा गरम आलू बोंडा यानी बटाटा वडा खाने का आनंद लूटा।

अगले दिन हम गंगबल जो 11500 फीट की ऊंचाई पर है वहां जाने के लिए निकल पड़े। दिन भर में हमें 12 से 14 किलोमीटर चलना था जिसमें हमें झांज पास जो 13500 फीट की ऊंचाई पर स्थित है पास करना था। हल्की हल्की बारिश इस दिन हमारा साथ दे रही थी। झांज पास पहुंचते ही हमें गंगबल झील का विहंगम दृश्य दिखाई पड़ा। झील के पास आकर ग्रुप के सभी सदस्य कई देर तक झील की खूबसूरती को निहारते रहे। सूरज की किरणें जैसे ही झील के पानी पर पड़ती, झील के पानी का रंग बदल जाता था। आगे चलकर हमें नंदकोल झील का दर्शन हुआ। कैंप के पास हरमुख पर्वत था जिसका आध्यात्मिक महत्व है। शाम का वक्त काफी शांत गुजरा। कल हमारा आखरी दिन था। अगले दिन हम नारनाग गांव पहुंचने के लिए निकल पड़े। यहां वापस हमें आर्मी कैंप जाना पड़ा जहां पर वापस हमारी आइडेंटिटी चेक की गई। 5 दिनों बाद हमें पेड़ों के दर्शन हो रहे थे। हम 10000 फीट की ऊंचाई के नीचे आ गए थे। वापसी का रास्ता पूरा जंगल ट्रेल की तरह खूबसूरत था। सुबह 11:30 तक नारनाग गांव हम पहुंच गये। गांव में स्थित करीब 800 साल पुराना शंकर भगवान का मंदिर ग्रुप के सदस्यों ने देखा। हमारा दाचीगाम नेशनल पार्क वाला बेस कैंप अब हमें पुकार रहा था। गाड़ियां पकड़ कर हम कैंप की ओर चल पड़े। रास्ते में स्थित माता खीर भवानी मंदिर हम माता जी के दर्शन करने पहुंच गए। करीब 4:00 बजे कैंप में पहुंचकर हम सभी ने राहत की सांस ली। शाम को सभी सदस्यों को प्रशस्ति पत्र देकर उनका गौरव किया गया। अगले दिन हम यह कैंप छोड़कर अपने-अपने घर सुनहरी यादों के साथ लौट चले।



सतसर लेक , कश्मीर वैली पर्वत ऋंखला, कृष्णासर लेक एवं विष्णुसर लेक के विहंगम दृश्य

हंसता हुआ नूरानी चेहरा



धीरेन सिंह
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
(सेवानिवृत्त) चर्चगेट/मुख्यालय

ठाकुर सोसाइटी के सामने स्थित पार्क से सुबह-सुबह 6:00 बजे आ रही सामूहिक ठहाको की आवाज ने मेरा ध्यान आकर्षित किया तो मैंने अपने सुबह की सैर का रास्ता पार्क की ओर मोड़ दिया .पार्क में देखा कि 15- 20 बुजुर्ग हाथों को ऊपर कर जोर-जोर से हंस रहे थे. हंसने के उस क्रम में कुछ को वास्तविक हंसी आ रही थी तो कुछ साथ देने के लिए हंस रहे थे.इस प्रक्रिया में न सिर्फ हंसने वाले बल्कि देखने वाले (जिसमें मैं खुद भी शामिल था) भी मुस्कुरा रहे थे. कुल मिलाकर एक प्रसन्नता का माहौल बन रहा था और लोग खुश लग रहे थे.

खुशी एक ऐसा मनोभाव है जो चेहरे पर दिखाई देता है एवं हमें जिंदा दिल तथा तनाव मुक्त बना देता है जिससे चेहरे पर एक अलग ही आभा नजर आती है इसके लिए हमें किसी लंबे चौड़े श्रम साध्य या खर्चीले मनोरंजक कार्यक्रम में भाग लेना आवश्यक नहीं होता रोजमर्रा के छोटे-छोटे पल एवं घटनाएं ही हमें हंसा सकती हैं बशर्ते हम उन्हें हास्य की नजर से देख सकें .

हंसी के साथ साथ खुशी का स्वाभाविक जोड़ है जो भीतर के आनंद को हंसी के रूप में चेहरे पर लाता है .इसका जैविक कारण न्यूरोट्रांसमीटर या खुशी के हार्मोन एंडोर्फिन का स्राव है. न्यूरोट्रांसमीटर ऐसे रासायनिक संकेत हैं जो दिमाग में न्यूरोन्स के बीच संकेत को प्रसारित करते हैं .वैज्ञानिकों ने एंडोर्फिन ऑक्सीटोसिन, डोपामिन एवं सेरोटिन नामक हार्मोन का पता लगाया है जो हमारी अच्छी और सुखद भावनाओं को नियंत्रित करते हैं.हंसने की प्रक्रिया में एंडोर्फिन हार्मोन सक्रिय होता है जो आनंद को बढ़ाता है.

हंसी एक प्रकार का संक्रमण भी है जो हंसते हुए लोगों को देखने पर स्वयं के चेहरे पर भी आ जाती है जैसे शादी में नृत्य करने वाले जोशीले युवाओं को देखकर देखने वाले भी मस्ती में आ जाते हैं चाहे उन्हें नृत्य आए या ना आए. हंसी खुशी के

पलों में व्यक्ति न सिर्फ अपने दुख तकलीफ भूल जाता है बल्कि स्वभाव से भी खुल जाता है.अपने विरोधियों को भी ऐसे माहोल में झेल जाता है. हंसना हंसाना अपने आप में एक कला है और जिसके पास यह कला है वह किसी स्थिति में अकेलापन महसूस नहीं करता है लोग उसके साथ जुड़ जाते हैं एवं उसकी संगत में खुश रहते हैं कोई भी पार्टी या अवसर हो ऐसे लोगों का समूह बन जाता है और वे विपरीत परिस्थितियों में भी खुश रहते हैं तनाव रहित होने से उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता है

हंसना हंसाना एक अच्छी आदत है लेकिन किसी की कमियों पर हंसना गलत है. किसी गंभीर घायल, बीमार या परेशान व्यक्ति से या उसके परिजनों के साथ हास परिहास तो समय अनुकूल नहीं कहलायेगा एवं संबंधित लोग इस का बुरा मान झगडा भी कर सकते है .अनजान व्यक्ति भी मजाक का बुरा मान सकते है. सामान्य परिस्थितियों में जीवन की जटिलताओं एवं गंभीरता से उबरने के लिए हास परिहास एक अच्छा उपाय है. कुछ समय के लिए ही सही यह गंभीर वातावरण को हल्का कर देता है .व्यक्ति या उससे जुड़ा समूह हसी के दौरानअच्छा महसूस करता है यद्यपि इसके लिए मानसिक रूप से भी तैयार होना होता है और अपने आसपास हो रही

घटनाओं में हास्य तलाशना होता है लोगों से जुड़ना होता है तो आइए हम हंसे और हंसाए स्वयं एवं वातावरण को सहज बना जीवन का आनंद उठाएं।



मैं कुदरत हूँ




दिनेश खापरे
वरिष्ठ लेखापरीक्षक
वड़ोदरा मंडल

सब बसता मुझमे हैं, मैं सबका पालनहार हूँ,
मैं ही ममता का आंचल हूँ,
मैं ही शिवका तांडव हु, मैं ही शिव कि तीसरी आंख,
मैं ही सत्य और मैं ही सुंदर हूँ.
मैं कुदरत हूँ
धरती पर जब अंधकार छाता,
मेरी आगोश मे ही हर कोई प्रकाश का छोर पाता,
ईर्ष्या, द्वेष, अहंकार भुल जाता, जो कोइ मुझमे समाता.
मैं कुदरत हूँ
मुझमे विज्ञान और चमत्कार दोनो है बसते,
हर तर्क और हर खोज मुझ तक ही आकर रुकते,
कण -कण मे मेरी विरासत है बसती,
विरासत मेरी देखकर, कुबेर भी खुद को कंगाल पाते,
मैं कुदरत हूँ

पहाडों, नदियों, पंछियों की गूंज मे हर संगीत- हर राग
बसता,
कृष्ण की मुरली की तान सा, मेरा ही पवन बहता,
चांद, सुरज मेरे ही वरंदान, कही प्रकाश तो अंधकार
सबमेरे ही कहने पे चलता.
मैं कुदरत हूँ
समझता नही इंसान, कि संतुलन मैं ही हूँ.
अपना विकास मार्ग खोजने मुझे ही उजाड रहा है.
लगता है खुद की कब्र खुद ही खोद रहा है
सारी मानव शक्तियां विफल कर दूंगा, जब मैं अपना
संतुलन खो दूंगा,
मैं कुदरत हूँ

अनुशासन बनाम रचनात्मक सोच



 नितिश कुमार जायसवाल
आशुलिपिक, चर्चगेट/मुख्यालय

अनुशासन और रचनात्मक सोच का विवाद हमारे समाज में नवीनता और प्रगति की दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। अनुशासन समय-समय पर अपना महत्व साबित करता है, जबकि रचनात्मक सोच नई सोच और नए विचारों की खोज में हमें प्रेरित करती है। अनुशासन हमें दिशा और संरचना प्रदान करता है, जबकि रचनात्मक सोच हमें नए अवसरों और समाधानों की खोज में मदद करती है।

अनुशासन और रचनात्मक सोच के बीच संतुलन कायम रखना महत्वपूर्ण है। अनुशासन, नियमों और प्रक्रियाओं का पालन करने के लिए आवश्यक होता है, जबकि रचनात्मक सोच नए और अनूठे दृष्टिकोण को अपनाने की स्वतंत्रता प्रदान करती है। डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम ने कहा था, "देश के सबसे होशियार दिमाग कक्षा की आखिरी बेंचों पर मिल सकते हैं"। यह पंक्ति इस बात की ओर इशारा करती है कि कभी-कभी उन लोगों के पास भी अनूठे विचार और संभावनाएं होती हैं जो पारंपरिक तरीकों से बाहर होते हैं।

रचनात्मक सोच का महत्व विशेष रूप से विज्ञान, प्रौद्योगिकी और कला में स्पष्ट होता है। यह हमें पारंपरिक सोच से अलग नए तरीके से मुद्दों का समाधान ढूँढने के लिए बढ़ावा देती है। उदाहरण के रूप में, वैज्ञानिक अनुसंधान और नवाचार में हमें अनुशासन के बिना नई खोजों की ओर बढ़ने का मौका मिलता है।

रचनात्मक सोच व्यक्तिगत स्वतंत्रता और नवाचारी सोच का प्रतीक है। यह हमें संदेह पर विचार करने, विभिन्न दृष्टिकोणों से समस्याओं को देखने, और नई दिशाओं में सोचने की क्षमता देती है। इसके माध्यम से हम न केवल अपने व्यक्तित्व को विकसित करते हैं, बल्कि समाज में भी नई प्रौद्योगिकी, उत्पादन प्रक्रियाओं, और सामाजिक विचार को बदलाव की दिशा में प्रेरित करते हैं।


अनुशासन जरूरी है, लेकिन अगर हम नए और अनोखे तरीकों से चीजें करने के लिए तैयार नहीं रहेंगे, तो हम कभी भी अपनी सीमाओं को पार नहीं कर पाएंगे।

इसलिए, अनुशासन और रचनात्मक सोच दोनों का संयोजन ही हमें बेहतर परिणाम प्राप्त करने में सक्षम बनाता है। यह हमें न केवल विश्वास दिलाते हैं कि हम समस्याओं का समाधान कर सकते हैं, बल्कि यह विश्वास भी दिलाते हैं कि नए और अनोखे तरीकों से अपने लक्ष्यों को प्राप्त करना संभव है।

बुद्धि का विकास मानव के अस्तित्व का अंतिम लक्ष्य होना चाहिए - डॉ भीमराव अंबेडकर

सूरज से प्रार्थना



 निमेष कुमार गुप्ता
वरिष्ठ लेखापरीक्षक
वड़ोदरा मंडल


जगत भर की रोशनी के लिये
करोड़ों की जिंदगी के लिये
सूरज रे जलते रहना
सूरज रे जलते रहना ...

जगत कल्याण की खातिर तू जन्मा है
तू जग के वास्ते हर दुःख उठा रे
भले ही अंग तेरा भस्म हो जाये
तू जल जल के यहाँ किरणें लुटा रे
लिखा है ये ही तेरे भाग में
कि तेरा जीवन रहे आग में
सूरज रे ...

करोड़ों लोग पृथ्वी के भटकते हैं
करोड़ों आँगनों में है अँधेरा
अरे जब तक न हो घर घर में उजियाला
समझ ले अधूरा काम है तेरा
जगत उद्धार में अभी देर है
अभी तो दुनियाँ में अन्धेर है
सूरज रे जलते रहना...

सहज हो तो आपकी जय है



 आचारिया कुणाल किशोर
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

सुख-हर्ष, उल्लास-उमंग में,
आप सहज हो तो आपकी जय हो।
दुःख-विषाद, संताप-राग में,
आप सहज हो तो आपकी जय है॥


पुरस्कृत होकर, तिरस्कृत होकर
आप सहज हो तो आपकी जय है।
ज्ञान की ज्योति में, अज्ञान के तिमिर में
आप सहज हो तो आपकी जय है॥

उत्कृष्ट शिखर पे, निकृष्ट पाताल में,
आप सहज हो तो आपकी जय है।
मित्रों की मंडली में, शत्रुओं के झुंड में,
आप सहज हो तो आपकी जय है॥

जय के उद्धोष में, पराजय की निःशब्दता में,
आप सहज हो तो आपकी जय है।
देवों के सानिध्य में, दानवों के सामीप्य में
आप सहज हो तो आपकी जय है॥

राहत देती हैं कुछ शामें



 सुश्री नेहा चौधरी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
वड़ोदरा मंडल

डूबते सूरज की किरणें
और घरों को लौटते पंछी,
आँखों को छूती हुई लालिमा,
फिर से सुबह होने की राहें,
कितनी राहत देती हैं कुछ शामें।
घर के मंदिर में जलता दिया,
रोशनी की किरण देता हुआ,
और अपनों के साथ बैठ दो रोटी,
बिस्तर के तकिये पर माँ की बाहें,
बहुत सुकून देती हैं कुछ शामें।

हिंदी का प्रयोग करना हमारा संवैधानिक दायित्व है।

न घर का ना घाट का



श्रीमती शिखा कुमारी
एम.टी.एस., वडोदरा मंडल

बरसो बाद
जब मैं पहुंची अपने गांव में
खेत खलियान में
और
पीपल के छाँव में
देखने लगे मुझे सब हैरान-सा
मानो अपने घर में हु मैं मेहमान -सा
नौकरी की जरूरत में
हम तो बेघर हो गए
गांव से हम क्या निकले
हम तो दर -बदर हो गए
हम करने लगे कुछ ऐसी नौकरी
पेट तो भरा पर भूख बढ़ने लगी
आज छह साल हो गए
घर से दूर नौकरी करते-करते
माह के अंत में सैलरी से
खुशियों की किस्ते भरते-भरते
जब दूर शहर के मकान में
नया सामान सजा रही थी
समझ में नहीं आया
घर से दूर हुए

या नया घर बसा रही थी
आज पैसे है नौकरी है
शहर में नौकर हु
रहने का घर है
पर घर से बेघर है
जो अब शहर में बस गयी हु
पहले भाई -बहन संग हसते -रोते थे
हसते भी है अब तो सब अलग-अलग होते हैं
आज जूते चप्पल भले ही महंगा है
पर अब छोटा सा सफर है
एक तरफ ऑफिस है
दूसरी तरफ क्वार्टर है.
अब तो सुकून की जिंदगी
नौकरी में कट रही है.
जिंदगी भर की खुशियां बेच कर महीने के
अंत में सैलरी खरीद रही हु
फिर ----
एक दिन ऐसा आएगा
जो बने थे आँखों ने सपने कभी
वो सब बिखर सा जाएंगे
जिंदगी भर की कमाई के कुछ कागजी टुकड़े


नौकरी से रुखसत हो जायेंगे
 फिर ----
 मैं लौट आऊंगा
 उसी गांव में
 उसी दहलीज पर, उसी चौखट पर
 पहले जहा आँगन होता था
 अब भी वहा दीवारे खड़ी मिलेंगी
 पर लोग वहा के अनजाने होंगे
 उन्हें लगेगा मैं घर का कोई मेहमान हु
 दीवारों पर उग गयी घास
 जले लगे मकान भी
 और ----
 पहचानेंगे भी मुझे वह क्यों भला
 मैं ही भला कभी
 ना कभी उनकी खुशियों में

ना उनके गम में शरीक हो पाए
 भैया-भाभी, चाचा-चाची, नाना-नानी
 सब रिश्तेदारी मोबाइल पर ही निभा पाया
 दूर शहर की नौकरी में
 कुछ ऐसे मजबूर रहा
 सुख चैन, सुकून सबसे दूर रहा
 गांव की नाराजगी भी तो
 जायज ही है
 हमने भी तो गांव में माँ -बाप को छोड़कर
 दूर शहर से लगाव कर लिया था
 इस कविता से मुझे एक कहावत याद आई

 नौकरी के चक्कर में
 मैं न घर का रहा , न घाट का

तनाव से मुक्ति



 **रूपेश कुमार टेम्भरे**
कनिष्ठ अनुवादक
चर्चगेट/मुख्यालय

आज मानव जिंदगी जीने की दौड़ में प्रतिस्पर्धा से भरे संसार में तनाव एक बड़ी समस्या बनकर किसी न किसी रूप में हम सबके जीवन में है। एक अनुमान के अनुसार बच्चों से लेकर युवा, बुजुर्ग तक, दुनिया का हर दूसरा व्यक्ति अपना जीवन तनाव के साथ बिता रहा है। आज विद्यार्थियों को अपनी परीक्षा की चिंता है, तो युवाओं को रोजगार व भविष्य की चिंता है, नौकरीपेशा लोगो को स्थान, पदोन्नति आदि की चिंता होती है, वहीं व्यापारियों को व्यापार की चिंता रहती है, माता-पिता को बच्चों के कैरियर और शादी व्याह की चिंता परेशान किए रहती है। किसी के पास रहने के लिए घर नहीं तो कोई बंगला बनाना चाहता है। आज दुनिया के अधिकांश लोग अपने जीवन से संतुष्ट नहीं हैं और अपने जीवन को बेहतर बनाना चाहते हैं और जब ये सब चीजें मनमुताबिक नहीं हो पाती हैं तो तनाव की स्थिति उत्पन्न होती है। दूसरी ओर तनाव की स्थिति तब भी उत्पन्न होती है जब हम अपने काम को दबाव के रूप में अनुभव करते हैं तथा उसके प्रति नकारात्मक रूप से सोचने लगते हैं। यह क्रिया हमें शारीरिक और मानसिक दोनों ही रूपों में कमजोर करती है, थका देती है। तनाव से ग्रस्त मनुष्य न तो कोई काम पूर्णता से कर पाता है और न ही अपने जीवन का आनंद ले पाता है। इसका बुरा प्रभाव हमारे आपसी संबंधों और कार्यों पर भी पड़ता है और इससे जीवन के प्रति उमंग और सकारात्मक खत्म होने लगती है। तनाव के बढ़ जाने से कई प्रकार के मनोरोग जैसे चिंता, हिस्टीरिया, अवसाद आदि रोग हो जाते हैं और तनाव ज्यादा बढ़ जाने पर जाने पर अवसाद ग्रस्त होकर आत्महत्या तक की भी सोच सकते हैं और कई बार इसे अंजाम दे देते हैं।

तनाव क्या है: यूं तो जीवन में कभी-कभी निराशा या उदास होना स्वाभाविक है लेकिन जब लंबे समय तक हमें उदासी घेरे रहे तो यह समझ जाना चाहिए कि यह तनाव की स्थिति है। तनाव एक मानसिक विकार है जिसमें मनुष्य को कुछ भी

अच्छा नहीं लगता है। उसे अपना जीवन नीरस, उबाऊ और दुःखों से भरा प्रतीत होता है। अधिकांशतः नकारात्मक बात या काम का अत्यधिक दबाव लेने से तनाव की समस्या उत्पन्न होती है।

तनाव के लक्षण : वैसे तो हर व्यक्ति में तनाव के अलग-अलग लक्षण देखने को मिलते हैं किन्तु कुछ लक्षण ऐसे हैं जो सभी तनावग्रस्त व्यक्तियों में पाए जाते हैं। सिरदर्द, रात में ठीक से नींद न आना, बार बार नींद का खुल जाना, हर वक्त थकान महसूस होना, इम्यूनिटी सिस्टम कमजोर होना, निराशा, छोटी-छोटी बातों पर गुस्सा तथा आक्रामक हो जाना, चिड़चिड़ाहट, अचानक ब्लड प्रेशर बढ़ जाना, खाने में रुचि न होना, अचानक वजन घट या बढ़ जाना आदि लक्षण किसी व्यक्ति में पाए जाते हैं तो समझा जाता है कि वह तनावग्रस्त है।

तनाव का संबंध व्यक्ति के स्वभाव पर बहुत कुछ निर्भर करता है। दैनिक जीवन में हम देखते हैं कि कुछ लोग छोटी-छोटी बातों को भी अत्यधिक गंभीरता से लेते हैं तो कुछ लोग हर चीज को सहजता से लेते हैं। देखा गया है कि बेफिक्र लोगों में तनाव कम होता है और हर बात और हर काम को गंभीरता से लेने वाले तथा चीजों को नकारात्मक दृष्टि से देखने वाले लोगों में तनाव ज्यादा होता है। परीक्षा में असफलता, नौकरी न मिलना, अपने जीवन से संतुष्ट न होना, जीवनसाथी से आपसी तालमेल की कमी, आर्थिक समस्याएं, बच्चों की पढ़ाई और विवाह आदि कि चिंता, स्वयं या निकट संबंधी को गंभीर बीमारी, निकट संबंधी की मृत्यु, आपसी रिश्तों में दूरी, परिवार में कोई समस्या होना, नौकरी छूट जाने का डर, कर्ज और व्यापार मंप घाटा आदि वर्तमान जीवन में तनाव के प्रमुख कारण हैं।

तनाव कैसे दूर करें: यदि तनाव की समय रहते पहचान कर ली जाए तो उससे बाहर निकलना आसान हो जाता है। यहां

पर तनाव दूर करने के कुछ सुझाव प्रस्तुत हैं जिन्हें तनाव से मुक्ति पाने के लिए अपनाया जा सकता है:

सकारात्मक दृष्टिकोण: जीवन में आगे बढ़ने तथा सफल होने के लिए सकारात्मक दृष्टिकोण का होना बहुत महत्वपूर्ण है। हमारे सामने कैसी भी समस्या हो, हमेशा उसे सकारात्मकता के साथ हल करने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि हमारी सोच नकारात्मक हो गई तो हम किसी भी समस्या को हल नहीं कर पाएंगे, जबकि सकारात्मक सोच के साथ बड़ी से बड़ी समस्या को भी हल किया जा सकता है। इसलिए कहा भी गया है कि “कोशिश करने वालों कि हार नहीं होती।” यदि कभी किसी चीज में हम असफल हो भी जाएँ तो यह देखना चाहिए कि हमसे कहाँ चूक हुई और उस गलती को सुधार कर पुनः उस कार्य को पूर्ण करने का प्रयत्न करना चाहिए।

जीवन शैली: जीवन को सफल बनाने के लिए अपनी शैली को व्यवस्थित रखना बहुत महत्वपूर्ण है। तनावरहित जीवन के लिए हमें व्यवस्थित दिनचर्या का पालन करना चाहिए। हमने अनुभव किया है कि यदि किसी दिन हम देर से सोते हैं तो दूसरे दिन भी हम देर से जागते हैं और इससे हमारे दूसरे दिन के पूरे क्रियाकलाप प्रभावित हो जाते हैं। इसलिए सही दिनचर्या अपनाना और उसका सख्ती से पालन करना आवश्यक है। नियत समय पर सोने जाएँ और भरपूर गहरी नींद लें। सुबह नियत समय पर बिस्तर छोड़ दें। उठने के बाद व्यायाम, योग और ध्यान करें। व्यायाम और योग करने से हमारी मांसपेशियों और कोशिकाओं में अच्छी तरह से प्राणवायु पहुंचती है और सही तरीके से रक्त संचार होता है, उनमें जमा हो गए जहरीले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं और पुनः अच्छी तरह से अपना कार्य करने में सक्षम हो पाती हैं। इसी प्रकार कुछ मिनट ध्यान करने से मन को शांति मिलती है। ध्यान से शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह की शांति का अनुभव होता है, हमारा मूड ठीक हो जाता है जो हमारे तनाव को कम करने में सहायक होता है। सुबह के समय पौष्टिक नाश्ता जरूर करना चाहिए और इसी प्रकार दोपहर में संतुलित भोजन करना चाहिए। रात के समय सोने से कम से कम दो घंटे पूर्व हल्का भोजन करना चाहिए।

समय का प्रबंधन: आज के व्यस्त जीवन में आवश्यक है कि हम प्रातः ही अपने दिन भर के कार्यों कि सूची बना लें और सबसे पहले जरूरी कामों को निपटा लें। जरूरी कार्यों को

टालना नहीं चाहिए अन्यथा वे बाद में तनाव का कारण बन सकते हैं। बिता समय वापस नहीं आता, इसलिए समय को व्यर्थ नहीं गवाना चाहिए।

नकारात्मक सोच वाले लोगों से दूर रहें: देखा गया है कि जिन लोगों के साथ हम अपना अधिकांश समय व्यतीत करते हैं, उनकी सोच हमारी सोच में शामिल होती जाती है, इसलिए जीवन में सफल होने तथा तनावरहित रहने के लिए आवश्यक है कि हम हमेशा सकारात्मक सोच रखने वाले लोगों से दोस्ती करें तथा नकारात्मक सोच वाले लोगों से दूरी बना लें। कोई भी समस्या आने पर उसे हल करने में सकारात्मक दृष्टिकोण वाले व्यक्ति हमारी बड़ी मदद कर सकते हैं।

स्वयं के लिए वक्त निकालें: खुशहाल जीवन के लिए अपने कार्य समय पर पूरे करना जितना आवश्यक है, उतना ही आवश्यक अपने लिए समय निकालना भी है। निरंतर कार्य करते रहने से जीवन नीरस हो जाता है। इस नीरसता को दूर करने के लिए आवश्यक है कि हम कुछ समय अपने लिए भी निकालें और इस समय को अपनी पसंद के कार्यों जैसे संगीत सुनना, डाक्यूमेंटरी फिल्म देखना, अच्छी किताब पढ़ना और बागवानी करना आदि में लगाएँ। पसंद के कार्यों को करने से हमें नई ऊर्जा मिलती है।

मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान दें: जब हम तनाव में होते हैं तो हमारा मानसिक स्वास्थ्य सबसे अधिक प्रभावित होता है। मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए हमें कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और वसा की आवश्यकता होती है। ये हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए ऊर्जा के प्रमुख स्रोत हैं। इसलिए इन चीजों से युक्त खाद्य पदार्थों को अपने भोजन में शामिल करना चाहिए।

मित्रों से मिलते जुलते रहें : समय-समय पर अपने मित्रों से मिलते-जुलते रहना चाहिए। दोस्तों के साथ गपशप और मौज-मस्ती करने से जीवन की नीरसता दूर होती है और उनके साथ दुःख-सुख की बातें सांझा करने से तनाव में कमी आती है। दोस्तों के साथ समस्याओं पर विचार करने पर कई बार उनके अच्छे समाधान भी निकाल आते हैं।

दूसरों की मदद करें : जब भी किसी को कोई सहायता की आवश्यकता हो एवं हम वह सहायता करने में समर्थ हों तो हमें उनकी सहायता अवश्य करनी चाहिए। दूसरों की

सहायता करने से जहां एक ओर मन को शांति और सुकून मिलता है वहीं दूसरी ओर हम अपना इंसान होने का कर्तव्य भी निभा रहे होते हैं।

नशे का सहारा न लें: जब हम जन्म लेते हैं तो हमारा शरीर स्वस्थ रहता है परंतु बड़े होने पर तनावग्रस्त स्थिति में बुरी संगत का सहारा लेकर धूम्रपान, शराब आदि नशों में अभ्यस्त हो जाते हैं और नशा उतरते ही तनावग्रस्त हो जाते हैं। विभिन्न अंग बीमार पड़ जाते हैं। इसलिए तनाव की स्थिति में नशे का सहारा नहीं लेना चाहिए।

तुलना करने से बचें: अक्सर देखा गया है कि दोस्तों, रिश्तेदारों और सहकर्मियों से तुलना करना आज तनाव की समस्या पैदा करता है। सभी मनुष्य की ज़िंदगी में अलग अलग परिस्थितियां होती हैं। किसी से तुलना करने पर केवल व्यक्ति पीछे रह जाता है एवं तनाव में रहता है। इससे बेहतर यह है कि दूसरे से अपनी तुलना न कर स्वयं की क्षमताओं को पहचानकर अपने सामर्थ्य अनुसार ही कार्य करना चाहिए इससे तनाव को दूर रखा सकता है।

एक समय पर एक काम करें: इस आपाधापी भरी ज़िंदगी में मनुष्य मल्टी टास्किंग की होड़ में एक साथ दो या अधिक कार्यों को निपटाने की शीघ्रता में रहता है एवं दोनों कार्य में पिछड़ जाता है। कार्य की अपूर्णता में तनाव मन को घेर लेता है। इसलिए एक समय में योजनानुसार पूर्ण शक्ति के साथ एक

कार्य करे तो उसमें समय और शक्ति दोनों कम मात्रा लगते हैं। कार्य की पूर्णता मन को आनंदित कर तनाव नहीं आने देती।

झूठ से बचें: हमारे बड़े बुजुर्गों द्वारा ऐसे ही नहीं कहा गया है कि हमें हमेशा सच बोलना चाहिए, क्योंकि झूठ बोलने पर हमेशा यह डर बना रहता कि कहीं पकड़े न जाए और इसके लिए सब याद रखना पड़ता है और हमेशा तनाव में ही रहना पड़ता है। सच बोलने में याद ही नहीं रखना होता है सब स्पष्ट रहता है।

घूमने की योजना बनाएं: एक ही दिनचर्या या रूटीन में रहने से बोरियत सी महसूस होने लगती है और तनाव की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। इसलिए हमें सपरिवार किसी पर्यटक स्थल पर साल में एक बार अवश्य जाना चाहिए, इससे रोजमर्रे की थकान दूर होती है, कुछ बदलाव आता है और नई ऊर्जा का संचार होता है।

आवश्यक होने पर चिकित्सक की सलाह लें: तनाव अधिक बढ़ जाने पर तथा कोई हल न निकलने पर हमें अपने चिकित्सक से सलाह लेने में संकोच नहीं करना चाहिए एवं उनसे मिलकर पूरी समस्या बतानी चाहिए ताकि वे हमारी सहायता कर तनाव से मुक्ति दिलाने में सहायक हो सकें। तनाव होने पर जल्दी से जल्दी उसे दूर करने के उपाय सोचना चाहिए।



मानव जीवन शैली का अभिन्न अंग मोबाइल



सत्येंद्र कुमार
लेखापरीक्षक, चर्चगेट/मुख्यालय

“दुनिया में मोबाइल है या मोबाइल में दुनिया डूब गई है”

मानव जीवन में जब से मोबाइल का स्थान अत्यधिक बढ़ गया है मानव जीवन इसी के इर्द गिर्द घूमता रहता है। जब मोबाइल का आविष्कार हुआ था तब किसी भी व्यक्ति ने कल्पना भी नहीं की होगी कि मानव सभ्यता में इतना अधिक परिवर्तन हो जाएगा और आज स्थिति ऐसी हो गई है कि मोबाइल के बिना व्यक्ति स्वयं को अधूरा सा महसूस करता है। मोबाइल फ़ोन के कारण मानव जीवन थोड़ा सरल तो हुआ है परन्तु आज मानव की अनिवार्य व्यवस्था बन चुका है। हम कह सकते हैं कि एक छोटा सा मोबाइल व्यक्ति के जेब में आ सकता है, उस मोबाइल ने मानव जीवन में इतना अधिक क्रांतिकारी परिवर्तन ला दिया है जितना किसी दूसरे आविष्कार ने नहीं किया होगा।

प्रश्न यह उठता है कि क्या कारण है कि आज मनुष्य मोबाइल के पीछे भाग रहा है इसका उत्तर है मोबाइल द्वारा प्रदत्त सुविधाएं जिन्होंने जीवन को आसान बनाया है। मोबाइल के माध्यम से लोग किसी भी स्थान से कहीं भी बात कर सकते हैं। आज स्मार्टफोन का ज़माना आ गया है जिसमें बहुत सारे फंक्शन होते हैं। मोबाइल में टार्च, रेडियो, गेम्स, कैमरा, गाने, घड़ी, अलार्म, कैलकुलेटर, रिमाइंडर, इंटरनेट, मूवी आदि जैसी सुविधाएं होती हैं इन सभी सुविधाओं के एक ही प्लेटफॉर्म पर मिलने से हमारे जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन हुआ है। आज लोगों ने हाथों में घड़ी पहनना कम कर दिया है या तो बंद ही कर दिया है। कैमरे की बिक्री में भी कमी आ गई है उच्च स्तर के कैमरे की सुविधा भी है। उसी प्रकार टॉच कैलकुलेटर आदि भी कम खरीदे जाने लगे हैं। आज मोबाइल जीवन का अपरिहार्य अंग बन चुका है।

रेलवे बस की टिकट बुकिंग से लेकर गैस कनेक्शन की सुविधा भी मोबाइल पर है। अस्पताल में डॉक्टर से मिलने का समय लेना रिपोर्ट भेजना इत्यादि सुविधा भी मोबाइल पर उपलब्ध है।

मोबाइल में वीडियो कॉल की सुविधा ने लोगों की बीच की दूरी को मिटा दी है मोबाइल में वीडियो कॉल के माध्यम से लोग प्रत्यक्ष रूप से एक दूसरे को देखते हुए बात कर सकते हैं। आपस में बात करना विचारों का आदान प्रदान आज इतना आसान हो गया है कि लोग पत्र लिखना भूल गए हैं जबकि पत्र लेखन हमारी संस्कृति का अभिन्न अंग रह चुका है।

छात्रों के जीवन में भी मोबाइल अत्यधिक सकारात्मक परिवर्तन लाया है। यदि प्रश्न का उत्तर ढूंढना हो तो तुरंत इंटरनेट पर सर्च किया जा सकता है। यदि कोई रास्ता भटक जाए तो मोबाइल में उपलब्ध गूगल मैप से सही पते तक पहुंचा जा सकता है। उसी प्रकार यदि कोई व्यक्ति विपत्ति में हो तो मोबाइल के माध्यम से यह कर अपनी विपत्ति को टाल सकता है।

नकारात्मक पहलू

वर्तमान समय में अपराधों को बढ़ावा देने में मोबाइल की मुख्य भूमिका हो चली है। मोबाइल के माध्यम से द्रुत गति सूचना के आदान प्रदान की सुविधा ने अपराधियों का मनोबल और बढ़ा दिया है। कानून और पुलिस से बचने के लिए अपराधी द्वारा सिम बदल बदलकर मोबाइल का उपयोग करते हैं, जिस कारण अपराधियों को पकड़ने में समय लग जाता है।

मोबाइल के माध्यम से असामाजिक घटनाएं भी बढ़ रही हैं जो हमारी संस्कृति का क्षरण कर रही हैं। मोबाइल आज

वैचारिक प्रदूषण का सबसे बड़ा माध्यम बन गया है। मोबाइल फ़ोन में उपलब्ध सोशल मीडिया के माध्यम से अफवाह फैलाना महापुरुषों के बारे में भ्रांतियां फैलाना सामाजिक सौहार्द बिगाड़ना दूसरों को परेशान करना धमकाना आदि सामान्य बातें हो गयीं हैं। इसके माध्यम से लोगों को अधूरा ज्ञान मिलता है जो समाज के लिए अत्यधिक घातक सिद्ध हो रहा है।

मोबाइल के बढ़ते प्रयोग के कारण आज हमारी संस्कृति पतन की ओर अग्रसर है। लोग अपने संस्कार भूल गए हैं, और एक ही घर में रहकर भी साथ नहीं रह पा रहे हैं क्योंकि सब अपने अपने मोबाइल में ही व्यस्त रह रहे हैं। घर के बड़े बुजुर्ग स्वयं को अकेला महसूस करते हैं मोबाइल के बढ़ते प्रयोग के कारण आज के इस समाज में रचनात्मकता कम होती जा रही है।

मोबाइल ने लोगों की चिंतनशीलता और ध्यान शक्ति को भी कम कर दिया है, मोबाइल ने सबसे अधिक छात्र जीवन को दुष्प्रभावित किया है। क्योंकि ध्यान और चिंतन छात्र के लिए सबसे अधिक आवश्यक है, और मोबाइल इसके मार्ग में सबसे बड़ा बाधक है। मोबाइल से निकलने वाली तरंगें हमारे स्वास्थ्य के लिए काफी घातक होती हैं। मोबाइल फ़ोन पर सिनेमा देखने से आंखों के खराब होने की संभावना बढ़ जाती है।

लोग मोबाइल में इतने व्यस्त हो चुके हैं कि वे सड़क दुर्घटना

रेल दुर्घटना आदि के शिकार हो रहे हैं क्योंकि लोग कानों में ईयरफोन लगाकर रेलवे लाइन या सड़क को पार करने की कोशिश करते हैं। लोग अनावश्यक कॉल मैसेज सोशल मीडिया आदि में व्यस्त रहते हैं, साथ ही मोबाइल कंपनी व ऐप व्यक्ति के निजी जीवन पर निगरानी भी रखती हैं, तथा उनकी सुरक्षा को खतरे में भी डाल देती है, जिससे निजता के अधिकार का उल्लंघन होने की संभावना भी बढ़ जाती है।

निष्कर्ष

इस प्रकार हम देखते हैं कि मोबाइल हमारे जीवन को काफी सहज करते हुए हमारे जीवनशैली में क्रांतिकारी परिवर्तन लाया है, लेकिन साथ ही कुछ नकारात्मक पहलुओं को भी जन्म दिया है जिसके कारण हम अपनी संस्कृति रचनात्मकता आदि से दूर हो रहे हैं। निश्चित रूप से मोबाइल आज हमारे जीवन का सबसे अनिवार्य अंग बन गया है अर्थात् मोबाइल के बिना आज जीवन की कल्पना भी नहीं की जा सकती। लेकिन मोबाइल के दुष्प्रभाव को देखते हुए हमें सचेत होकर इसका प्रयोग करने की आवश्यकता है।

तकनीकी अपनी आवश्यकताओं को पूर्ण करने के लिए बहुत जरूरी है लेकिन उस का आदि होना या उसकी अति कर देना हमारे जीवन के लिए बहुत बड़ा खतरा उत्पन्न करती है। अति किसी भी चीज़ के लिए वर्जित होती है इसलिए संयम और सीमा में रहकर ही तकनीकी का इस्तेमाल करना उचित है।

बारिश कम बाढ़ ज्यादा



अंकित कुमार
डी. ई. ओ., अहमदाबाद/मंडल

भारत में घटित होने वाली सभी प्राकृतिक आपदाओं में सबसे अधिक घटनाएँ बाढ़ की हैं। यद्यपि इसका मुख्य कारण भारतीय मानसून की अनिश्चितता तथा वर्षा ऋतु के चार महीनों में भारी जलप्रवाह है, परंतु भारत की असीमित भू-आकृतिक विशेषताएँ विभिन्न क्षेत्रों में बाढ़ की प्रकृति तथा तीव्रता के निर्धारण में अहम भूमिका निभाती हैं। बाढ़ के कारण समाज का सबसे गरीब तबका प्रभावित होता है, बाढ़ जान-माल की क्षति के साथ-साथ प्रकृति को भी हानि पहुँचती है। अतः सतत् विकास के नज़रिये से बाढ़ के आकलन की ज़रूरत है।

नदी का जल उफान के समय जल वाहिकाओं को तोड़ता हुआ मानव बस्तियों और आस-पास की ज़मीन पर पहुँच जाता है और बाढ़ की स्थिति पैदा कर देता है। दूसरी प्राकृतिक आपदाओं की तुलना में बाढ़ आने के कारण जाने-पहचाने हैं। बाढ़ आमतौर पर अचानक नहीं आती, साथ ही यह और कुछ विशेष क्षेत्रों और वर्षा ऋतु में ही आती है। बाढ़ तब आती है जब नदी जल-वाहिकाओं में इनकी क्षमता से अधिक जल बहाव होता है और जल, बाढ़ के रूप में मैदान के निचले हिस्सों में भर जाता है। कई बार तो झीलें और आंतरिक जल क्षेत्रों में भी क्षमता से अधिक जल भर जाता है। बाढ़ आने के और भी कई कारण हो सकते हैं, जैसे- तटीय क्षेत्रों में आने वाला तूफान, लंबे समय तक होने वाली तेज़ बारिश, हिम का पिघलना, ज़मीन की जल अवशोषण क्षमता में कमी आना और अधिक मृदा अपरदन के कारण नदी जल में जलोढ़ की मात्रा में वृद्धि होना।

दूसरी प्राकृतिक आपदाओं की तुलना में बाढ़ की उत्पत्ति और इसके क्षेत्रीय फैलाव में मानव गतिविधियाँ महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती हैं। मानवीय क्रियाकलापों, अंधाधुंध वन कटाव, अवैज्ञानिक कृषि पद्धतियाँ, प्राकृतिक अपवाह तंत्रों

का अवरुद्ध होना तथा नदी तल और बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में मानव बसाव की वजह से बाढ़ की तीव्रता, परिमाण और विध्वंसता बढ़ जाती है।

भारत के विभिन्न राज्यों में बार-बार आने वाली बाढ़ के कारण जान-माल का भारी नुकसान होता है। राष्ट्रीय बाढ़ आयोग ने देश में 4 करोड़ हैक्टेयर भूमि को बाढ़ प्रभावित क्षेत्र घोषित किया है। असम, पश्चिम बंगाल और बिहार राज्य सबसे अधिक बाढ़ प्रभावित क्षेत्रों में से हैं। इसके अतिरिक्त उत्तर भारत की ज़्यादातर नदियाँ, विशेषकर पंजाब और उत्तर प्रदेश में बाढ़ लाती रहती हैं। राजस्थान, गुजरात, हरियाणा और पंजाब आकस्मिक बाढ़ के कारण पिछले कुछ दशकों में जलमग्न होते रहे हैं। इसका कारण मानसूनी वर्षा की तीव्रता तथा मानव कार्यकलापों द्वारा प्राकृतिक अपवाह तंत्र का अवरुद्ध होना है। कई बार तमिलनाडु में बाढ़ नवंबर से जनवरी माह के बीच लौटते मानसून से होने वाली तीव्र वर्षा द्वारा आती है।

सामान्यतः भारी बारिश के बाद जब प्राकृतिक जल संग्रहण स्रोतों/मार्गों की जल धारण करने की क्षमता का संपूर्ण दोहन हो जाता है, तो पानी उन स्रोतों से निकलकर आस-पास की सूखी भूमि को डूबा देता है। लेकिन बाढ़ हमेशा भारी बारिश के कारण नहीं आती है, बल्कि यह प्राकृतिक और मानव निर्मित दोनों ही कारणों का परिणाम है, जिन्हें हम कुछ इस प्रकार से वर्णित कर सकते हैं।

दरअसल, तीन से चार माह की अवधि में ही देश में भारी बारिश के परिणामस्वरूप नदियों में जल का प्रवाह बढ़ जाता है जो विनाशकारी बाढ़ का कारण बनता है। एक दिन में लगभग 15 सेंटीमीटर या उससे अधिक वर्षा होती है, तो नदियों का जलस्तर खतरनाक ढंग से बढ़ना शुरू हो जाता

है।

भारी वर्षा और पहाड़ियों या नदियों के आस-पास बादलों के फटने से भी नदियाँ जल से भर जाती हैं।

हिमालय से निकलने वाली नदियाँ अपने साथ बड़ी मात्रा में गाद और रेत लाती हैं। वर्षों से इनकी सफाई न होने कारण नदियों का मार्ग अवरुद्ध हो जाता है, जिससे आस-पास के क्षेत्रों में पानी फैल जाता है।

तटबंधों, नहरों और रेलवे से संबंधित निर्माण के कारण नदियों के जल-प्रवाह क्षमता में कमी आती है, फलस्वरूप बाढ़ की समस्या और भी गंभीर हो जाती है। कुछ सालों पहले उत्तराखंड में आई भयंकर बाढ़ को मानव निर्मित कारकों का परिणाम माना जाता है।

पेड़ पहाड़ों पर मिट्टी के कटाव को रोकने और बारिश के पानी के लिये प्राकृतिक अवरोध पैदा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिये पहाड़ी ढलानों पर वनों की कटाई के कारण नदियों के जलस्तर में वृद्धि होती है। असम, पश्चिम बंगाल, बिहार, पूर्वी उत्तर प्रदेश (मैदानी क्षेत्र) और ओडिशा, आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु और गुजरात के तटीय क्षेत्र तथा पंजाब, राजस्थान, उत्तर गुजरात एवं हरियाणा में बार-बार बाढ़ आने और कृषि भूमि तथा मानव बस्तियों के डूबने से देश की अर्थव्यवस्था तथा समाज पर गहरा प्रभाव पड़ता है। बाढ़ न सिर्फ फसलों को बर्बाद करती है बल्कि आधारभूत ढाँचा, जैसे- सड़कें, रेल मार्गों, पुल और मानव बस्तियों को भी नुकसान पहुँचाती है। बाढ़ग्रस्त क्षेत्रों में कई तरह की बीमारियाँ, जैसे- हैजा, आंत्रशोथ, हेपेटाइटिस एवं अन्य दूषित जलजनित बीमारियाँ फैल जाती हैं। दूसरी ओर बाढ़ के कुछ लाभ भी हैं। हर वर्ष बाढ़ खेतों में उपजाऊ मिट्टी जमा करती है जो फसलों के लिये बहुत लाभदायक है।

कटाव नियंत्रण सहित बाढ़ प्रबंधन का विषय राज्यों के क्षेत्राधिकार में आता है। बाढ़ प्रबंधन एवं कटाव-रोधी योजनाएँ राज्य सरकारों द्वारा प्राथमिकता के अनुसार अपने संसाधनों द्वारा नियोजित, अन्वेषित एवं कार्यान्वित की जाती हैं। इसके लिये केंद्र सरकार राज्यों को तकनीकी मार्गदर्शन और वित्तीय सहायता प्रदान करती है।

जहाँ संरचनात्मक एवं गैर-संरचनात्मक उपायों के माध्यम से बाढ़ एवं सूखे जैसी जल संबंधी आपदाओं को रोकने के लिये हर संभव प्रयास किया जाना चाहिये, वहीं बाढ़/सूखे से

निपटने के लिये तंत्र सहित पूर्व तैयारी जैसे विकल्पों पर जोर दिया जाना चाहिये। साथ ही प्राकृतिक जल निकास प्रणाली के पुनर्स्थापन पर भी अत्यधिक जोर दिये जाने की आवश्यकता है।

सूखे से निपटने के लिये विभिन्न कृषि कार्यनीतियों को विकसित करने तथा मृदा एवं जल उत्पादकता में सुधार के लिये स्थानीय, अनुसंधान एवं वैज्ञानिक संस्थानों से प्राप्त वैज्ञानिक जानकारी सहित भूमि, मृदा, ऊर्जा एवं जल प्रबंधन की व्यवस्था की जानी चाहिये। आजीविका सहायता और गरीबी उपशमन के लिये समेकित खेती प्रणालियों और गैर-कृषि विकास पर भी विचार किया जा सकता है।

नदी द्वारा किये गए भूमि कटाव जैसे स्थायी नुकसान को रोकने के लिये तटबंधों इत्यादि के निर्माण हेतु आयोजना, निष्पादन, निगरानी भू-आकृति विज्ञानीय अध्ययनों के आधार पर किया जाना चाहिये। चूँकि जलवायु परिवर्तन के कारण अत्यधिक तीव्र वर्षा होने तथा मृदा कटाव की संभावना बढ़ने से यह और भी अत्यंत महत्वपूर्ण होता जा रहा है।

बाढ़ का सामना करने के लिये तैयार रहने हेतु बाढ़ पूर्वानुमान अति महत्वपूर्ण है तथा इसका देश भर में सघन विस्तार किया जाना चाहिये और वास्तविक समय आँकड़ा संग्रहण प्रणाली का उपयोग करते हुए आधुनिकीकरण किया जाना चाहिये। साथ ही इसे पूर्वानुमान मॉडल से जोड़ा जाना चाहिये। पूर्वानुमान समय को बढ़ाने के लिये विभिन्न बेसिन भागों हेतु भौतिक मॉडल विकसित करने के प्रयास किये जाने चाहिये।

जलाशयों के संचालन की प्रक्रिया को विकसित करने तथा इसका कार्यान्वयन इस प्रकार किया जाना चाहिये ताकि बारिश के मौसम के दौरान बाढ़ को सहन करने संबंधी क्षमता प्राप्त हो सके और अवसादन के असर को कम किया जा सके। ये प्रक्रियाएँ ठोस निर्णय सहयोग प्रणाली पर आधारित होनी चाहिये।

बाढ़ प्रवण तथा सूखा प्रवण समस्त क्षेत्रों का संरक्षण करना व्यवहार्य नहीं हो सकता; अतः बाढ़ तथा सूखे से निपटने के लिये पद्धतियों को बढ़ावा दिया जाना आवश्यक है। बाढ़ से निपटने की कार्यनीतियों को विकसित करने के लिये

बारंबारता आधारित बाढ़ आप्लावन मानचित्रों को तैयार किया जाना चाहिये जिसमें बाढ़ के दौरान एवं इसके तुरंत बाद सुरक्षित जल की आपूर्ति करने की पूर्व तैयारी शामिल है। बाढ़/सूखे की स्थितियों से निपटने के लिये कार्ययोजना तैयार करने की प्रक्रिया में समुदायों को शामिल किये जाने की आवश्यकता है।

आकस्मिक बाढ़ से संबंधित आपदाओं से निपटने का तैयारी हेतु प्रभावित समुदायों को शामिल करते हुए बांध/तटबंध को क्षति से बचाने संबंधी अध्ययन किये जाने चाहिये तथा आपातकालीन कार्रवाई योजनाओं/आपदा

प्रबंधन योजनाओं को तैयार किया जाना चाहिये और इन्हें आवधिक आधार पर अद्यतन किया जाना चाहिये। पर्वतीय क्षेत्रों में ग्लेशियर, झील टूटने से बाढ़ तथा भू-स्खलन और बांध टूटने से बाढ़ आने संबंधी अध्ययन किये जाने चाहिये और यंत्रीकरण आदि सहित आवधिक निगरानी की जानी चाहिये।

भारत और लोकतंत्र



अशोक बिश्रोई
कनिष्ठ अनुवादक
अहमदाबाद/मंडल

भारत विश्व की सबसे पुरानी सभ्यताओं में से एक है। यहाँ सदैव से राजतंत्र की व्यवस्था चली आ रही थी। भारत के गौरवशाली इतिहास को देखकर यही कहा जा सकता है कि यह व्यवस्था पूर्णतः तो गलत नहीं रही होगी या प्रजा की शासन-प्रशासन में कोई भागीदारी नहीं रही होगी। चूंकि हर अच्छी चीज पर बुरी नजर लगती ही है उसी तरह भारत वर्ष की सभ्यता पर भी हमेशा से बाहरी ताकतों की नजर रही है।

अनेकानेक आक्रांताओं ने इस सभ्यता का पतन कर अपना प्रभाव जमाने की कोशिश की लेकिन इस धरती के वीरों ने इस धरती और यहाँ की सभ्यता व परम्पराओं की प्राणों की आहुति देकर भी रक्षा की। पर जैसे समय कभी एक सा नहीं रहता वैसे ही भारत वर्ष की यह सभ्यता भी बाहरी प्रभाव से अक्षुण्ण रहे, यह संभव नहीं था। निरंतर बाहरी दखल के चलते धीरे-धीरे यहाँ की सामाजिक व्यवस्था में बाहरी सभ्यताओं व उनकी परम्पराओं का समावेश होने लगा। अब राजतंत्र का अपनी प्रजा से जुड़ाव कम होने लगा था क्योंकि राजा-महाराजाओं की प्राथमिकता प्रजा हित से पहले अपने राज्यों की सीमा सुरक्षा की हो गई थी।

कालांतर में भारत वर्ष के अधिकतर खंडों में प्रत्यक्ष हस्तक्षेप हो गया था जिसमें अगर किसी को यदि सबसे ज्यादा दबाया या कुचला गया तो वह वर्ग था प्रजा वर्ग। किसी जगह पर आधिपत्य जमाने की पहली सीढ़ी यही होती है कि वहाँ की सभ्यताओं व परम्पराओं का दमन करके अपने निजी विचारों, सिद्धांतों या धर्म के अनुसार राज किया जाए। विभिन्न मत, धर्म, विचार आदि के लोगों के समावेश से सामाजिक व्यवस्था चरमरा गई थी। अब राजतंत्र में निति, न्याय आदि बस बातें रह गई थी।

लगातार बाहरी आक्रमणों से आम जनता के पास सुरक्षा का कोई दूसरा विकल्प नहीं रह गया था बजाए बाहरी ताकतों के सामने सिर झुकाने के। शासन-प्रशासन में तानाशाही हावी

होने लगी थी, हर शासक अपने मतानुसार आम लोगों के जनजीवन में बदलाव करने लगा। इन्हीं सब घटनाक्रम के मध्य में भारत में अंग्रेजों का आगमन हुआ जिनका मूल उद्देश्य तो व्यापार करना था, पर वे भी यहाँ के आपसी टकराव व शासकों के आपसी मतभेदों का लाभ उठाकर अपने पैर जमाने लगे। धीरे-धीरे उनका भी शासन-प्रशासन में प्रत्यक्ष हस्तक्षेप शुरू हो गया जिसमें एक बार फिर आम लोगों को ही पिसना था। देश पूर्ण रूप से बाहरी ताकतों का गुलाम हो चुका था। हर किसी को ज्यादा से ज्यादा फायदा लेना था, इसके लिए संसाधनों व मानवीय अधिकारों का अधिकाधिक दोहन हो रहा था।

सदियों के इस शोषण व जुल्मों के खिलाफ बगावत करने के लिए कोई बड़ा नाम नहीं था। जनता ने अपने-अपने ढंग से अपनी लड़ाई लड़ी। इस स्वतंत्रता संग्राम में कई नए नामों का उदय हुआ जिन्होंने जनता का प्रतिनिधित्व किया। कई लोगों ने हिंसा का रास्ता चुना जबकि कईयों ने अहिंसा से ही आजादी लेने का मार्ग अपनाया। अंत में येन केन प्रकारेण लोगों का बलिदान रंग लाया और देश को बाहरी शासकों के चंगुल से आजादी मिली।

आजादी के बाद देश को सुनियोजित ढंग से संचालित करने के लिए जो पद्धति अपनाई गई वह लोकतंत्र थी। अब जनता के पास अधिकार आ गए जो उन्होंने अपने रक्त के बलिदान से प्राप्त किए थे। संविधान के तहत उनको यह अधिकार मिला कि वे अपना प्रतिनिधि चुने और अपने हितों को ध्यान में रखते हुए लोगों को चुनकर संसद/विधानसभा भेजे। संविधान में इस चीज की भी जवाबदेही तय की गई कि जनता के साथ किसी तरह का छल ना हो। आजादी के इन 77 वर्षों में देश ने बहुत कुछ प्राप्त किया है, आज विश्व पटल पर भारत का नाम महाशक्तियों में गिना जाता है। यह सब देशवासियों के उस जज्बे से संभव हो पाया जिसमें उन्होंने बाहरी ताकतों से अपने देश व अपने अधिकारों को

छीना। भारत वर्ष की सभ्यता आज पुनः उसी गौरवशाली पथ पर अग्रसर है जिसके लिए इसे किसी कालखंड में सोने की चिड़िया कहा जाता था। आज के परिपेक्ष्य में देखा जाए तो लोकतंत्र का अलग ही स्वरूप देखने को मिल रहा है। इस युग में जब लोकतंत्र से जनता क्या कुछ हासिल नहीं कर सकती। देश को विकास के मार्ग पर आगे बढ़ने में किसी तरह की रुकावट नहीं हो पर शिक्षा के अभाव में लोगों ने लोकतंत्र को भीड़तंत्र का रूप दे दिया है। लोकतंत्र पर धार्मिक, जातिगत व क्षेत्रवाद की राजनीति हावी होने लगी है। फलस्वरूप समाज में कई लोगों व उनके प्रतिनिधियों ने अपने व्यक्तिगत लाभ के लिए लोकतंत्र की मूल भावना को पीछे छोड़ते हुए उसे अलग ही रूप दे दिया है।

देश में अराजकता फैलाने के लिए बाहरी ताकतें आज भी सुनियोजित ढंग से देश में अशांति फैलाने की कोशिश कर रही हैं। समाज में अल्पसंख्यक व बहुसंख्यक की राजनीति का सुनियोजित ढंग से गलत प्रचार किया जा रहा है जिसमें विभिन्न मत, समुदायों, धर्मों के लोगों के आपसी मन-मुटावों को भड़काया जा रहा है। अल्पसंख्यक व बहुसंख्यक की इस राजनीति में अल्पसंख्यक फिर से बेबस नजर आने लगा है। समाज की इसी गहरी खाई का असर राष्ट्र विकास की नीतियों पर आने लगा है क्योंकि जो सत्ता में हैं, वे सत्ता मोह

व अपने पद, प्रतिष्ठा को बचाने के लिए अनैतिक आचरण करने लगे हैं। गरीब व वंचित वर्ग के लोगों को उनके हित-अहित का ज्ञान देने वाला कोई नहीं है तथा अशिक्षा उन्हें सही मार्ग पर जाने में रोड़ा बनी हुई है। इसके दूरगामी परिणामों के बारे में सोचे तो यह देश को उसी अंधकार की तरफ ले जाएगा जिसको इस देश के लोगों ने सदियों तक झेला और अपने अधिकारों के लिए अपना सर्वस्व न्यौछावर कर दिया। लोगों को यह समझना होगा कि जाति, धर्म या वर्ग विशेष के हित की राजनीति देश को गर्त में पहुँचा देगी।

देश व देशवासियों के उज्ज्वल भविष्य के लिए यह आवश्यक है कि विश्व के इस सबसे बड़े लोकतंत्र को अगर अक्षुण्ण रखना है तो आम जन को अपने बीच के अंतर की खाई को पाटना होगा। जब जनता अपने हित-अहित को लेके जागरूक रहेगी तब चाहे नेता हो या कोई बाहरी ताकत, सभी अनैतिक तरीके से अपना उल्लू सीधा करने से बाज आर्येंगे। लोकतंत्र की मूल भावना जनता से है अतः इसे किस दिशा में लेके जाना है यह जनता को ही सुनिश्चित करना होगा।

पदोन्नत साथियों को हार्दिक बधाईयाँ

1.	श्री अमजद पटेल, लिपिक/टंकक, चर्चगेट	लेखापरीक्षक
2.	श्री आशीष कुमार, लिपिक/टंकक, चर्चगेट	लेखापरीक्षक
3.	श्री राजेन्द्र बनोलिया, लेखापरीक्षक, रतलाम मंडल	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
4.	सुश्री सुजाता सरकार, स.ले.प.अ, राजकोट मंडल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
5.	श्री अरुण कुमार सिंह, स.ले.प.अ, वड़ोदरा मंडल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
6.	श्री सुभाष कुमार, सलेपअ, वड़ोदरा मंडल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
7.	श्री प्रतीक कुमार, स.ले.प.अ, राजकोट मंडल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
8.	श्री नीरज कुमार गौतम, स.ले.प.अ, अजमेर मंडल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
9.	श्री मुरुगण ए, स.ले.प.अ, चर्चगेट/मुख्यालय	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
10.	श्री शशी भूषण सिंह, स.ले.प.अ, मुंबई सेंट्रल मंडल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
11.	श्री अमित चौधरी, स.ले.प.अ, चर्चगेट/मुख्यालय	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
12.	श्रीमती प्राजक्त परब, स.ले.प.अ, चर्चगेट/मुख्यालय	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
13.	श्री अखिलेश कुमार, स.ले.प.अ, चर्चगेट/मुख्यालय	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
14.	श्री कौशिक बराट, स.ले.प.अ, चर्चगेट/मुख्यालय	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

सेवानिवृत्त साथियों को शुभकामनाएँ

1.	श्री कामजी धीरजी, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	दिनांक 30/11/2023 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त
2.	श्री आर एम पटेल, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	दिनांक 31/01/2024 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त
3.	श्री लक्ष्मण मईदा, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	दिनांक 31/01/2024 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त
4.	श्री आर पी ठाकुर, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	दिनांक 31/03/2024 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त
5.	श्री बी एम गोहेल, बहुकार्यकर्मी	दिनांक 31/03/2024 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त
6.	श्री एन बी परमार, व.ले.प.अ, अहमदाबाद	दिनांक 30/06/2024 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त
7.	श्री सतीश शेटी, व.ले.प.अ, चर्चगेट	दिनांक 31/07/2024 को अधिवर्षिता पर सेवानिवृत्त

श्री सुबीर मल्लिक, उप-नियंत्रक एवं महालेखापरीक्षक (रेलवे) के मुम्बई दौरे के दौरान इस कार्यालय की में बैठक में भाग लेते अधिकारीगण



हिंदी पखवाड़ा 2023 कार्यक्रम की झलकियाँ



चर्चगेट/मुख्यालय, मुम्बई कार्यालय में आयोजित चित्रकारी प्रतियोगिता की झलकियाँ



नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक में श्री अशोक कुमार मिश्र अध्यक्ष एवं महाप्रबंधक, पश्चिम रेलवे के कर-कमलों से राजभाषा शील्ड प्राप्त करती श्रीमती सुप्रिया सिंह, प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा



हिन्दी दिवस 2023 में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं के नाम

निबंध प्रतियोगिता (प्रवीणता प्राप्त प्रतिभागियों के लिए)		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्री मनीष कुमार मीणा, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	प्रथम
2	श्री आशीष कुमार, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	द्वितीय
3	श्री पंकज कुमार, डीईओ	तृतीय

निबंध प्रतियोगिता (कार्यसाधक प्रतिभागियों के लिए)		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	सुश्री सुनिता ढोडमणी, लेखापरीक्षक	प्रथम
2	श्री दीपक वराडकर, लेखापरीक्षक	द्वितीय
3	श्री गुलाब सिंह बामनिया, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	तृतीय

सुलेख प्रतियोगिता		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्री विवेक काले, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	प्रथम
2	श्री दिनेश खापरे, लेखापरीक्षक	द्वितीय
3	श्री नीरज गौतम, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	तृतीय

टिप्पण प्रतियोगिता		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्री विकास ब्रह्मक्षत्रिय, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	प्रथम
2	श्री मनोज कांबले, सहायक पर्यवेक्षक	द्वितीय
3	श्री निमेष गुप्ता, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	तृतीय

मुहावरें, लोकोक्तियां एवं शब्दावली		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्री गौरव गोयल, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	प्रथम
2	श्री अंकित कुमार, डी.ई.ओ.	द्वितीय
3	श्री अमित कुमार, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	तृतीय

हिन्दी दिवस 2023

हिंदी दिवस-2023 का शुभारंभ अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन से 14 सितम्बर को हुआ। इस बार गृह मंत्रालय के निदेशानुसार 14-15 सितम्बर को दो दिवसीय कार्यक्रम का आयोजन, पुणे (महाराष्ट्र) में किया गया जिसमें सभी केंद्रीय कार्यालयों से राजभाषा कार्मिकों ने भाग लिया। हमारे कार्यालय से श्री अशोक बिश्रोई, कनिष्ठ अनुवादक और श्री आचारिया कुणाल किशोर, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी भी इसमें उपस्थित रहें।

कार्यालय में हिंदी पखवाड़े की प्रतियोगिताओं का शुभारंभ 18 सितम्बर से हुआ। दिनांक 18/09/2023 को मुहावरें, कहावतें एवं प्रशासनिक शब्दावली प्रतियोगिता का आयोजन हुआ, दिनांक 20/09/2023 को निबन्ध प्रतियोगिता, दिनांक 21/09/2023 को टिप्पण प्रतियोगिता एवं दिनांक 22/09/2023 को सुलेख प्रतियोगिता आयोजित की गई। पखवाड़े का समापन समारोह दिनांक 27/09/2023 को मुख्यालय/चर्चगेट के प्रधान मुख्य सामग्री प्रबंधक कार्यालय के सम्मेलन कक्ष में आयोजित किया गया। अपराह्न १.०० बजे राजभाषा एवं सामान्य ज्ञान आधारित प्रश्नावली प्रतियोगिता का आयोजन कर प्रत्येक सही उत्तर देने वाले प्रतिभागी को एक हिंदी पुस्तक प्रोत्साहन पुरस्कार के रूप में दी गई।

अपराह्न 2.30 बजे मुख्य कार्यक्रम शुरु हुआ। इस अवसर पर शाखा कार्यालयों के कार्मिक भी उपस्थित रहें। इस कार्यक्रम की शुरुआत माननीय महानिदेशक महोदय द्वारा कार्यक्रम के मुख्य अतिथि, श्री अशोक कुमार मिश्र,

महाप्रबंधक, पश्चिम रेलवे, को पुष्पगुच्छ भेंट करके की गई। इसके पश्चात दीप प्रज्ज्वलन और सुश्री साक्षी सोलंकी के सरस्वती वंदना गायन के साथ परम्परागत रूप से कार्यक्रम का श्री गणेश हुआ। तदुपरांत श्री भारत भूषण, वरिष्ठ अनुवादक द्वारा कार्यक्रम के मुख्य अतिथि, महाप्रबंधक महोदय, को हिंदी पखवाड़े में हुई विभिन्न गतिविधियों से अवगत करवाया गया। कार्यक्रम के अगले चरण में महाप्रबंधक और महानिदेशक महोदय ने अपने कर कमलों से हिंदी पखवाड़े में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजयी प्रतिभागियों को पुरस्कार वितरित किए। कुल 15 प्रतिभागियों ने अलग-अलग श्रेणियों में पुरस्कार प्राप्त किए। इसके पश्चात मुख्य अतिथि महोदय द्वारा हिंदी गृह-पत्रिका 'अभिव्यक्ति' के 51वें अंक का विमोचन किया गया। मुख्य अतिथि महोदय और महानिदेशक महोदय ने पत्रिका की सराहना करते हुए पत्रिका संपादन में योगदान देने वाले सभी कार्मिकों को बधाई दी।

अपने संबोधन में मुख्य अतिथि, महाप्रबंधक महोदय, ने सभी कार्मिकों को हिंदी भाषा की सहजता बताते हुए अपने दैनिक काम-काज में इसका अधिकाधिक प्रयोग सुनिश्चित करने पर बल दिया। महाप्रबंधक महोदय को स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए महानिदेशक लेखापरीक्षा द्वारा आभार प्रकट कर कार्यक्रम का समापन किया गया। इस कार्यक्रम से सभी कार्मिकों में हिंदी के प्रयोग के प्रति नवऊर्जा व उमंग का संचार हुआ और कार्यक्रम का अभिप्रेत लक्ष्य पूर्ण हुआ।

“एक दीया शहीदों के नाम”



पंकज कुमार
डीईओ, चर्चगेट/मुख्यालय

एक दीया सैनिकों-शहीदों के लिए ।

आया त्यौहारदिवाली का, हर घरमें खुशियां लाएँ
माँ लक्ष्मी का पूजन कर, सब घर में दीया जलाएँ
खूब जलाये आतिशबाजी, और खूब मिठाई खाएँ
एक दीया मेरे देशवासियों, शहीदों का भी जलाएँ ।

इस दिन का इंतजार, हर भारतवासी करता
नए कपड़े मिठाई पटाखे लाकर, घरवालों को खुश करता।
सीमा पर बैठे सैनिकोंको, छुट्टी भी ना मिल पाए
एक दीया मेरे देशवासियों शहीदों का भी जलाएँ

“वो हैंतो सरहदें हैं”, बचा हुआ है स्वाभिमान
पूर्वजों ने देखा है, भयावह गुलामी का वहअपमान
जिनकीवजह से घरों में स्वतंत्र बैठे, दिवाली मना रहा
आजस्वतंत्र भारत का हर इंसान
जाता सरहदों पर दिवाली मनाने, जिनका देश -प्रधान
क्या हम दिवाली दीया जलाकर, नहीं कर सकते उन
सैनिकों शहीदों का सम्मान?

बड़े बूढ़े बच्चे सब मिल के, खूब नाचे गाएँ
रोशन करेंअपने घर को, हर तरफप्रकाश फैलाएँ
कैसी होगी दिवाली शहीद के परिवार की, जरा इसको भी

मन में लाएं

औरएक दीया मेरे देशवासियों शहीदों का भी जलाएँ

जरा सोचना, हमारी आजादी के लिये कितनी गोलीयों वो
खाएँ

कभी जस्विन्दर गुरनाम कभी, कभी जितेन्दरसिंह बन
जाएँ

उनकेभी थे परिवार जो आज, आँखों से लहू बहाएँ
एक दीया मेरे देशवासियों शहीदों का भी जलाएँ

कोई बोले सैनिक मरने के लिए, कोई बोले रिश्तत से भर्ती
हुए

वीर सैनिक फिर भी ना मूड़कर, विपरीत शब्द कहें
वो तो अपनी आखिरी सांस तक, देश के लिए लड़ जाए
मेरे देशवासियों एक दीयाउन शहीदों का भी जलायें।

हर दीवाली करें एक प्रण, चलो आदर उनका बढ़ाएँ
जहाँ भी मिले कोई सैनिक, हर संभव दें उनको मान

“वो है तो हम हैं”, यह मन में लाएं

और इसी के साथ,

मेरे देशवासियों कम से कम एक दीया शहीदों का भी
जलाएँ

आमची मुंबई



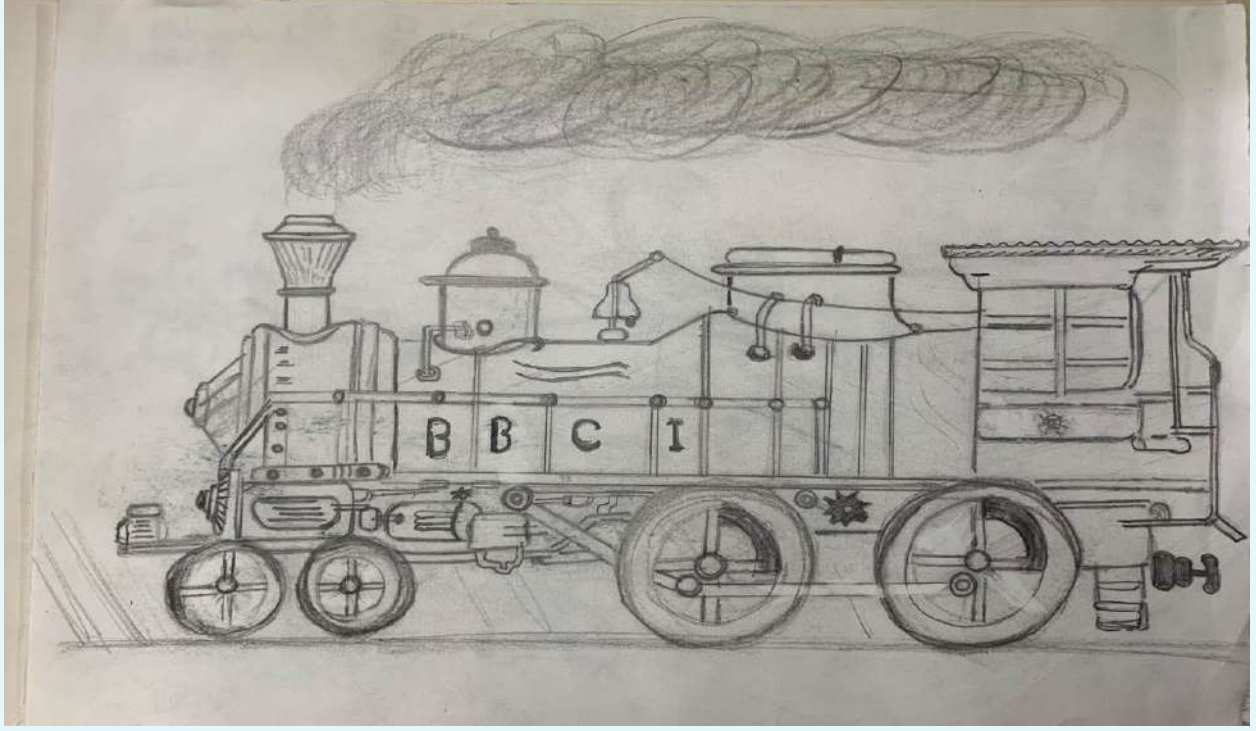
भारत भूषण
वरिष्ठ अनुवादक
चर्चगेट/मुख्यालय

पटरियों पर दौड़ती भागती जिंदगीयां,
कदम ताल मिलाने को, संग-संग दौड़ते इंसां
देखों दिन-रात, भागती मुंबई यहां।
गरीबों की धारावी, अंबानी एंटिला
अमिलाभ जलसा, शाहरुख मन्नतें दोजहां

खोलियों में पलते, बुलंद इरादे
रातभर रुकती फिर भागती जिंदगीयां
सूरज से पहले जगकर, रात पड़े लौटना
देखती सपने जागती आँखें, सोते हुए भी जगने का
हाँसला
कम से कम में करके गुजर, कुछ कर गुरजने का फैसला

सुदूर तक फैली, जलराशि अथाह
मौजों में अठखेलियाँ करती जिंदगीयां
कभी क्षितिज को छूने का हाँसला
कभी साहिल पर दम तोड़ता फलसफ़ा
पनाह पाने को फिरते दर-बदर
हिम्मत वालों को ही मिलता आशियां
किसी ने खुशी से, किसी ने गर्मी में
पर अपना तो इसे (मुंबई) लिया।

चित्रकारी प्रतियोगिता में प्रथम पुरस्कार प्राप्त श्री सुनील दिवेकर,
वरिष्ठ लेखापरीक्षक, मुंबई सेंद्रल की कृति



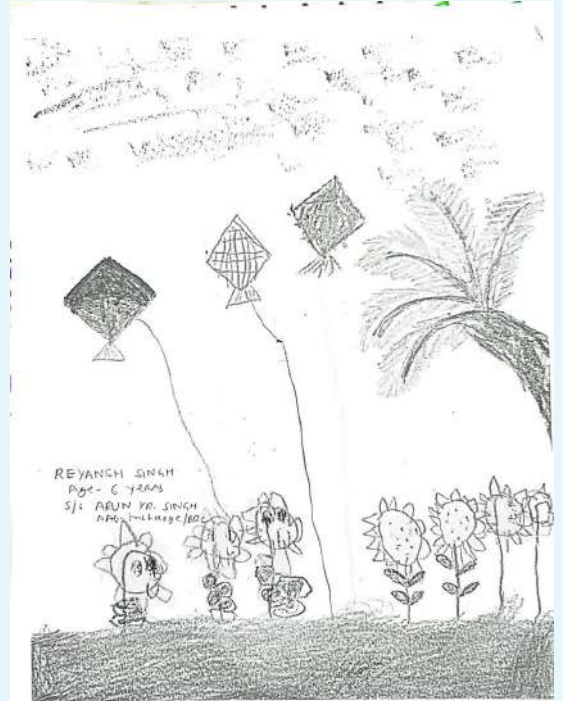
चित्रकारी प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त श्री हरिदास
भूरे, वरिष्ठ लेखापरीक्षक, चर्चगेट की कृति



चित्रकारी प्रतियोगिता में तृतीय पुरस्कार प्राप्त श्रीमती कल्पना कोसंबी, सहायक पर्यवेक्षक, चर्चगेट की कृति



सुपुत्री श्री सतिश एन. वासनिक निदेशक चर्चगेट / मुख्यालय एवं सुपुत्र श्री अरुण कुमार सिंह, व.ले.प.अ, वड़ोदरा मंडल की कृति



मुख्यालय/चर्चगेट, मुम्बई कार्यालय और शाखा कार्यालयों में आयोजित योग दिवस पर योग करते कार्मिक



अंतराष्ट्रीय महिला दिवस के कार्यक्रम के दौरान महिलाओं सहित कार्मिकों का मार्गदर्शन करते हुए अतिथि वक्ता, सुश्री तृप्ती आहूजा, चार्टरित लेखाकार (सी.ए.)



मुख्यालय/चर्चगेट, मुम्बई मे आयोजित श्री सत्यनारायण महापूजा में भाग लेते हुए कार्यालय के कार्मिक



लेखा परीक्षा कार्यालय के अनुरोध पर रेलवे प्रशासन द्वारा आयोजित आग लगने की स्थिति में बचाव हेतु मॉक ड्रिल कार्यक्रम में हमारे कार्यालय के कार्मिकों के भाग लेते हुए एक झलकिया



अनजाना



प्रमोद सोंजे
सहायक पर्यवेक्षक
चर्चगेट/मुख्यालय

करीब दो महीने पहले की बात है बहुत ही मार्मिक पंक्तियां लिखकर किसी ने आभासी दुनिया (फेसबुक) के माध्यम से मुझसे संपर्क करने की कोशिश की, पंक्तियां लिख रहा हूँ ताकि आप उन में निहित हृदय स्पर्शी मार्मिक भाव की अनुभूति प्राप्त कर सकें। "यारा कदी ते फोन कर तेरी बड़ी याद ओंदी ए" ये शब्द नहीं थे, ये कुछ अलग ही था जो मुझ में भी कौतुहल पैदा कर रहा था उस अंजान व्यक्ति के प्रति जो इतनी आत्मीयता से मुझसे संपर्क साधना चाह रहा था। पर एक समस्या भारी थी कि उस नाम के किसी व्यक्ति को मैं नहीं जानता था और जिन्हें जानता था उनमें वो नहीं था। आखिर दो दिन बाद काफी सोच विचार करने के बाद मैंने उसके द्वारा फेसबुक पर दिए गए नम्बर पर कॉल किया। उधर से जो आवाज आई वो बिल्कुल अजनबी जान पड़ी परन्तु एक-एक बोला जा रहा शब्द मेरे दिल तक जा रहा था। वो अपने तर्क देकर मुझे अतीत में धकेलने लगा। पहले लगा कि उसने मुझे कोई ओर व्यक्ति जानकर संपर्क किया है परन्तु फिर उसने जो अतीत की गहराईयों में मुझे धकेला तो उन अमित यादों की किताबों के पन्ने एक के बाद एक खुलने लगे। जो उसने बात की वह कोई एक दो या तीन साल पुरानी बात नहीं थी वो तो छब्बीस साल पहले की बात थी। वह मेरे प्रथम विद्यालय का मेरा एक सहपाठी निकला। हमने उस समय मिलकर कुछ शरारत की थी जिसकी चुभन मेरे मन में तो थी ही, मेरा मित्र भी अपने को बैचैन महसूस कर रहा था क्योंकि उस घटना के बाद मैंने उससे नाराज होकर उससे बात करनी छोड़ दी थी। वो मुझसे मिलने और शायद मुझसे

माफी मांगने मेरे घर भी आया था। लेकिन मेरे मन में उसके प्रति मित्र भाव समाप्त हो चुका था इसलिए मैंने उसे एक अंजान आगंतुक की भांति व्यवहार कर घर के अंदर नहीं आने दिया और उसे वापिस लौटने को कहा। ये मेरे दरवाजे से लौटने और कहीं ना कहीं उस गलती की टीस, जो अंजाने में हुई थी, उसके मन में भी थी। मैं तो उसे और घटना को अतीत में भुला चुका था। परन्तु आज फिर उसने उस घटना के लिए क्षमा मांगी। उसकी सभी बातें सही प्रतीत हो रही थी परन्तु उसका नाम वह नहीं था जिसे मैं जानता था। संशय गहरा था और उससे भी गहरा सवाल कि उसे कैसे पता। फिर उसने मेरी कल्पना से परे का एक तर्क दिया कि उसका पहला नाम जिससे मैं उसे जानता था उसने बदल लिया है और अब उसका नया नाम वही है जिससे वह अब फेसबुक पर है। इतना सब कहने के बाद एक बार फिर उसने कहा कि लगता है मैंने उसे अभी भी माफ नहीं किया है। अब मैं उसकी बातों के वशीभूत हो उसे वास्तव में माफ कर चुका था। अब हम यदा कदा मुझे कहता है काश! हम फिर उसी समय में वापिस जा पाते और उस शाश्वत सुख की प्रतिपूर्ति कर पाते जो उस समय एक कागज की कश्ती से मिलता था और अब एक आरामदायक गाड़ी में भी नहीं मिल रहा। आज वह काफी संपन्न हो गया। सही मायने में वह मन से भी संपन्न हो गया है कि आज उम्र के इस पड़ाव में भी उसके अंदर का अबोध बालक कहीं ना कहीं उसी बीते वक्त के साथ में खेलता रहता है।

सपने



एकलाक अंसारी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

फूल से कोमल, प्यारे-प्यारे सपने
प्यार से पाले है, दुलारे सपने
माघ में बहती बहारें सपने
सावन की रिमझिम-फुहारें सपने
बाट जोहें कि राह निहारें सपने
हमारे सपने, तुम्हारे सपने
है कैद में नींद की बेचारे सपने
जमीं पर खुद को कैसे उतरे सपने ?
घूमते थे जहन में आवारे सपने,
देखते थे सैकड़ो नजारे सपने
बैठे हैं आज मुंह-उतारे सपने,
खलते हैं हमें, ये सारे सपने
डूबते हुए हमको पुकारें सपने
बचा लो, हम हैं अपने ही तुम्हारे सपने
बेचारे सपने, प्यारे-प्यारे सपने
किस्मत के मारे हमारे सपने

चिंता व्यर्थ है



श्री गुलाब सिंह बामनिया
वरिष्ठ लेखापरीक्षक, वड़ोदरा मंडल

चिंता व्यर्थ है, पर हमारी आदत ऐसी बन गई है कि व्यर्थ में भविष्य की चिंता करते रहते हैं और वर्तमान में जो भी हमारे पास है उसमें खुश नहीं रहते। यदि वास्तव में देखा जाए तो चिंता से कुछ हासिल नहीं होता है। उल्टा हमें यह सोचना कि समस्या से कैसे निपटा जाए, उसका क्या हल खोजें ताकि हम फिर सहजता से आगे बढ़ सकें और जीवन की निर्बाध गति में आया अवरोध समाप्त हो जाए। आज के इस जीवन में पहले तो हमें खुश रहने की तथा उसके पश्चात परफेक्ट प्लानिंग की आवश्यकता है क्योंकि जो योजना बनाकर कार्य करता है उसे जीवन में अमूमन उतनी परेशानी नहीं झेलनी पड़ती जितनी की एक ऐसे व्यक्ति को झेलनी पड़ती है, जिसका एक मात्र जीवन मंत्र होता है- 'आज का आज, कल का देखेंगे'

कई लोग इसे अन्यथा ना लें। व्यर्थ चिंता न करना और केवल आज में जो है उसका भरपूर प्रयोग कर भविष्य के बारे में कुछ भी शेष ना रखना, दोनों दो अलग-अलग विचार हैं। हमें केवल अपना कर्म करना है और फल की इच्छा को त्याग देना है। गीता का सार भी तो यही है कि कर्म किए जा, फल की इच्छा ना कर इंसान, अब फल तो मिलेगा ही चाहे हमारे हित में हो या अहित में, परन्तु अपने अनुसार अभीष्ट फल की प्राप्ति की इच्छा को तजने से कम से कम होने वाले दुख से बच पाएंगे और इसमें हमारी सहायता करेगी प्रार्थना।

हम जिस धर्म व संप्रदाय से हो, जिसे भी मानते हो, हमें केवल प्रार्थना करनी है कि हमें इस दुनिया को चलाने वाली शक्ति वो परिणाम दे जोकि हमारे हित में हो। यह एक ऐसा कर्म है जिसे हमें जीवन के हर कार्य के साथ मिला लेना है ताकि हमारे पास पापकर्म के लिए समय ही ना बचे और यही वो आद्वितीय गुण है जो हमें अपने बच्चों को भी देना है या उनमें इसे डालना है जिससे भविष्य में वे अपने परमात्मा के समीप रहें। हमें समय-समय पर उन्हें अपने धार्मिक स्थलों पर लेकर जाना है जिससे आप पाएंगे कि एक समय ऐसा आएगा कि आप देखेंगे कि हमें बच्चों को संस्कार देने की आवश्यकता नहीं पड़ेगी, क्योंकि जैसे ही हम बच्चों को अपने धार्मिक स्थलों पर ले जाना शुरू करेंगे, उनमें नम्रता कूट-कूट कर भर जाएगी और वे संस्कारों से परिपूर्ण होंगे क्योंकि ऐसे स्थानों पर नकारात्मक ऊर्जा होती ही नहीं और वे हमेशा एक सकारात्मकता के साए में अपने आप पल्लवित-पुष्पित होंगे। इस प्रकार निश्चय ही वे जीवन में अपना कर्म करते व्यर्थ की चिंता छोड़कर अपने कर्म पर ही ध्यान देंगे और निस्संदेह जीवन में कामयाब भी होंगे क्योंकि वे भी चिंता करके अपनी ऊर्जा का एक बहुत बड़ा भाग व्यर्थ होने से बचा पाएंगे।

द्रौपदी की पुकार



श्रीमती बी.शुभा
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
मुख्यालय/चर्चगेट

एक दिन ब्रह्माण्ड सारा था यकायक डोलने
पाँव दबा रही माँ लक्ष्मी प्रभु कर रहें विश्राम थे
क्षीरसागर में हिलोरे उठ रहें बारम्बार थे
हो रहा ये क्या प्रभु जानकर अंजान थे
एक अबला की पुकार रह-रहकर गुंजाएमान थी
ना था कोई ओर , ये तो द्रौपदी लाचार थी
वो सभा थी भारी सजी बैठे रथी-महारथी बलवान थे
प्रकांड पंडित, नीति कुशल, हठी अड़िग-भीष्म, द्रौण से
महान थे

आज ऐसा क्या हुआ कि सबके सब तो मौन थे
बोलता क्या और कोई पांडव जड़ समान थे
हार बैठे थे सभी कुछ दुनिया के लिए जिसक मोल था
पर त्रासदी थी क्या ये भारी, अब खो रहें अनमोल था
मात्र एक वस्तु तुल्य दांव पर थी द्रौपदी
रूदन कर रही थी द्रौपदी, कौरव कर रहे जयकार थे
निराश इस संसार से वह कर रही फरियाद थी
अब तो बस अभिन्न सखा धनश्याम से ही आस थी
धनश्याम तो फिर भक्त वत्सल दीनानाथ थे
आ गए प्रभु एक पल बीते बिना
नारी में साड़ी बन गए वो दरबार देखता था खड़ा
अभी तलक ना जाने क्यूं वो अबला मजबूर है
धनश्याम भी आता नहीं , न जाने कितना दूर है, न जाने
कितना दूर है.....

माँ



शशिभूषण सिंह
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी, चर्चगेट/मुख्यालय

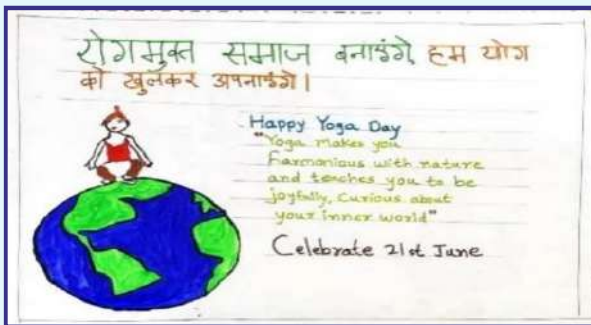
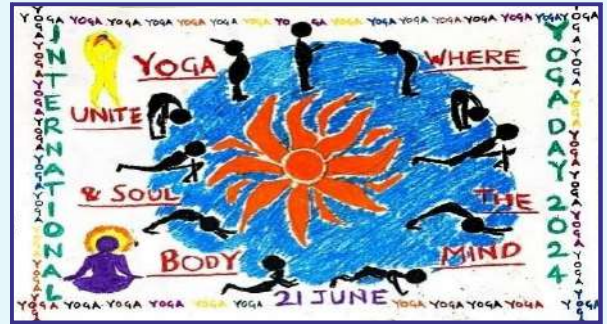
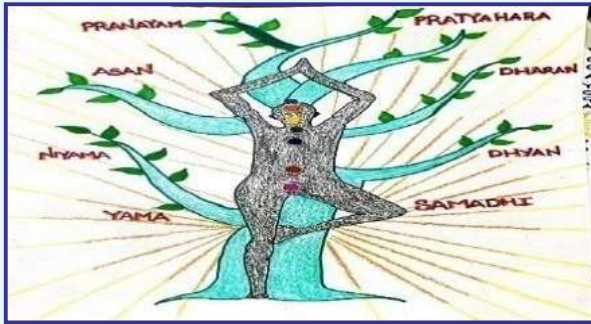
माँ जन्म देती है, लालन- पालन करती है
खिलाती है, पिलाती है, दुलारती है, पुचकारती है
माँ धर्म है और सभी सुखों का मर्म है
माँ सूर्य है और शीतलता प्रदान करनी वाली चंद्र है
माँ परिवार है और माँ ही सारा संसार है
माँ ही तो सबसे प्यारा अपना घर-द्वार है
माँ जल है जीवन प्रदायनी स्थल है
माँ ख्याल है और सब कष्टों की ढाल है
माँ प्रकाशमय दीप है और मोती की सीप है
माँ स्वर्ण है और जीवन का श्रृंगार है
माँ ही जीवन का आधार है

माँ बिना बिखरता परिवार है
माँ होली है, दीवाली है और रंगों की रंगोली है
माँ हर पर्व के लिए मीठे खीर की प्याली है
माँ घर की सजावट है और चौखट की हिफाजत है
माँ ही हर एक खुशियों में दावत है
माँ चंपा, चमेली, गुलाब सी पुष्पगुच्छ है
माँ घर के कोने-कोने में खुशबू बिखेरती वृक्ष है
माँ माली है, फूलों के बाग की रखवाली है
माँ कुम्हार है, जिससे जीवन की सुंदर प्रकार है
माँ, पापा के लिए अर्द्धांगनी है
और बच्चों के लिए लक्ष्मीबाई है
वो बहुत ही खुशनसीब है जिनके साथ आई है
बिना माँ के जीवन रुसवाई है

मुख्यालय/चर्चगेट, मुम्बई मे आयोजित चिकित्सा शिविर की कुछ झलकियां



कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा पोस्टर बनाना एवं नारा लेखन प्रतियोगिता के दौरान बनाई गई कलाकृतियों की एक झलक



मेरी तिरुपति तिरुमला, रामेश्वरम एवं मदुरई की यात्रा का अनुभव



श्री दुर्गेश कुमार,
सचिव एवं वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
चर्चगेट/मुख्यालय

मुझे परिवार सहित एक पारिवारिक कार्यक्रम जो ३१ जुलाई २०२४ (बुधवार) को बेंगलुरु में तय था उस में शामिल होने के लिए वहाँ जाना अनिवार्य था। मुंबई से रेलगाड़ी मार्ग से बेंगलुरु जाना एवं वापस आने के लिए मुझे एक सप्ताह के अवकाश की आवश्यकता थी या दूसरा विकल्प था की दो दिन के लिए अवकाश लेकर एवं ३५,०००/- रुपये खर्च कर हवाई मार्ग से यात्रा कर पारिवारिक दायित्व का निर्वहन किया जाए। मैंने पहला विकल्प चुनना ही बेहतर समझा और एक सप्ताह के अवकाश के लिए आवेदन पत्र प्रस्तुत किया। अवकाश की स्वीकृति होने के पश्चात मेरे मन में यह विचार आया की सिर्फ दो दिन के पारिवारिक कार्यक्रम में शामिल होने के लिए एक सप्ताह का अवकाश जरूरत से ज्यादा है। अतः मैंने इस अवकाश के सही सदुपयोग के लिए एक कार्यक्रम की रूपरेखा तैयार की।

इस कार्यक्रम के तहत मैं सपरिवार मुंबई से शुक्रवार शाम ७.३० बजे रेल मार्ग से सबसे पहले रेनिगुंटा स्टेशन के लिए रवाना हुआ और दूसरे दिन शनिवार को दोपहर करीब ३ बजे वहाँ पहुँचा। तत्पश्चात कार से तिरुपति पहुँचा जो रेनिगुंटा स्टेशन से महज १० किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। शाम ४ बजे तिरुपति में कई दर्शनीय स्थल के भ्रमण के लिए प्रस्थान किया जिसमें पद्मावती अम्मावारी मंदिर, इस्कॉन मंदिर, कपिला तीर्थ वाटरफॉल्स, गोविंदा मंदिर इत्यादि प्रमुख थे। इन दर्शनीय स्थलों के भ्रमण में रात ९ बज गए। दर्शनार्थियों की अत्यधिक उपस्थिति के कारण सबसे ज्यादा समय पद्मावती अम्मावारी मंदिर के दर्शन में लगा जबकि मैं दर्शन के लिए विशेष पास (२००/- रुपये प्रति व्यक्ति) प्राप्त किए थे। रात्रि विश्राम के पश्चात दूसरे दिन रविवार को प्रातः ६ बजे तिरुपति तिरुमला देवस्थानम के लिए प्रस्थान किए जो तिरुपति से २२ किलोमीटर दूर

शेषचलम पहाड़ियों के ऊपर स्थित है। काफी मनमोहक दृश्यों तथा घुमाओ रास्ते से (जलेबी की तरह) होते हुए एक घंटे में हमलोग तिरुपति तिरुमला देवस्थानम पहुँच गए। वहाँ पर पूरा वातावरण भक्तिमय था। कानों में श्री वेंकटेश्वरा स्वामी मंदिर / तिरुपति बालाजी मंदिर में हो रहे पूजा-पाठ/ अनुष्ठान एवं मंत्रों की गूँज आ रही थी। मौसम भी काफी सुहाना था। पहाड़ पर स्थित तिरुपति तिरुमला देवस्थानम में लोगों की भारी उपस्थिति के बावजूद वहाँ की सारी व्यवस्थाएं बहुत प्रभावित कर रही थी। हमलोग दिन में करीब १२ बजे श्री वेंकटेश्वरा स्वामी मंदिर / तिरुपति बालाजी मंदिर के दर्शन करने के लिए सारी औपचारिकताओं को पूरा करने के पश्चात कतार में लग गए। वही पर मुझे एक व्यक्ति से मुलाकात हुई जो विशाखापतनम से थे और वर्तमान में खड़गपुर मण्डल जो की दक्षिण पूर्व रेलवे के अंतर्गत आता है उसमें वाणिज्य विभाग में कार्यरत है। वो प्रत्येक वर्ष तिरुपति तिरुमला देवस्थानम में भगवान श्री वेंकटेश्वरा स्वामी जी / तिरुपति बालाजी जी के दर्शन करने आते हैं। इस कारण हमलोगों को काफी सुविधा हो गयी और वे गाइड की तरह मंदिर एवं इसके आस पास की जानकारी दे रहे थे। ऐसा लगा ही नहीं की हमलोग पहली बार यहाँ आए हैं। स्थानीय लोगों के साथ भी बातचीत में भाषा की तकलीफ दूर हो गयी क्योंकि वो स्थानीय लोगों से वहाँ की भाषा में ही बात कर हमारा सारा काम कर दियो करीब १.३० बजे श्री वेंकटेश्वरा स्वामी जी / तिरुपति बालाजी के पावन दर्शन कर जो उस दिव्य आभा की अनुभूति हुई उसे शब्दों में बयान करना असंभव है। उस दिव्य आभा का स्पर्श महसूस होने लगा जिसकी परिकल्पना लेकर मुंबई से चले थे। मंदिर में उस दिव्य तराजू के दर्शन भी हुए जिसकी चर्चा बचपन से काफी सुना करते थे की उस तराजू पर भक्त अपने वजन के बराबर

सोना या चाँदी या रुपये या सिक्के इत्यादि (अपनी शक्ति एवं श्रद्धा के अनुसार) दान श्री वेंकटेश्वरा स्वामी / तिरुपति बालाजी जी को देते हैं। तत्पश्चात मंदिर प्रांगण में ही प्रसाद के रूप में लड्डू खरीदने के बाद मंदिर प्रांगण में ही स्थित विशाल भोजनालय जिसमें पाँच बड़े- बड़े कमरे हैं। एक कमरे की क्षमता करीब १००० से ज्यादा लोगों को एक साथ बैठ कर खाने की है। वहाँ हमलोग प्रसाद के रूप में केले के पत्ता पर भोजन ग्रहण किया और जिस आनंद एवं स्वाद की अनुभूति हुई वो अविस्मरणीय है। एक हजार से ज्यादा लोगों को एक साथ भोजन कराने की व्यवस्था में लगे स्वयंसेवकों के अनुशासन एवं उनका सेवा भाव काबिल तारीफ थी। मंदिर प्रांगण का भ्रमण करने के पश्चात हमलोग वहाँ पर बाजार का भ्रमण कर कुछ सामानों की खरीदारी कर वापस नीचे तिरुपति आ गए तथा वही रात्रि विश्राम किया।

तीसरे दिन अर्थात सोमवार को प्रातः तिरुपति से प्रस्थान कर रेनिगुंटा रेलवे स्टेशन से बेंगलुरु के लिए रेलमार्ग से प्रस्थान कर गए। दो दिन के बेंगलुरु प्रवास एवं पारिवारिक कार्यक्रम में शामिल होने के पश्चात गुरुवार को सड़क मार्ग से शाम ८ बजे रामेश्वरम के लिए प्रस्थान किया। पूरी रात यात्रा करने के पश्चात शुक्रवार सुबह ७ बजे पाम्बन पुल होते हुए रामेश्वरम पहुँच गए।

रामेश्वरम तमिलनाडु राज्य के रामनाथपुरम जिला में आता है। रामेश्वरम हिन्दू धर्म के पवित्रतम चार धाम [बद्रीनाथ (उत्तराखंड), द्वारिकाधीश (गुजरात), जगन्नाथ पुरी (ओडिशा) तथा रामेश्वरम] तीर्थस्थलों में से एक है। रामेश्वरम शहर जो एक द्वीप पर स्थित है जिसे पाम्बन पुल भारत की मुख्य भूमि से जोड़ने का काम करती है। यह श्रीलंका के मन्नार द्वीप से 40 किमी की दूरी पर स्थित है।

ड्राइवर ने गाड़ी पाम्बन पुल पर खड़ी कर हमलोगों से कहा की आप लोग यह पर फोटो ले सकते हैं। वास्तव में पाम्बन पुल से सुबह सुबह बहुत ही मनोहारी दृश्य नजर आ रहा था। समुद्र का जल बिलकुल साफ एवं नीले रंग का था और समुद्र की लहरे तेज हिलोरे ले रही थी। पाम्बन में रेल पुल का कार्य भी निर्माणाधीन था। वर्तमान में रामेश्वरम रेल से नहीं जुड़ा है क्योंकि पाम्बन में नए रेल पुल का निर्माण कार्य तेजी से चल रहा है। अभी रेलगाड़ी मंडपम स्टेशन तक ही जा रही है वहाँ से सड़क मार्ग से रामेश्वरम जाया जा रहा है। मंडपम स्टेशन से रामेश्वरम की दूरी करीब २२ किलोमीटर है। रामेश्वरम रेलवे स्टेशन के नवीकरण का कार्य भी तेजी से चल रहा है।



समुद्र में नये पाम्बन पुल के निर्माण कार्य की एक झलक

अधिकारी विश्राम गृह में स्नान ध्यान करने के पश्चात हमलोग रामेश्वरम ज्योतिर्लिंग के दर्शन के लिए प्रस्थान किए। हमलोग पारंपरिक लिबास (Dress Code) में सर्वप्रथम मंदिर के पास पहुँच कर तमिलनाडू पर्यटन निगम के हेल्प डेस्क पर मंदिर के बारे में आवश्यक जानकारी एवं नियमों को समझने के पश्चात समुद्र (हिन्द महासागर) के पास जाकर शुद्धिकरण कर मंदिर के प्रांगण में स्थित मीठे पवित्र जल के २२ कुंडों (कुएं) के पास लाइन में लग कर अपने सिर पर जल डाल कर ज्योतिर्लिंग के दर्शन के लिए चल दिये। ऐसी परंपरा एवं धार्मिक मान्यता है की ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने के पहले आपको अपने सिर पर जल की फुहार करना या स्नान करना आवश्यक होता है। भारत के उत्तर में काशी की जो मान्यता एवं श्रद्धा है, वही दक्षिण में रामेश्वरम की है।



सुबह सुबह रामनाथ स्वामी मन्दिर के प्रांगण से ली गयी तस्वीर

ज्योतिर्लिंग के दर्शन करने में हमलोगों को मात्र १० मिनट का समय लगा और दिन के १ बजे चुके थे। फिर बहुत ही शानदार दक्षिण भारतीय व्यंजन का आनंद लेने के पश्चात आराम करने के लिए अधिकारी विश्राम गृह में पहुँच गए। पूरी रात सड़क मार्ग से करीब ७०० किलोमीटर की यात्रा एवं मंदिर में दर्शन करने के बाद हम सभी लोग काफी थकान महसूस कर रहे थे। अतः विश्राम गृह में दो घंटे आराम करने के पश्चात हमलोग रामेश्वरम तथा उसके आस पास के

दर्शनीय स्थल के भ्रमण के लिए निकल पड़े। इस कड़ी में सर्वप्रथम रामेश्वरम से करीब २० किलोमीटर की दूरी पर स्थित प्रमुख दर्शनीय स्थल धनुषकोडि पहुँच गए।

पौराणिक कथा तथा हिंदू धर्मग्रंथों के अनुसार रावण के वध के पश्चात रावण के भाई विभीषण को लंका का नया राजा घोषित किये जाने के बाद रामचन्द्र जी वापस जाने लगे तो विभीषण ने कहा की प्रभु इस रामसेतु को आप नष्ट कर दीजिये वरना कोई भी लंका में कभी भी आ जा सकता है उसके बाद रामजी ने अपने धनुष के एक सिरे से सेतु को तोड़ दिया और इस प्रकार इसका नाम धनुषकोडी पड़ा। एक रेखा में पाई जाने वाली चट्टानों और टापुओं की श्रृंखला प्राचीन सेतु के अवशेष के रूप में दिखाई देती हैं और जिसे रामसेतु के नाम से भी जाना जाता है। ऐसी मान्यता है की धनुषकोडि में बंगाल की खाड़ी और हिंद महासागर के संगम पर पवित्र स्थान के दर्शन के साथ ही ज्योतिर्लिंग रामेश्वरम की पूजा पूर्ण होती है।

वैसे धनुषकोडी नगर वर्ष 1964 में रामेश्वरम चक्रवात में ध्वस्त हो गया था जिसमें करीब-करीब 1800 से अधिक लोग चक्रवाती तूफान में मारे गए थे। इस आपदा के बाद, राज्य सरकार ने इस शहर क भुतहा शहर मानकर रहने के लिए अयोग्य घोषित कर दिया और इसे फिर नहीं बसाया गया। यहाँ पर शाम 6 बजे के बाद किसी भी व्यक्ति को ठहरने की अनुमति नहीं दी जाती है। धनुषकोडी ही भारत और श्रीलंका के बीच केवल एक ही स्थलीय सीमा है।

धनुषकोडी में २ घंटे बिताने के बाद हमलोगों ने कुछ और दर्शनीय स्थल का भ्रमण किया जिसमें डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम का घर तथा मेमोरियल, पाँच मुखी हनुमान मंदिर इत्यादि था। डॉ. ए. पी. जे. अब्दुल कलाम का मेमोरियल बहुत ही प्रभावित एवं अति सुंदर है। दूसरे दिन अर्थात शनिवार सुबह ४ बजे उठ कर मणि दर्शन के लिए २००/- रुपये प्रति व्यक्ति का टिकट लेकर 5 बजे पूर्वी द्वार पर कतार में लग कर मंदिर में प्रवेश किये और मणि दर्शन एवं ज्योतिर्लिंग दर्शन के पश्चात दक्षिण भारतीय व्यंजन का लुप्त लेकर मदुरई के लिए प्रस्थान किए। मदुरई पहुँच कर मीनाक्षी मंदिर के दर्शन करने के लिए दिन के २ बजे मंदिर पहुँच गए तब तक मंदिर बंद हो चुका था। शाम ४ बजे मंदिर खुलने के पश्चात हमलोग मंदिर में मीनाक्षी सुन्दरेश्वरर अम्मां देवी का दर्शन करने के उपरांत देर शाम करीब ८ बजे बेंगलुरु के लिए प्रस्थान कर गए। मीनाक्षी मंदिर प्राचीन कलाकृतियों का

राजभाषा शील्ड एवं प्रशस्ति-पत्र



सत्यमेव जयते



पश्चिम रेलवे
Western Railway

भारत सरकार प्रशस्ति-पत्र

प्रधान निदेशक, लेखा परीक्षा का कार्यालय, पश्चिम रेलवे, चर्चगेट, मुंबई-20 को वर्ष 2023-24 के दौरान राजभाषा में उत्कृष्ट कार्य करने के लिए केंद्रीय सरकारी कार्यालयों की नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, मुंबई द्वारा राजभाषा शील्ड सहित यह प्रशस्ति-पत्र प्रदान किया जाता है।

(अशोक कुमार मिश्र)

अध्यक्ष

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति,
मुंबई

चर्चगेट, मुंबई।

दिनांक : 27 मई, 2024

राजभाषा में कार्य करना सभी का संवैधानिक दायित्व है।



जो बीत गई सो बात गई,
जीवन में एक सितारा था,
माना वह बेहद प्यारा था,
वह डूब गया तो डूब गया,
अम्बर के आंगन को देखो,
कितने इसके तारे टूटे,
कितने इसके प्यारे छूटे,
जो छूट गए फिर कहाँ मिले,
पर बोलो टूटे तारों पर,
कब अम्बर शोक मनाता है,
जो बीत गई सो बात गई ॥