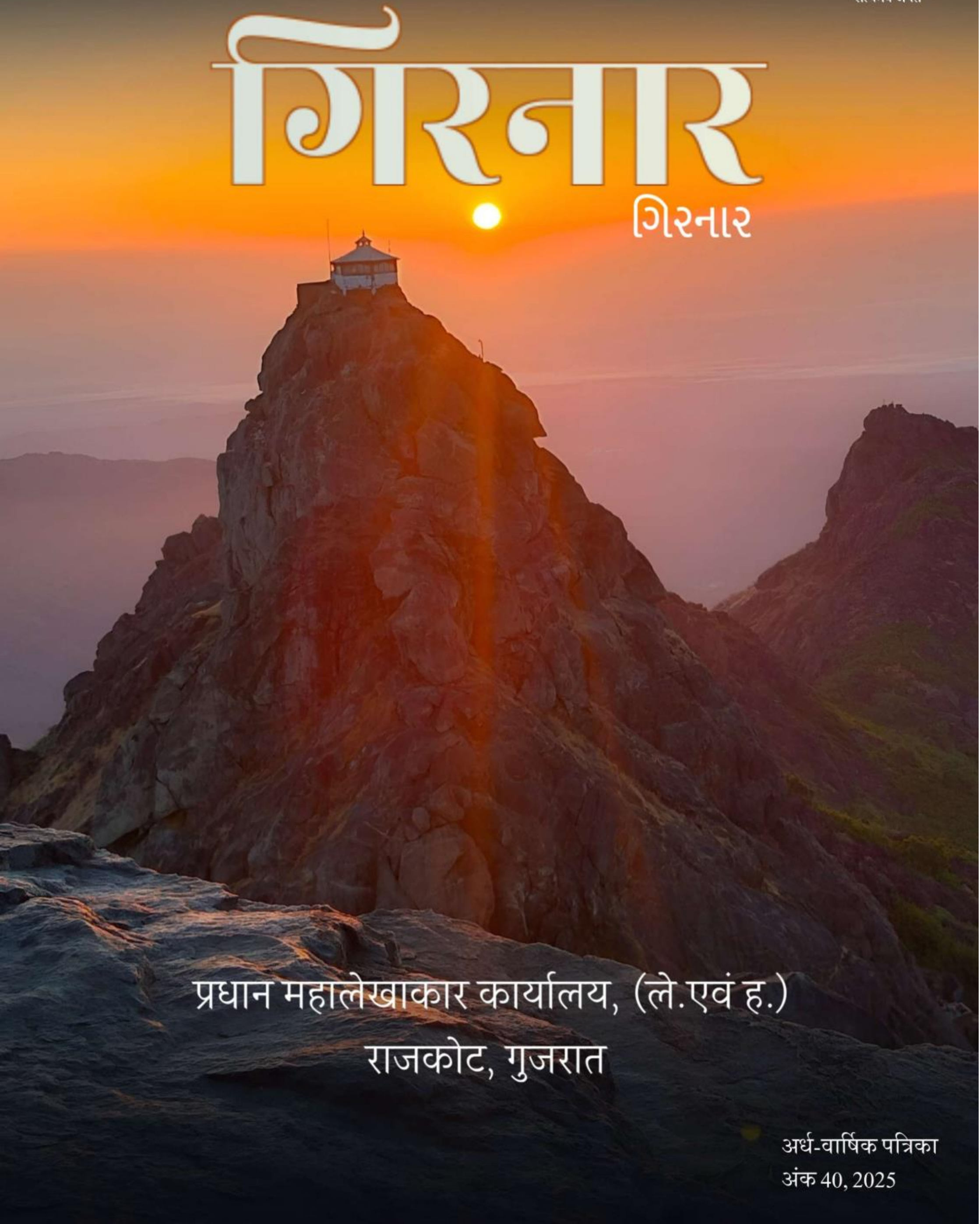


सत्यमेव जयते

गिरनार

ગિરનાર

प्रधान महालेखाकार कार्यालय, (ले.एवं ह.)
राजकोट, गुजरात

अर्ध-वार्षिक पत्रिका
अंक 40, 2025

गिरनार

गिरनार गुजरात के जूनागढ़ में स्थित एक प्राचीन पहाड़ी है। यह हिंदू एवं जैन धर्म के पवित्र तीर्थ स्थलों में से एक है। कहा जाता है कि यहाँ 22 वें तीर्थंकर नेमिनाथ जी ने 533 प्रबोधन प्राप्त सन्यासियों के साथ सर्वज्ञान की अनुभूति एवं निर्वाण को प्राप्त किया। प्राचीन काल से ही इस स्थान का जैन और हिंदुओं के लिए इसके मंदिरों के कारण एक विशेष धार्मिक महत्व रहा है। गिरनार पर्वत के चारों ओर 36 कि.मी. तक की जानी वाली परिक्रमा लिली परिक्रमा के नाम से जानी जाती है और आध्यात्मिक रूप से बहुत महत्वपूर्ण है। यह हिंदू कैलेंडर के अनुसार कार्तिक शुक्ल पक्ष एकादशी से कार्तिक शुक्ल पक्ष पूर्णिमा (नवंबर) के दौरान आयोजित की जाती है एवं यह भवनाथ मंदिर से शुरू होती है। दुनिया भर से भक्त, आध्यात्मिक साधक और पर्यटक यहाँ के मेले का आनंद लेते देखे जा सकते हैं। गिरनार पर्वत की तलहटी में नागा साधुओं द्वारा महाशिवरात्रि का मेला हर्षोल्लास से मनाया जाता है।

|| गिरनार ||

वर्ष 2025-26 अंक-40

<u>मुख्य संरक्षक:</u>

श्री हिमांशु काश्यप धर्मदर्शी, प्रधान महालेखाकार

<u>संरक्षक:</u>

श्री गोपाल लाल मीणा, व.उप महालेखाकार (ले.एवं ह.)
शाखा कार्यालय, अहमदाबाद
श्री डेनिस डेनियल, उप महालेखाकार/प्रशासन
श्री नेमा राम, उप महालेखाकार/एफएवी

<u>संपादक मण्डल:</u>

श्री आशीष कुमार यादव (वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी)
श्री संदीप चौधरी (सहायक प्रशासनिक अधिकारी)
श्री मुकेश कुमार शर्मा (सहायक लेखा अधिकारी)
श्री दीपक पेड़ीवाल (सहायक लेखा अधिकारी)

<u>संपादकीय</u>

कार्यालय प्रधान महालेखाकर (लेखा एवं हकदारी), गुजरात, राजकोट की हिंदी पत्रिका <u>**'गिरनार' का 40 वां**</u> अंक आप सभी को सहर्ष प्रस्तुत है। पूर्व के प्रयासों की निरंतरता को यथावत रखते हुए पत्रिका के इस अंक में मुख्य पृष्ठ पर गुजरात के प्रसिद्ध **'गिरनार'** पर्वत तथा अंतिम पृष्ठ पर **बड़ौदा रियासत** की झलक है।

इस पत्रिका में कार्यालय के सदस्यों ने स्वरचित अपने अनुभवों, यात्रा वृत्तांत, सांस्कृतिक धरोहर संबंधी रचनाओं तथा लेखों एवं कविताओं के माध्यम से अपने विचारों को प्रस्तुत करने का सराहनीय प्रयास किया है।

संरक्षक व संपादक मण्डल कार्यालयों के सदस्यों से आह्वान करते हैं कि अधिकाधिक संख्या में स्वरचित रचनाएं प्रदान करते रहने का प्रयास करते रहें, जिससे आगे भी **'गिरनार'** पत्रिका के अंक प्रकाशित होते रहें।

आशा है कि पत्रिका का ये अंक भी आपको पसंद आएगा।

अस्वीकरण- इस अंक में सम्मिलित रचनाओं में व्यक्त विचारों का प्रत्यक्ष एवं परोक्ष उत्तरदायित्व स्वयं रचनाकार का है, जिनसे संपादक मण्डल या कार्यालय का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	नाम और पदनाम	शीर्षक	रचना के प्रकार	पृष्ठ
1.	सुश्री आरती वार्ष्णेय, लेखाकार	युवाओं में बढ़ता तनाव	लेख	1
2.	श्री आशुतोष शर्मा, लेखाकार	जय हिंद	कविता	5
3.	सुश्री ऐनी जीजो, वरिष्ठ लेखा अधिकारी	सजदा	कविता	7
4.	श्री कुणाल केशव, सहायक लेखा अधिकारी	भारतीय नौसैनिक बनने का जज़्बा	लेख	9
5.	श्री गौरव उदेनिया, सहायक लेखा अधिकारी	बस 150 सीढ़ियाँ और...	लेख	15
6.	श्री चंचल कटारा, सहायक लेखा अधिकारी	सच्ची मदद: पैसे से ज्यादा जिम्मेदारी की जरूरत	लेख	18
7.	सुश्री जीजा कुरूप, वरिष्ठ लेखा अधिकारी	तिरुवनंतपुरम– ईश्वर का अपना शहर	लेख	21
8.	सुश्री निरमा कुमारी, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक	स्त्री जीवन के कई रूप	लेख	25
9.	श्री प्रमोद कौरव, सहायक लेखा अधिकारी	रहती है...	कविता	28
10.	सुश्री प्रिसिल्ला एंटो, वरिष्ठ लेखाकार	भारत देश के वीर जवान	कविता	29
11.	श्री बिजेन्द्र कुमार बेरवाल, सहायक निदेशक (राजभाषा)	मृत्यु के वो भयानक पल..	लेख	31
12.	श्री मनीष कुमार, लेखाकार	एक बदला हुआ नज़रिया	लेख	36
13.	श्री मिलन कुमार, सहायक लेखा अधिकारी	गिरनार यात्रा:10000 सीढ़ियो का सफर	लेख	38

क्र.सं.	नाम और पदनाम	शीर्षक	रचना के प्रकार	पृष्ठ
14.	श्री राकेश कुमार, सहायक लेखा अधिकारी	हमारे स्वास्थ्य में जीवाणुओं का योगदान	लेख	42
15.	श्री राहुल धायल, सहायक लेखा अधिकारी	पापा और साइकल	लेख	45
16.	श्री राहुल कुमार, सहायक लेखा अधिकारी	जीवन का लक्ष्य	कविता	48
17.	सुश्री रिंकी गुप्ता, सहायक लेखा अधिकारी	एक महिला की जद्दोजहद	लेख	49
18.	श्री रितेश कुमार, बहु कार्य कर्मचारी	हमारी भाषा, हमारी पहचान - हिंदी	लेख	53
19.	श्री रोहित कुमार, सहायक लेखा अधिकारी	राजभाषा नीति का केंद्रीय कार्यालयों में क्रियान्वयन	लेख	57
20.	श्री रूपेंद्र शर्मा, लेखाकार	बेटी	कविता	60
21.	सुश्री लवी आर्या, सहायक लेखा अधिकारी	इकलौती कहानी खट्टा-मीठा सफ़र	लेख	64
22.	श्री सुमन सौरभ, बहु कार्य कर्मचारी	जीत का मातम- चिन्नास्वामी के बाहर एक काली रात	लेख	67
23.	श्री सुखदेव गोयल, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक	माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण और मानव जीवन	लेख	71
24.	श्री स्वराज वर्मा, बहु कार्य कर्मचारी	डिजिटल डिटॉक्स	लेख	74
25.	श्री सोमदत्त यादव, कनिष्ठ हिंदी अनुवादक	वर्षा जल संचयन	लेख	78
26.	श्री हिमांशु काश्यप धर्मदर्शी, प्रधान महालेखाकार	एक प्यार का नग़मा है	लेख	81

सुश्री आरती वार्ष्णेय
लेखाकार

“युवाओं में बढ़ता तनाव”

आजकल ‘डिप्रेशन’ (अवसाद) शब्द से अधिकांश लोग परिचित हैं, जिसका हिंदी अर्थ है तनाव। आपने अपने आसपास अनेक लोगों को यह कहते सुना होगा कि वे तनाव में हैं। लेकिन सबसे पहले यह जानना आवश्यक है कि वास्तव में तनाव है क्या? क्या यह कोई गंभीर बीमारी है या केवल लोगों का वहम?

वास्तव में तनाव एक स्वाभाविक मानवीय प्रतिक्रिया है, जो हर किसी को होती है। हमारा शरीर तनाव का अनुभव करने और उस पर प्रतिक्रिया देने के लिए बना है। जब हम किसी बदलाव या चुनौती का सामना करते हैं, तो शरीर शारीरिक और मानसिक प्रतिक्रियाएँ उत्पन्न करता है - यही तनाव कहलाता है।

डिप्रेशन में व्यक्ति किसी विषय पर अत्यधिक सोचने लगता है। उसका मस्तिष्क इतना सक्रिय हो जाता है कि वह अपने विचारों पर नियंत्रण नहीं रख पाता और निरंतर सोचता ही चला जाता है। परिणामस्वरूप, वह अपने आसपास की बातों और लोगों को महसूस ही नहीं कर पाता। अवसाद का प्रभाव हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर पड़ता है, जैसे - बालों का झड़ना, वज़न बढ़ना, नींद न आना, हार्मोनल बदलाव आदि। दुःख की बात

यह है कि आज भी बड़ी संख्या में लोग तनाव को गंभीर समस्या नहीं मानते।

तनाव किसी को भी हो सकता है - इसकी कोई आयु, जाति, धर्म अथवा आर्थिक स्थिति नहीं होती। उदाहरणस्वरूप, बॉलीवुड अभिनेता सुशांत सिंह राजपूत ने जून 2020 में आत्महत्या कर ली। इस दुःखद घटना ने मानसिक स्वास्थ्य और अवसाद पर गंभीर चर्चाएँ प्रारम्भ करवा दी।

तनाव के कारण आत्महत्या के मामलों की बढ़ती संख्या एक गंभीर चिंता का विषय है। परंतु प्रश्न यह है कि इस तनाव का कारण क्या है? प्राचीन समय में ऐसी मानसिक स्थिति देखने को लगभग नहीं मिलती थी। तो वर्तमान समय में ऐसी कौन-सी परिस्थितियाँ हैं जिनसे मनुष्य तनावग्रस्त हो रहा है? आज के समय में संयुक्त परिवार का अभाव, सोशल मीडिया और मोबाइल फ़ोन के अत्यधिक उपयोग के कारण अकेलापन, उचित आहार की कमी, व्यायाम न करना, हर वस्तु प्राप्त करने की तीव्र इच्छा होना आदि तनाव के प्रमुख कारण हैं। मेरी दृष्टि में तनाव का सबसे मुख्य कारण है - अपने पास जो कुछ है उससे संतुष्ट न होकर और अधिक पाने की चाह रखना तथा भगवान को हमेशा उस चीज़ के लिए दोषी ठहराना जो हमारे पास नहीं है।

हमारे देश का युवा वर्ग इस समय सबसे अधिक तनाव में है। इसका प्रमुख कारण है - सोशल मीडिया का बढ़ता उपयोग, रोज़गार की कम उपलब्धता, अच्छे संस्थानों में प्रवेश न मिल पाना, यूपीएससी जैसी कठिन प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी में अपने जीवन के कई परिश्रमी वर्ष लगाने के बाद भी असफल हो जाना। ये सभी कारण युवाओं को तनाव जैसे गहरे कुएँ में धकेल रहे हैं।

इसके अलावा, आज के समय के माता-पिता बच्चों को अत्यधिक लाड़-प्यार में पाल रहे हैं। उन्हें जो भी चाहिए, वह बहुत आसानी से मिल जाता है। इस कारण बच्चों को संघर्ष करने की आदत ही नहीं बन पाती। नतीजतन, जब जीवन में कोई वास्तविक चुनौती आती है, तो उनके पाँव डगमगा जाते हैं और वे समस्या को अत्यधिक बड़ा मानकर तनावग्रस्त हो जाते हैं।

हाल ही में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और यूनिसेफ ने 'विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस' (10 अक्टूबर) के अवसर पर "बच्चों और युवाओं का मानसिक स्वास्थ्य - सेवा मार्गदर्शन" शीर्षक से एक रिपोर्ट जारी की। इस रिपोर्ट के अनुसार, एक-तिहाई मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ 14 वर्ष की आयु से पहले तथा आधी 18 वर्ष की आयु से पहले प्रकट हो जाती हैं। अनुमानतः 10-19 वर्ष की आयु के लगभग 15% किशोर मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त पाए गए, जिनमें चिंता, अवसाद और व्यवहार संबंधी विकार सबसे सामान्य हैं।

भारत में नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ मेंटल हेल्थ एंड न्यूरो-साइंसेज़ (NIMHANS) के अनुसार, 80% से अधिक लोगों के पास मानसिक स्वास्थ्य सेवाओं की पहुँच नहीं है। राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण (2015-16) के अनुसार, भारत में 10.6% वयस्क मानसिक रोगों से पीड़ित पाए गए, जबकि विभिन्न विकारों के उपचार में 70% से 92% तक की खाई (Treatment Gap) देखी गई।

तनाव से गुजर रहे लोग प्रायः डॉक्टर या विशेषज्ञ के पास जाने को अनावश्यक ख़र्च या शर्मिंदगी समझते हैं। उन्हें लगता है कि यदि समाज को यह पता चल गया तो लोग उनके बारे में

नकारात्मक सोचेंगे। वास्तव में यही सबसे बड़ी भूल है कि हम अपने जीवन के निर्णय दूसरों के सोचने पर आधारित कर देते हैं। तनाव कोई ऐसी समस्या नहीं है जिससे बाहर न निकला जा सके। सभी ने यह कहावत अवश्य सुनी होगी - **"बचाव इलाज से बेहतर है"**। अतः यह सोचने से बेहतर है कि तनाव से निकला कैसे जाए, हमें यह सोचना चाहिए कि हम तनाव में पड़ें ही क्यों।

इसके लिए आवश्यक है कि हम प्रतिदिन कुछ शारीरिक व्यायाम करें, हर परिस्थिति में सकारात्मक बने रहें और भगवान पर पूर्ण विश्वास रखें। बहुत से लोग अपने सपनों या रुचियों के कार्य को बाद के लिए टाल देते हैं, किंतु अपने मनपसंद कार्य करना तनाव का सबसे बड़ा प्रतिरोधक (Antidote) है। इसलिए जीवन को खुलकर जीना और खुश रहना ही तनावमुक्त जीवन के द्वार की एक महत्वपूर्ण चाबी है।

श्री आशुतोष शर्मा
लेखाकार

"जयहिंद"

पंद्रह अगस्त का दिन था,
मैं लंबे चौड़े नारे लगाकर घर लौट रहा था।
हों भी क्यों न,
आज मेरे अंदर का देशभक्त जो जगा था।
मेरी समझ में देश संविधान था, कानून था,
स्वतंत्रता थी, मौलिक अधिकार था।
तो जब 'जय हिंद' कहता, तो उस नियम का जयघोष करता,
जो इस विशाल जमीन के टुकड़े को हर एक आदमी के रहने लायक बनाता है।
रास्ते में मुझे एक छोटी लड़की दिखी जो कागज के तिरंगे बेच रही थी।
भूख से हड्डियां नुकीली, और चेहरा मलीन सा, कमजोर,
उसने वही मैले वस्त्र पहने थे, जो शायद शहर के लोग, नेकी की दीवार पर छोड़ जाते हैं।
मेरे अंदर करुणा का बोध जगा,
मैं उसके पास गया और एक तिरंगे का दाम पूछा।
उसने कहा - पांच
मैंने एक तिरंगा उससे लिया।
और अपने बटुए की जेब में ठूंसा हुआ पांच सौ का नोट उसे थमाने लगा।

उसने कहा, "मेरा देश बिकाऊ नहीं है",
और तिरंगा मेरे हाथ में थमा दिया
और मैं वहीं खड़ा रहा और उसे लोगों की भीड़ में ओझल होता हुआ देखता रहा।

उसके अंतिम शब्द थे, **"जय हिंद",**
आज मैं अपने आप पर शर्मिंदा था,
शायद मुझे अब तक 'जय हिंद' का असली मतलब पता ही नहीं था।
और उसके बाद आज मुझे जय हिंद का सही अर्थ समझ में आ गया था।

सुश्री ऐनी जीजो
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

“सजदा”

गुजरात की धरा पर,
मैंने क्या पाया?
इस मिट्टी में, मैंने जन्म लिया,
इसकी सौगात कैसे भूलूँ?

यही है मेरी जन्म भूमि एवं कर्म भूमि,
इस पावन सौगात को कैसे भूलूँ?
बापू की इस धरा पर जन्म,
लेकर एक सौभाग्य पाया।

हे प्रभु! तेरी अपार कृपा है,
इस मिट्टी के ऋण कैसे भूलूँ?
बचपन इसके आँचल में बीत गया,
यौवन में एक पहचान पाई।

इस मिट्टी के ऋण कैसे भूलूँ?
महालेखाकार के कार्यालय में स्थान पाना,
हे प्रभु! इसके ऋण कैसे भूलूँ?
इस पावन जगह को,
शत-शत नमन।

चार दशक बीत गए इस कार्यालय में,
फक्र से कहूँ, हर जन्म इसको नमन,
इसका सजदा कैसे भूलूँ।

नमन उन माता-पिता, गुरुजनों को,
जिसने मुझे इस काबिल बनाया,
इनके ऋण को कैसे भूलूँ?

मेरी निष्ठा ही, मेरी पहचान,
मेरी लगन मेरा अभिमान,
मेरा कर्त्तव्य ही मेरी सफलता,
इन गुणों के ऋण कैसे भूलूँ?

इस सफल यात्रा को निभाने में,
आप सब का ऋण कैसे भूलूँ?
मेरे अधिकारीगण, मित्रादि और,
सहकर्मियों को शत-शत नमन।

मेरे जीवन की सफलता को,
मेरे परिजनों के आशीर्वाद को,
और इन सबके साथ को कैसे भूलूँ?
हर जन्म में इस धरा के
ऋण कभी नहीं भूलूँ।

श्री कुणाल केशव
सहायक लेखा अधिकारी

<u>"भारतीय नौसैनिक बनने का जज़्बा"</u>

सर्वप्रथम मैं अपने बचपन के परिवेश के बारे में बताना चाहूँगा। मैं अपने आपको सौभाग्यशाली मानता हूँ कि मैंने इस महान देश के बिहार राज्य के सिवान जिला के अंतर्गत भगवानपुर प्रखण्ड के एक सुदूर गाँव - शंकरपुर में सन् 1980 में जन्म लिया। मेरे पिता श्री राजेंद्र तिवारी, दोहरे स्नातकोत्तर (डबल एमए) हैं, जो उस समय के गाँव के सबसे ज्यादा पढ़े-लिखे एवं बहुमुखी प्रतिभा के धनी व्यक्ति रहे हैं। मेरी माताश्री श्रीमती मीरा देवी शालिन लेकिन तेज तर्रार निडर महिला हैं। हमारा परिवार मुख्यतः खेती-बाड़ी पर निर्भर था। सब ठीक चल रहा था कि सन् 1997 में मेरे दसवीं की बोर्ड परीक्षा के समय मेरे पिताजी की तबीयत ज्यादा ही खराब हो गई, फलस्वरूप उन्हें अपनी नौकरी भी छोड़नी पड़ी। मेरे बाबूजी का इलाज बहुत लंबे समय तक चला।

सन 1999 में मैं 12वीं की अंतिम विषय की परीक्षा देकर घर लौट रहा था तो मेरे दोस्तों से पता चला कि भारतीय नौसेना में भर्ती के लिए फॉर्म निकला है, जिसे मैं भरकर, दिए गए पते पर भेज दिया। अब जब नौसेना में भर्ती हेतु परीक्षा के लिए कॉल लेटर आया, तो परीक्षा में कुछ 20-25 दिन शेष रहे होंगे। वह परीक्षा बिहटा एयरफोर्स स्टेशन, पटना में दिनांक 28.05.1999 को निर्धारित थी। उस समय तक मुझे यह समझ में आ गया था कि अपने पिताजी के इलाज और अपनी दोनों छोटी बहनों की समुचित पढ़ाई-लिखाई के लिए मेरा भारतीय नौसेना में शामिल होने का निर्णय एक बुद्धिमानी भरा कदम होगा। फिर मैंने उस परीक्षा के

लिए निर्धारित पाठ्यक्रम के अनुसार लिखित परीक्षा और शारीरिक परीक्षा की तैयारी प्रारम्भ कर दी।

मुझे अच्छे से स्मरण है कि मैंने नौसेना भर्ती परीक्षा की तिथि से एक दिन पूर्व, 27.05.1999 को तड़के सुबह 4 बजे सभी देवी देवता एवं बड़ों का आशीर्वाद लेकर यात्रा प्रारम्भ की और दोपहर तक बिहटा में परीक्षा हेतु निर्धारित स्थान पर पहुँच गया। रात में लाइन होटल में हम सब ने खाना खाया। रात 10 बजे सोने के कुछ समय उपरांत ही पेट फूलने (ब्लोटिंग) संबंधी समस्या के कारण मुझे दस्त संबंधी समस्या भी हुई। अगले दिन सुबह, बिना कुछ खाए, मात्र दवा का सेवन करके सुबह 7 बजे से 9 बजे तक होने वाली लिखित परीक्षा में शामिल हुआ। ईश्वर की कृपा और माता-पिता के आशीष से परीक्षा के दौरान पेट की बीमारी ने परेशान नहीं किया और मैंने खूब अच्छे से प्रश्नों को हल किया और उत्तर-पत्रक को समय से पहले ही भरकर तैयार कर लिया।

मुझे अब भी पेट की समस्या की चिंता थी, जिसके लिए मैंने 2 बिस्किट खाकर दवा ले ली थी और साथ में ग्लूकोन-डी को पानी में मिलाकर पी लिया। करीब 12 बजे लिखित परीक्षा के परिणाम की घोषणा की गई, जिसमें मैं उत्तीर्ण हुआ। अब हमारी मुश्किल लड़ाई शुरू होने वाली थी, शारीरिक परीक्षा में उत्तीर्ण होने की।

मेरे लिए पुश-अप्स और उठक-बैठक में कोई परेशानी नहीं थी, दिक्कत थी तो खराब पेट की स्थिति में भरी दोपहरी में दौड़ के मुक़ाबले में पास होने की। फिर मैंने भगवान का ध्यान किया और अपने माता-पिता का स्मरण किया और अपने आत्मबल को इस तर्क से समझाया कि **"मुझे अन्य प्रतिभागियों को हराकर जीतने की जरूरत कहाँ है, बल्कि मुझे तो खुद से ही जीतना है और नियत समय में दौड़ पूरी कर लेनी है"**। अब मैं अपने आसपास

खड़े 6 फीट के लड़कों के कारण हतोत्साहित नहीं हो रहा था, बल्कि मेरा दृढ़ निश्चय मुझे बल प्रदान कर रहा था। अब मैं अपनी उत्तीर्णता को लेकर निश्चिंत था। मैंने दौड़ से पहले ग्लूकोन-डी सूखा ही खा लिया और एक गिलास पानी ग्रहण करके पूर्ण रुप से तैयार मुद्रा में आ गया था। उसके पश्चात बहुप्रतीक्षित दौड़ की शुरुआत हुई जिसकी यादें आज भी मेरी आंखो के सामने जीवंत हो जाती है।

सूरज भगवान के उस प्रचंड रूप को याद करके अब भी पसीने का एहसास हो जाता है। मैंने अपनी पूरी ताकत लगा दी, समय और दूरी कम हो रहे थे और मेरा आत्म-विश्वास दुगुनी गति से बढ़ रहा था। भला ऐसा हो भी क्यों न, मैं कद में ऊंचे और विशालकाय सह-प्रतिभागियों को पीछे छोडते हुए आगे बढ़ते जा रहा था। आधी दूरी समाप्त होने तक 200 में से दो तिहाई को मैं पीछे छोड़ चुका था और दौड़ समाप्त होते-होते मैं उत्तीर्ण 30 लोगों में शामिल था, लेकिन दुःख की बात यह थी कि मेरा दोस्त शिशुपाल दौड़ पास नहीं कर पाया था।

अब पुश-अप्स और उठक बैठक करने की बारी थी। इसमें सभी 30 के 30 पास हो गए। इस दौरान, मैंने अनुभव किया है कि **"जब तक आप किसी जरूरी कार्य में तन, मन से लगे हों तो आपका शरीर भी अपने अंदर की व्याधि को भुला देता है, लेकिन उक्त कार्य से ध्यान भंग होते ही व्याधि का पुनः अनुभव होने लगता है, बल्कि कई बार तो पहले से और भी ज्यादा विकराल रूप में"**। उस दिन मेरे साथ भी कुछ ऐसा ही हुआ, जो मुझे जीवनभर स्मरण रहेगा। मुझे फिर से दस्त की शिकायत महसूस हुई। फिर मैंने जैसे-तैसे समस्या का समाधान करते हुए स्थिति पर नियंत्रण पाया, जिसके बाद मुझे थोड़ा आराम मिला।

थोडा सोने के बाद जैसे ही मैं उठा तो उठ कर बैठते ही फिर से उल्टी करने लगा। उसके बाद उठना चाहा तो मेरा शरीर मेरा साथ नहीं दे रहा था। मैं खुद को वैसी स्थिति में पाकर थोड़ा विचलित हुआ। एक साथी से बोला कि मुझे एक ग्लूकोन-डी का पैकेट और एक बोतल पानी देकर तुम चले जाओ, मैं बाद में आऊँगा, लेकिन वहाँ जरूर बता देना कि मैं आ रहा हूँ। अब मैं चौकी पर बैठे-बैठे सोच रहा था, कहीं मेरा अस्वस्थता की स्थिति में दौड़ने का निर्णय गलत तो साबित नहीं होगा, उल्टी-दस्त रुकने का नाम नहीं ले रहे थे, अगर मुझे कुछ हो जाता है तो मेरे इस निर्णय से माँ-बाबूजी और बहनों को कितनी तकलीफ होती, उन्हे कितना झेलना पड़ता? उनका कौन ख्याल रखता? मन में ऐसे-ऐसे ख्याल आ रहे थे। लेकिन तुरंत ही मुझे यह ख्याल भी आया कि "**वीर का सम्मान तो पूरी दुनिया करती है और हार से पहले हार मान लेना बुज़दिली मानी जाती है**"। मैंने ग्लूकोन-डी और पानी का सेवन किया और थोड़ी देर आराम करने के बाद, मैंने फिर खड़ा होने का प्रयास किया और इस बार बेहतर महसूस कर रहा था।

मेडिकल वाले स्थान पर रोल-कॉल चल रहा था, मुझे लगा कि नियत समय के बाद पहुंचने की वजह से कहीं मुझे मेडिकल टेस्ट में शामिल होने से मना ना कर दें या डांट ना लगा दे। बेहतर यही होगा कि प्रभारी अधिकारी से मिलकर अपना पक्ष सच्चाई के साथ रख दिया जाए। तभी मुझे समस्तीपुर नवोदय के प्राचार्य **श्री बी.पाण्डेय सर के बताए हुए गुरुमंत्र का ध्यान हो आया कि 'जब भी किसी बड़े से कुछ कहना हो, तो चरण-स्पर्श के बाद ही अपनी बात रखो'**। फिर मैंने वैसा ही किया और मुझे अपने अनुकूल परिणाम मिला। उस दिन रोल-कॉल के बाद मेडिकल के लिए फॉर्म भरवाने के साथ कद और वजन का माप लिया गया और अगले

दिन सुबह 8 बजे एमआई रूम में आने का निर्देश देकर हमें जाने की अनुमति मिल गई। मेरा कद 160 सेंटीमीटर और वजन 55 किलोग्राम दर्ज हुआ जो कि आदर्श वजन 50 किलोग्राम से मात्र 10 प्रतिशत ज्यादा था, जो कि नियमानुसार मान्य था, कारण कि कद के हिसाब से आदर्श वजन के 10 प्रतिशत उपर-नीचे मान्य होता है।

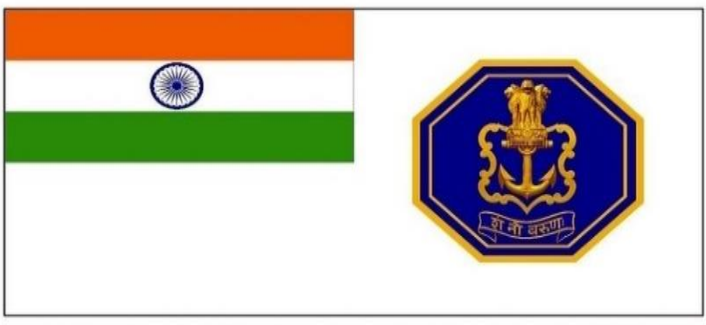
इस दौरान जो कुछ भी हो रहा था तो अचानक ही मुझे कुछ ऐसा आभास भी हुआ कि मेरी तबीयत का खराब होना भी मेरे लिए कुछ हद तक फायदेमंद रहा। **कहने का मतलब है कि जो अपनी योजना के हिसाब से हो, वह अच्छा है और जो नहीं भी हो, वह बुरा हो यह जरूरी नहीं है। वह भी किसी-ना-किसी रूप में अच्छा ही होता है, बस हमें आँकलन करने की जरूरत होती है।** अगले दिन मतलब दिनांक 29.05.1999 को सुबह नियत समय पर बिहटा एयरफोर्स स्टेशन के एमआई रूम में पहुँच मेडिकल टेस्ट की शेष जाँचों में शामिल हुआ। अन्य सभी टेस्ट जैसे कि नाक, आँख, दाँत आदि में मैं फिट पाया गया लेकिन कान के टेस्ट में टेम्परारी अनफ़िट होते-होते बचा। हुआ यूं कि बाँए कान के टेस्ट के समय मैंने एकाग्रता से सुना और उनके बोले हुए शब्दों/अंकों को सही-सही दोहराया और जांच करने वाले के संतुष्ट चेहरे से मुझे आभास हुआ कि सब अच्छा हुआ।

अब जब दाहिने कान की बारी आई, तो मेरे मन की एकाग्रता भंग हो गई और उनके बोले हुए 3-4 शब्दों को मैं ठीक से नहीं सुन पाया और अंदाजे से अनुमानित शब्दों को दोहराया, जिसके बाद मुझे आशंका हुई कि काम खराब हो गया है। फिर सर से मैंने बहुत आग्रह किया कि मुझे दाहिने कान के टेस्ट के लिए एक मौका और दें, लेकिन वे मना कर दिए। मामला फँसता हुआ देखकर, मैंने मेडिकल ऑफिसर साहब से मिलकर दाहिने कान के

लिए रि-टेस्ट का आग्रह किया। और उन्होने सहर्ष ही, कान का टेस्ट करने वाले सर से मुस्कुराते हुए कहा कि ‘इस बच्चे का दोबारा टेस्ट करो’ और फिर मैं मेडिकली भी ‘फिट’ घोषित हो गया। मैं मेरिट लिस्ट जारी होने की नियत तिथि को एयरफोर्स स्टेशन, बिहटा पहुँचा, और देखा कि सफल अभ्यर्थियों की मेरिट लिस्ट में मेरा नाम सबसे ऊपर है।

घर पहुँचने के बाद, खुशी की लहरें चारों दिशाओं में फैल गई और सब आनंदमय हो गए। फिर मैंने बुनियादी प्रशिक्षण और भारतीय नौसेना में शामिल होने के लिए दिनांक 27 जुलाई 1999 को जरूरी कागजात लेकर यात्रा शुरू कर दी। **अगले दिन, दिनांक 28 जुलाई 1999 को मैं अपने नए दोस्तों के साथ भा.नौ.पो. चिल्का के ऐतिहासिक प्रांगण में चल रहे ज्वाइनिंग प्रक्रिया में सम्मिलित हो गया और उस विशेष दिन से मैं महान भारत की गौरवशाली भारतीय नौसेना का हिस्सा बन गया। वह दिन ख़ास था, वह पल ख़ास था, क्योंकि अब मैं आम से ख़ास हो गया था, मैं भारत माता के सेवा में हर पल तत्पर, मैन-इन-व्हाइट, भारतीय नौसैनिक बन गया था और हाँ, ये भी बताता चलूँ कि मन से मैं आजीवन भारतीय नौसैनिक ही रहूँगा।**

"शं नो वरुणः" जय हिन्द।



श्री गौरव उदेनिया
सहायक लेखा अधिकारी

“बस 150 सीढ़ियाँ और...”

जुलाई महीने के पहले सप्ताह, मैंने कुछ दोस्तों के साथ गिरनार यात्रा का प्लान बनाया और यात्रा... वह भी बाइक पर - हवाओं से बातें और रास्तों से कहानी कहने का अनुभव। वैसे यह कोई यात्रा-वृत्तांत नहीं, बल्कि कुछ दोस्तों के साथ किए गए सफर का सीमित शब्दो में पिरोया एक सफरनामा है। वादा 05 जुलाई को सुबह 6 बजे निकलने का हुआ, पर हम सरकारी वक़्त के पक्के... दोस्तों के साथ यह यात्रा आखिरकार सुबह 8 बजे राजकोट शहर से गिरनार की ओर शुरू हुई।

"रंगीलु राजकोट" तो बहुत सुना था, पर उस दिन पहली बार "हरियाला राजकोट" भी देखने को मिला। शहर से कुछ 20 किलोमीटर ही निकले थे कि बारिश ने, मानो मेरी छुट्टी की मनोकामना सुन ली हो। बारिश की बूँदों ने जैसे ही गिरनार की ओर जाने के संकेत देने शुरू किए - हम भी भीगते हुए, ठिठकते हुए आगे बढ़ते गए। रास्ते में पानी, मिट्टी और कीचड़ ने ज़रूर साथ निभाया, पर रोमांच में कोई कमी नहीं आई।

अर्ध-दोपहरी के आसपास, जब सूरज भी बादलों से हार मान चुका था, तब हम पहुँचे - गुजरात के मुकुट, गिरनार पर्वत के चरणों में। मौसम की मार ऐसी थी कि उड़नखटोला भी थक कर बैठ गया। फिर कुछ देर सोचने के बाद हमें पता चला कि

ऊपर जाने के दो रास्ते हैं - एक आसान रास्ता और एक मौत का रास्ता। असमंजस के बादल हमने कुछ यूं छिटकाए और एक-दूसरे की नज़रों में देखा और कहा - "हम तो मर्द हैं, हम चुनेंगे मौत का रास्ता।" (व्यंग्य: हास्य कलाकार रवि गुप्ता के शब्दों में) नतीजतन, 5 मर्दों में से 2 मर्द कुछ सीढ़ियां चढने के बाद 50-50 रुपये की मैगी, भुट्टा और चना ज़ोर गरम खाकर नीचे लौट गए।

हमारे ग्रुप में जिम बॉय आशीष ने चढ़ाई का क्लच संभाला, जिसकी हिम्मत मोटी मसल्स से कम और मोटिवेशनल जुमलों से ज़्यादा भरी हुई थी। हर पाँच मिनट पर वो एक ही मंत्र बुदबुदाता– "बस 150 सीढ़ियाँ और..."

वैसे मुझे पहले ही समझ आ गया था कि 150 के गुणज में 5000 का आना संभव प्रतीत नहीं होता है। इस सफर में हमें ऊँचाई नापने की फुर्सत भी नहीं मिली - बादलों ने हमारे आगे पर्दा डाल रखा था। गिरनार उस दिन कोई पहाड़ नहीं लगा, बल्कि लगता था जैसे कि अमेज़न का वर्षा-वन बन गया हो *(वैसे यह भी मेरी कोरी तुलनात्मक कल्पना हैं, क्योंकि मैं कभी अमेज़न वर्षा-वन नही गया हूँ)*। हर कोने से बहता पानी, तेज़ हवाएं, मूसलाधार बारिश... मानो प्रकृति ने हर कोशिश की हमारे चना ज़ोर गरम के 50 रुपये बर्बाद करने की, पर हमने "बस 150 सीढ़ी और..." के जुमले को सुनकर हर हिम्मत बटोरी और अंततः ऊपर पहुँचने में सफल रहे।

जैसे ही हम शिखर तक पहुँचे - तूफान, बारिश और थकावट सब धुल गई। चारों ओर का दृश्य इतना मनोरम था कि लगा, जैसे हम किसी पुरानी पीड़ा से ऊपर उठकर किसी पवित्र स्थल पर पहुँच

गए हों। सारे दर्द, सारी थकान हवा में घुल गई और सिर्फ बचा - एक एहसास: हमने कर दिखाया। ऊपर पहुँचते-पहुँचते शाम के पाँच-छह बज चुके थे। अंधेरे का डर मन में कहीं गहराने लगा था, और रास्ते में कई लोगों से सुन भी रखा था कि रात में यहाँ शेर-बघेरे आना कोई नई बात नहीं है। पर उस डर को दिल से उतारकर, हमने एक बार फिर एक-दूसरे की तरफ देखा और वही पुरानी बात दोहरा दी- "हम तो मर्द हैं ना..."अब तो लौटने का वक्त था।

नीचे उतरते हुए, ना जाने कैसे हमने हिम्मत जुटाई और वही हिम्मत रंग भी लाई और उसके बाद हमने एक गेस्ट हाउस का इंतज़ाम भी कर लिया था। रात ढल चुकी थी। हम गेस्ट हाउस के कमरे में बैठे थे – भीगे हुए, थके हुए, लेकिन भीतर से हल्के। बातचीत की जगह अब बस हमारी यादों में वो दृश्य रह गया था – जो शायद जीवन भर हमारे भीतर बस जाएगा।

गिरनार की इस मानसूनी चढ़ाई में हमने बस ऊँचाई ही नहीं नापी, बल्कि खुद के भीतर भी झाँका और जब भी ज़िंदगी फिर से कुछ पूछे, तो यही जवाब देना है – "हम तो..."इस पूरे सफर में हमारे अंदर जोश भरने वाला दोस्त आशीष फिलहाल 27 जुलाई 2025 को भुवनेश्वर कार्यालय जा चुका हैं जो हमारे ऑफिस की चाय की महफिल का हिस्सा हुआ करता था, यह कहानी मेरी एक कोशिश है उन लम्हो और उन यादों को संजोए रखने की।

नोट:- (मर्द शब्द का प्रयोग सिर्फ व्यंग एवं हास्य भाव में किया गया है।)

श्री चंचल कटारा

सहायक लेखा अधिकारी

"सच्ची मदद: पैसे से ज्यादा जिम्मेदारी की जरूरत"

कई वर्षों की शहर की भाग-दौड़ से थककर वैभव कुछ दिन के लिए अपने गाँव लौटा। उस शाम शिवेंद्र और वैभव, दो पुराने दोस्त, अपने मोहल्ले की गलियों में घूमने निकले। ठंडी हवा चल रही थी और दिन की हलचल धीरे-धीरे गायब हो रही थी। चलते-चलते वे अपने एक पड़ोसी राजेश से मिले, राजेश, जो लगभग 40-45 साल का था, उनके पास आया। उसके चेहरे पर जीवन की कठिनाइयों के गहरे निशान थे, एक गहरी बेचैनी थी, आकर बोला "वैभव कब आए शहर से? सुना है शहर में बहुत बड़ी नौकरी करते हो तुम, क्या तुम मुझे कुछ रुपये दे सकते हो? मैं बाद में लौटा दूंगा," उसने धीरे से कहा, उसकी आवाज में एक उम्मीद और मांगने के भाव का एक मिश्रण सा था। वैभव, जो पैसे से सक्षम था, ने बिना देर किए अपनी जेब से 500 रुपये का नोट निकाला और राजेश को देने लगा। उसने नरमी से कहा "लो, इसे रखो, मुझे वापस देने की ज़रूरत नहीं है”।

शिवेंद्र जो राजेश को बखूबी जानता था, रुक गया और गंभीर होकर वैभव की ओर मुड़कर उसने कठोर आवाज में कहा "वैभव, इसे पैसे मत दो"। वैभव चौंका और कहा "लेकिन राजेश चाचा मुश्किल में लग रहे हैं अगर हम उनकी मदद नहीं करेंगे, तो कौन करेगा?" शिवेंद्र ने सिर हिलाया और कहा "कभी-कभी पैसे

की मदद, परेशानी को बढ़ा सकती है”। वैभव ने अपने दोस्त की बातों को नज़र अंदाज करते हुए पड़ोसी को 500 रुपये का नोट दे ही दिया। "ख्याल रखना," उसने कहा, और वे आगे बढ़ गए। हालांकि शिवेंद्र की बातें उसके मन में गूंज रही थी।

दोनों दोस्त बाहर से खाना खाकर देर रात अपने मोहल्ले की अंधेरी गली में पहुँचे, वहाँ घना सन्नाटा था, तभी अचानक उन्होंने एक तीखे झगड़े की आवाज सुनी। जैसे ही वे उस दिशा में बढ़े, आवाज़ें साफ़ होने लगीं। उनकी आँखें फटी की फटी रह गईं, राजेश ज़मीन पर बैठा हुआ था, शराब की बोतल हाथ में थी, और वह अपने परिवार को गालियाँ दे रहा था। उसकी पत्नी और बच्चे डर के मारे खड़े थे और फिर, जब उसकी पत्नी ने शराब की बोतल छीनने की कोशिश की तो नशे में धुत वह आदमी अपनी पत्नी और बच्चों को मारने लगा। पत्नी, आँसुओं से भरी हुई, बच्चों को बचाने की कोशिश करने लगी।

शिवेंद्र ने वैभव का हाथ पकड़कर उसे गली के एक कोने में खींच लिया। उसने धीरे से कहा" क्या देख रहे हो! यह तुम्हारी मदद से क्या कर रहा है?" वैभव सन्न रह गया, जिसे वह मदद का हकदार समझ रहा था, वही अब अपनी ही पत्नी और बच्चों के लिए खतरा बन बैठा था। उसके 500 रुपये का नोट शराब में तब्दील हो चुका था।

वैभव का चेहरा मुरझा गया। "मैंने सोचा था कि वह जरूरतमंद है, मुझे नहीं पता था कि ऐसा होगा।" शिवेंद्र ने कहा "तुमने अच्छा सोचा वैभव, लेकिन पैसे देना कभी-कभी मदद करना नहीं होता। हमें यह समझना चाहिए कि उस पैसे का सही इस्तेमाल किया जाएगा या नहीं। एक जिम्मेदार पड़ोसी, एक जिम्मेदार नागरिक को कभी भी पैसे नहीं देने चाहिए। जब तक वह यह न जान ले कि वे पैसे कैसे खर्च होंगे। किसी पहचान वाले को दिए

गए पैसे शराब या जुए में खर्च किए जा सकते है, भिखारी/भीख मांगते बच्चों को पैसे देने से भिखारी रैकेट चलाने वालों को बढ़ावा मिल सकता है, किसी संस्था को दिया गया पैसा आतंकवादी समूह को दिया जा सकता है, मैं तो यहाँ तक कहता हूँ कि मंदिर, मस्जिद, चर्च में भी पैसे का दान नहीं करना चाहिए। जिम्मेदार व्यक्ति मदद, दान या सामाजिक कार्य कई अन्य प्रकार से भी कर सकता है, "**जैसे खाना देकर, अपने पुराने वस्त्र या चीजे जो अब उपयोग में नहीं आ रही हो पर किसी दूसरे के काम आ सकती है उन्हें देकर, अनाथालय में जाकर बच्चों को पढ़ाकर तथा उनको कुछ नया अनुभव देकर, वृद्धाश्रम में जाकर बड़े-बूढ़ों की सेवा करके, जरूरतमंद लोगों को उनकी जरूरत की चीजें आदि खरीदकर देने से भी मदद की जा सकती हैं"।**

वैभव चुपचाप उसके साथ चलता रहा, और उसके दिल में यह बात गहराई तक बैठ गई थी। उस वक्त वैभव को सच्ची सीख मिली कि **"मदद करने का सही तरीका सिर्फ पैसे देना नहीं होता है, बल्कि जरूरतमंद की मदद उसकी सभी बातें जानकर भी की जा सकती है"।**

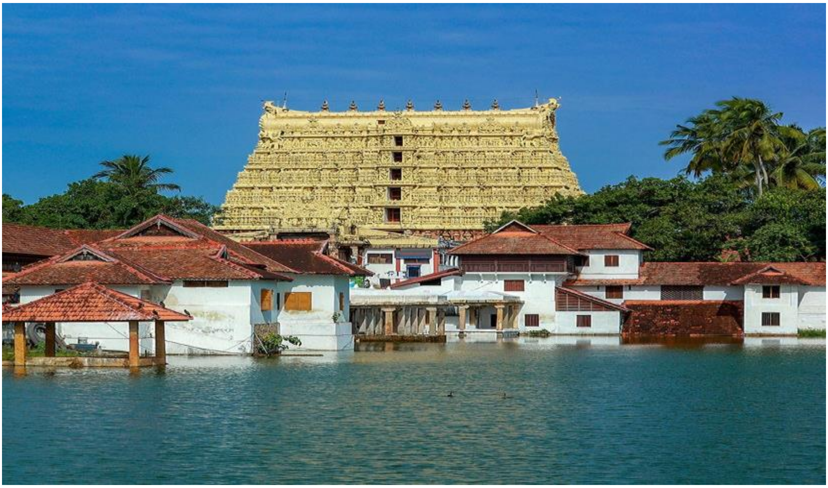
सुश्री जीजा कुरूप
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

"तिरुवनंतपुरम– ईश्वर का अपना शहर, देखने लायक क्षेत्र"

तिरुवनंतपुरम, केरल की राजधानी, 7 पहाड़ियों पर बसा एक अनोखा शहर। एक ऐसा शहर जिसकी समुद्र और पहाड़ की अलग-अलग सीमाएँ हैं, जैसे हिंद महासागर, अरब सागर और अगस्त्य पहाड़, [पश्चिमी घाट की दूसरी सबसे ऊँची चोटी] जिसकी ऊँचाई 1,868 मीटर (समुद्र तल से 6,129 फ़ीट) है। केरल तट के समतल भाग के विपरीत, उत्तरी तटीय क्षेत्र में कुछ क्षेत्रों में अरब सागर से सटी चट्टानें (cliff) पाई जाती हैं। इन तृतीयक तलछटी गठन चट्टानों को एक अद्वितीय भू-वैज्ञानिक विशेषता माना जाता है। जिले को तीन भौगोलिक क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है: हाइलैंड्स, मिडलैंड्स और लोलैंड्स। पूर्व और उत्तर-पूर्व में स्थित हाइलैंड क्षेत्र पश्चिमी घाट से मिलकर बना है।

पश्चिमी घाट और तराई के बीच स्थित मिडलैंड क्षेत्र छोटी-छोटी पहाड़ियों और घाटियों से बना है। तराई क्षेत्र तुलनात्मक रूप से संकरा है, जिसमें नदियाँ और समुद्र तट शामिल हैं। यह क्षेत्र नारियल के पेड़ों से घनी तरह से ढका हुआ है। शहर के अंदर तीन मुख्य नदियाँ और तीन छोटी नदियाँ बहती हैं। शहर के भीतर बड़े वन भंडार जलवायु को अनुकूल रूप से प्रभावित करते हैं और बारिश को प्रेरित करते हैं। पर्वत श्रृंखलाओं में ठंड का मौसम रहता है, जबकि नीचे, तटीय क्षेत्रों में मौसम आमतौर पर गर्म रहता है। सही मायनों में शहर में अनेकता में एकता है।

तिरुवनंतपुरम शब्द तिरुअनंतपुरम से बना है जो श्रीअनंतपद्मनाभ (भगवान विष्णु के अवतार) की दिव्य भूमि है। इतिहास के अनुसार, तिरुवनंतपुरम अनंतपद्मनाभन द्वारा शासित भूमि है।



राज शासक अनंतपद्मनाभन के मात्र सेवक हैं, जो भगवान की ओर से शासन करते हैं। शासक भूमि के बाहर जाने के अलावा, शासक वंश के सदस्य केवल साधारण सूती हाथ से बुनी हुई धोती और साड़ी पहनते हैं। यहां तक कि महात्मा गांधी ने भी शासक वंश की सादगी की सराहना की थी। यहां तक कि सोना और अन्य कीमती वस्तुएं भी भगवान की हैं और मंदिर के अंदर रखी गई हैं। महल में भी केवल आवश्यक वस्तुएं ही रखी गई हैं इसलिए आज ये मंदिर दुनिया के सबसे अमीर मंदिरों में गिना जाता है।

इसके अलावा, त्रिवेंद्रम स्थित अट्टुकल भगवती मंदिर सबसे चर्चित मंदिरों में से एक है, जिसने गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड

रिकॉर्ड में अपना नाम दर्ज कराया, जब 37 लाख से अधिक महिलाओं ने एक साथ इस मंदिर में पोंगाला चढ़ाया, जिससे यह धार्मिक गतिविधि के लिए महिलाओं की सबसे बड़ी सभा का स्थल बन गया।

तिरुवनंतपुरम में एक दिन की यात्रा के लिए, श्री पद्मनाभस्वामी मंदिर, कोवलम बीच, पूवर, वेल्लयानी झील, अक्कुलम झील और प्राणी उद्यान की यात्रा पर विचार करें। कुछ दिन की यात्रा के लिए प्रकृति और विरासत के लिए नेय्यर वन्यजीव अभयारण्य, कल्लार झील, अगस्त्यकूदम और कनककुन्नू पैलेस का दर्शन कर सकते हैं। वैकल्पिक रूप से, मैजिक प्लैनेट थीम पार्क, आझिमाला शिव मंदिर या अट्टुकल भगवती मंदिर जाएँ। यदि आपके पास समय है, तो आप इसरो अंतरिक्ष संग्रहालय, वेली पर्यटक गांव या सेंट एंड्रयूज बीच भी देख सकते हैं।

कनककुन्नू पैलेस: त्रिवेंद्रम की शाही विरासत की एक शाही याद दिलाता है। <u>अगस्त्य माला:</u> ऋषि अगस्त्य के रहस्यमय निवास के माध्यम से ट्रेक करें। <u>कुथिरमलिका पैलेस:</u> शहर का एक और महल, जो केरल की स्थापत्य विरासत को दर्शाता है। वायलोपिल्ली संस्कृति भवन: केरल की कला और विरासत को प्रदर्शित करने वाला एक सांस्कृतिक केंद्र। <u>श्री चित्रा एन्क्लेव</u>: एक परिसर जिसमें विभिन्न संग्रहालय और प्रदर्शनियाँ हैं। <u>जटायु अर्थ सेंटर:</u> एक विशाल पक्षी प्रतिमा वाला एक अनूठा आकर्षण (जहां जटायु के पंख टूट कर गिरे थे)। इसके अलावा शहर में शॉपिंग और फूड कोर्ट के लिए कई मॉल भी हैं।

तिरुवनंतपुरम के माहौल की खास बात शायद यह है कि यहां पारंपरिक, औपनिवेशिक और आधुनिक तत्वों का अद्भुत मिश्रण है, चाहे वह वास्तुकला में हो, भोजन में हो या यहां के लोगों के पहनावे और तौर-तरीकों में। शहर की 'जियो और जीने दो' की भावना पलायम (गैरीसन, पुरानी छावनी की सीट) से कहीं ज़्यादा स्पष्ट है, जहां तीन धर्मों की पूजा के तीन केंद्र एक दूसरे से जुड़े हुए हैं- प्राचीन गणपति मंदिर, पलायम मुस्लिम मस्जिद और पलायम क्रिश्चियन कैथेड्रल चर्च अपने विशिष्ट गोथिक टॉवर के साथ। एक किलोमीटर के भीतर, पीएजी केरल कार्यालय भी औपनिवेशिक वास्तुकला में शानदार है।

त्रिवेंद्रम एक ऐसा शहर है जो सभी श्रेणी के आगंतुकों का मनोरंजन कर सकता है। रेलवे स्टेशन और हवाई अड्डा शहर के भीतर हैं, जो परिवहन के मसलों को कम करता है। पर्यटकों के लिए त्रिवेंद्रम में कई होटल और होम स्टे हैं। एक निवासी के रूप में, मैं पूरे दिल से आप सभी का शहर में आने के लिए स्वागत करती हूँ।

सुश्री निरमा कुमारी गुप्ता
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

"स्त्री जीवन के कई रूप"

स्त्री जीवन के कई रूप होते हैं, जिनमें उनका मुख्य रूप बेटी, बहन, पत्नी, दोस्त और माँ आदि हैं। स्त्री पहले बेटी के रूप में इस धरती पर आती है, उसके बाद वह किसी की बहन, किसी की दोस्त, किसी की पत्नी और किसी की माँ बनती है। बेटी के रूप में स्त्री घर की रौनक, प्रेम और सम्मान का प्रतीक होती है, बहन के रूप में करुणा, सुरक्षा और एक सच्चे साथी का प्रतीक होती है। दोस्त के रूप में स्त्री सुख-दुःख में साथ देने वाली, हंसी-ठिठोली करने वाली, सहपाठी व सहयोगी का प्रतीक होती है। पत्नी के रूप में स्त्री प्रेम, समर्पण और साथी होने का प्रतीक होती है। माँ के रूप में स्त्री ममता, स्नेह और त्याग का प्रतीक होती है। इन सभी रूपों में माँ बनना स्त्री को परिपूर्ण कर देता है। स्त्री ईश्वर की वह अद्भुत कृति है जिसे ईश्वर ने जीवनदायिनी का वरदान दिया है। जब कोई स्त्री माँ बनती है तो स्त्री होने के गर्व से भावविभोर हो उठती है।

आधुनिक युग में शिक्षा के माध्यम से स्त्री के कई अन्य कई रूप निखर गए हैं। आज वह शिक्षिका, डॉक्टर, इंजिनियर, कलाकार, वैज्ञानिक, अंतरिक्ष यात्री आदि कई रूपों में अपनी अहम भूमिका निभा रही है। आज वह इतनी सक्षम है कि वह अपने अधिकारों को पाने के साथ-साथ समाज में फ़ैल रही बुराइयों से भी लड़ सकती है। आज की स्त्री केवल घर की शोभा ही नहीं बल्कि देश की ताकत के रुप में अपनी एक अलग ही पहचान भी

बना चुकी है। पहले की स्त्रियाँ उतनी सजग नहीं थी, उनके अधिकार और कर्तव्य घर की चारदीवारी तक ही सीमित थे। परंतु समाज के कुछ समाज सुधारकों ने और शिक्षा ने उनके कई रूप को निखारा है, जिसकी वजह से आज नारी समाज में कई रुपों में अपनी एक अलग पहचान स्थापित कर चुकी है।

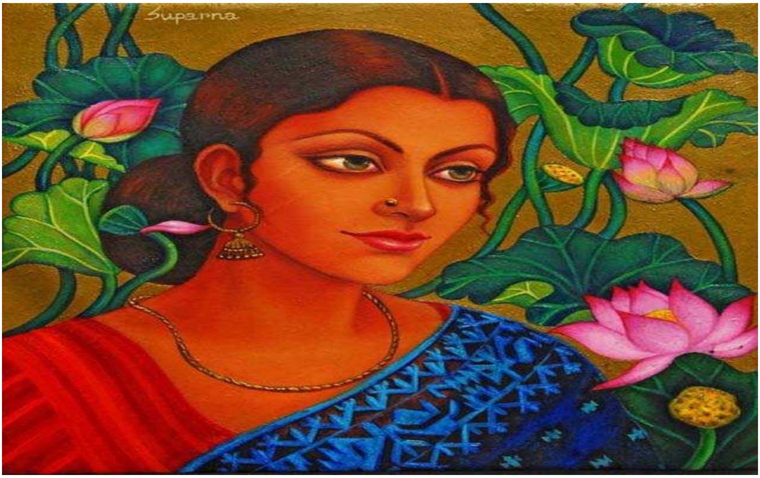
"नारी मान है सम्मान है, हमारी संस्कृति की पहचान है,
जगत जननी नारी की जिम्मेदारी बहुत सारी,
इस नारी के बिना अधूरी है दुनिया सारी"।।

हमने स्त्री से जुड़े सकारात्मक पहलू को तो जान लिया, पर समाज में कुछ ऐसी स्त्रियाँ भी हैं, जो अपने अधिकार का दुरुपयोग करती है, वे अपने अधिकार को कर्त्तव्य से ऊपर रखती है, वे अपने स्वार्थ में इतनी चूर हो जाती है कि वे त्याग, समर्पण, प्रेम आदि के बजाय अपने स्वार्थ और सुख के दंभ में रहती है परंतु, कई बार ऐसा भी होता है कि समाज की निष्ठुरता के कारण मजबूरन स्त्री को त्याग, प्रेम और समर्पण की भावना का परित्याग कर अपने अधिकारों के लिए लड़ना पड़ता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि समाज स्त्री के अधिकार का इस प्रकार दमन करता है कि वह शक्ति की मूर्ति शक्तिहीन हो जाती है उसका समर्पण उसकी शान के बजाय उसकी मजबूरी बन जाता है।

अतः इस लेख के माध्यम से मैं यह बताना चाहती हूँ कि ईश्वर ने स्त्री को त्याग, समर्पण, प्रेम और विश्वास की मूर्ति बनाया है। स्त्री सहनशीलता और शक्ति का प्रतीक है, वह अपने हर कर्त्तव्य चाहे सामाजिक हो, पारिवारिक हो या राजनीतिक हो, हर क्षेत्र में कुशलतापूर्वक अपनी भूमिका अदा कर सकती है। इसके अलावा समाज को भी चाहिए कि स्त्री के अधिकारों का दमन करने

के बजाए उनके त्याग, समर्पण और प्रेम का सम्मान करते हुए उन्हें हमेशा प्रोत्साहित करता रहें।

“स्त्री जितनी त्याग, समर्पण और प्रेम की मूर्ति है,
तो समय आने पर उतनी ही चंडीका जैसी शक्ति भी है”॥



”हिंदी पखवाड़ा-2025 के दौरान प्रतिभागी प्रतियोगिता में भाग लेते हुए”।

श्री प्रमोद कौरव
सहायक लेखा अधिकारी

"रहती है..."

कोमलता, करुणा की मूरत रहती है।
मेरे अंदर भी इक औरत रहती है।
मां की गोद में सर रहता है जितनी देर,
दुनियां के हर गम से मोहलत रहती है।।
बूढ़ा पेड़ कुल्हाड़ी को समझाता है,
तुझको भी तो मेरी जरूरत रहती है।।
झुके सिरों को देखने की आदत वालों,
हर सीने में कोई बगावत रहती है।।
कब्र पे भी बिछते हैं, प्रणय सेज पर भी,
मेरी इन फूलों से अदावत रहती है।।
पेड़ जानता है पतझड़ का दोष नहीं,
पत्तों को झड़ने की आदत रहती है।।
एक ही बाप की बेटी हैं दोनों बहनें,
बदनामी और शोहरत संग में रहती है।।

सुश्री प्रिसिल्ला एंटो
वरिष्ठ लेखाकार

"भारत देश के वीर जवान"

भारत की धरती के उन अनमोल सितारों को,
जो सीमा पर, चौकस रह कर, देश की रक्षा करते हैं।
वे हमारे वीर जवान, जो बिना थके, बिना डरे,
अपने कर्तव्य का पालन करते हैं,
और हर चुनौती को हँसते-हँसते पार करते हैं।
उनकी बहादुरी की चमक से, हमारी शामें उजली होती हैं,
उनके समर्पण की वजह से, हम अपने घरों में चैन से सो पाते हैं।
जब भी दुश्मन सीमा पर घुसपैठ की कोशिश करता है,
ये वीर जवान उसे डटकर रोक देते हैं,
और देश की मिट्टी की रक्षा करते हैं।
परिवार की ममता को छोड़, सीमा पर वे खड़े,
देश की रक्षा में अपना सारा जहां छोड़ देते हैं।

उनकी आँखों में चमकता है वतन का इश्क़,
उनकी धड़कनों में बसता है भारत का स्वाभिमान।
बारिश हो या आंधी, सर्दी हो या तपती गर्मी,
हमारे सपूत खड़े रहते हैं, अडिग और मजबूत।
अपनी जान की परवाह न करते हुए,
वे हमारे कल की रक्षा करते हैं।

हम गर्व करते हैं उन वीरों पर,
जो अपने कर्त्तव्य से कभी पीछे नहीं हटते हैं।

उनकी वीरता का कोई मोल नहीं,
उनका साहस और त्याग हम सबके लिए प्रेरणा है।
वीर जवानों के बिना अधूरा है हमारा भारत,
उनके बलिदान को हर दिल से करें सलाम।

जो देते हैं हमें आज़ादी की सौगात,
उनके नाम से ही रोशन है भारत का हर क़दम।
हमेशा याद रखेंगे उनकी मेहनत और बलिदान,
और दुआ करेंगे उनकी सलामती और सुरक्षा के लिए।
भारत के उन नायक जवानों को,
शत-शत नमन, हमारा अभिमान, हमारा सम्मान।

श्री बिजेन्द्र कुमार बेरवाल
सहायक निदेशक (राजभाषा)

“मृत्यु के वो भयानक पल जो उस वक्त सभी ने महसूस किए होंगे”

जिंदगी में कब क्या हो जाए इसके बारे में कोई कुछ नहीं जानता। आजकल व्यक्ति का जीवन ऐसा हो गया है कि सब कुछ सही चल रहा होता है कि फिर अचानक ही ऐसा कुछ हो जाता है कि जीवन में उसी सब सही चलने के नाम पर प्रश्न चिन्ह लग जाता है। जैसा कि 12-06-2025 (गुरुवार) को अहमदाबाद में एक बहुत ही भयानक विमान हादसा दिन में करीब 1.40 मिनट पर हो गया और सब कुछ सही चलने वाला एकदम से ही गलत हो गया। जैसा कि अखबारों में छपी खबरों के अनुसार, विमान दिल्ली से उडान भरने के बाद 11.40 पर अहमदाबाद पहुंचा और फिर वहाँ से आगे से लंदन जा रहा था। यह एयर इंडिया का बोइंग 787-8 विमान था। खबरों के अनुसार विमान में उस समय 242 यात्री सवार थे। जिनमें भारतीयों के अलावा कुछ ब्रिटेन के, कुछ पुर्तगाल के और अन्य देशों के यात्री भी थे। सब कुछ सही ही चल रहा था कि विमान ने लंदन जाने के लिए उडान भरी और कुछ ही सेकंडों में विमान रन-वे से थोडा सा ऊपर जाते ही दुर्घटनाग्रस्त हो गया।

टीवी में दिखाए गए वीडियो के अनुसार विमान ने अपनी निर्धारित प्रक्रिया के अनुसार ऊपर उडने की पूरी-पूरी कोशिश भी की थी, लेकिन अचानक ही पता नहीं क्या हुआ और विमान ऊपर

उठने के बजाय नीचे आना शुरु हो गया और अहमदाबाद के मेघाणी नगर स्थित डॉक्टरों के एक हॉस्टल पर जाकर गिर गया और उसके बाद उस स्थान पर आग का एक ऐसा भयानक गोला दिखा कि जिसने भी उस मंजर को देखा, सन्न ही रह गया। इस विमान हादसे में यात्रियों के साथ-साथ उस हॉस्टल में जो उस समय खाना खा रहे डॉक्टर तथा अन्य लोगों की मृत्यु हो गई जिन्हे इस बात का जरा भी अंदाजा भी नहीं था कि उनके साथ जीवन में कुछ ऐसा भी हो सकता है कि जिसकी उन्होने कभी कल्पना भी नहीं की थी, वो सब हो गया। इस हादसे में उन 242 यात्रियों में केवल एक ही व्यक्ति श्री रमेश विश्वास कुमार ही बचे थे। इस हादसे में क्या बड़े, क्या छोटे सभी गुजर गए। विमान के गिरने और उसमें आग लगने से कहते हैं कि 700 डिग्री सेल्सियस तक तापमान हो गया था, जबकि हम लोग अगर गर्मियों में पारा 40 से थोडा ही ऊपर जाने लगता है तो हम पसीने से तर-बतर होने लगते हैं और परेशान हो जाते हैं।

जरा सोचिए कि "**उस समय जब यह विमान हादसा होने वाला था तो उस हादसे से पहले जब सबको पता चल ही गया था कि अब कुछ नहीं हो सकता है, विमान गिरेगा ही, वो पल सभी के लिए कितने भयानक रहे होंगे। अब मरने के अलावा कोई दूसरी बात हो ही नहीं सकती है। सच में हमारे ऐसा सोचने की कल्पना मात्र से हम परेशान हो जाते हैं, कांपने लगते हैं, तो उनके बारे में सोचो जिन्होने इन भयानक पलों को झेला होगा, जिसमें क्या बच्चे क्या जवान सभी थे। उनके दिलों पर क्या बीती होगी। उनके दर्द और सहमें हुए पलों की स्थिति को शब्दों में बयां करना बहुत ही मुश्किल है, उसके लिए तो शब्द ही नहीं है। ऐसी घटनाओं में लोगों दवारा सामना कर रहे उन पलों को उनकी ज़िंदगी के सबसे मुश्किल**

पल कहे जा सकते हैं। यात्रियों के साथ-साथ अन्य लोगों की मृत्यु से आंकडा 265 तक पहुच गया। ऐसा भी नहीं था कि इस विमान को उड़ा रहे पायलटों के पास विमान उड़ाने का कोई खास अनुभव नहीं था, बल्कि दोनो ही पायलटों के पास बहुत ही गहरा अनुभव था, लेकिन फिर भी तकनीकी खराबी आने के कारण विमान हादसे का शिकार हो ही गया। खबरों के अनुसार, विमान टेक-ऑफ के बाद केवल 675 फीट की उचाई तक ही पहुंच पाया और फिर तकनीकी खराबी आने के कारण 475 फीट प्रति मिनट की गति से विमान नीचे भी गिरने लगा। उडान भरते ही विमान के दोनो इंजन फेल बताए गए और फिर वह अनियंत्रित होकर नीचे गिरने लगा। विशेषज्ञों की राय इस पर अलग-अलग भी है कोई फ्लैप संबंधी समस्या बता रहे है तो कोई विमान का सही से लिफ्ट न होना भी बता रहे हैं और इजन फेल होना तो है ही इस घटना का एक मुख्य कारण। वजह चाहे जो भी रही हो, लेकिन 12 जून 2025 को घटित यह हादसा हर लिहाज से गलत ही साबित हुआ।

यह दिन हवाई जहाज और हवाई यात्रा के इतिहास में एक और प्रश्न छोड़ गया कि क्या आज भी मानव आधुनिक यातायात साधनों में यात्रा करने के दौरान सुरक्षित है या नहीं? अब चाहे वो किसी भी यात्रा के साधन से यात्रा कर रहा हो और विमान यात्रा के संदर्भ में कहा जाए तो पहली बात तो यह है कि विमान से हर कोई यात्रा तो करता नहीं है और जो यात्रा करते हैं वे अपना समय बचाने के लिए, एक जगह से दूसरी जगह जल्दी पहुंचने के लिए ही हवाई यात्रा करते हैं या वो लोग यात्रा करते हैं जिनके पास एक जगह से दूसरी जगह जल्दी पहुंचने के लिए हवाई यात्रा के अतिरिक्त कोई और विकल्प नहीं होता है। उन्हें हवाई जहाज से ही अपनी मंजिल तक आना-जाना करना पड़ता है।

घटना के बारे में सोचता हूँ तो मन में ऐसे-ऐसे ख्याल आते हैं कि काश उस समय कोई शक्ति होती जो उस गिरते विमान को संभाल लेती, उसे गिरने ही नहीं देती या विमान में किसी भी खराबी का पहले ही पता चल जाता और विमान टेक-ऑफ ही नहीं कर पाता तो शायद ऐसा हादसा होता ही नहीं। लेकिन वो कहते हैं ना कि अगले पल क्या होने वाला है, ये कोई नहीं जानता है, शायद भविष्य में झांकने वाला अभी इस दुनिया में कोई पैदा ही नहीं हुआ है। काश इंसान कोई ऐसी तकनीक इजात कर लें, जिससे उसे भविष्य में होने वाली घटनाओं के बारे में पहले ही पता चल जाए और वो हमेशा ही किसी भी प्रकार की घटने वाली अनहोनी से बचा रहे। विमान में गुजरे यात्रियों की फोन पर तस्वीरे जब देखता हूँ तो वे मन को और भी विचलित कर देती हैं कि इतने लोग जिनमें छोटे-छोटे प्यारे-प्यारे बच्चे भी शामिल थे जो अपनी-अपनी जगह पर बैठे हुए थे और हंसते-हंसते अपनी मंजिल की ओर बढ़ रहे थे, सभी इस घटना के कारण कुछ ही समय में काल के गाल में समा गए।

ये तो अब भी नहीं पता कि आगे भविष्य में आगे क्या होगा? लेकिन ऊपर वाले से जो कि हम सभी की जिंदगी का निर्देशक है, जो हमारे लिए तरह-तरह के लिए रोल लिखता है, उस प्रभु से यही दुआ है कि प्रभु जिंदगी दी है तो सही ही देना ताकि जिंदगी जीने का और इस दुनिया से विदा लेने का मन में कोई दुःख न हो। व्यक्ति जब दुनिया से जाए तो उसके मन में और चेहरे पर किसी प्रकार का कोई दुःख का भाव न हो, और वह सुकून से प्राण त्याग सके, तभी आपसे मिला जीवन सार्थक कहा जा सकता है नहीं तो ऐसी घटनाएं अगर होती रही तो वो केवल और केवल व्यक्ति की चिंता ही बढाने का कार्य करेंगी। वाकई, आज

भी जब भी हम हवाई यात्रा करते हैं तो ऐसी घटनाओं के बाद मन में नकारात्मक ख्याल आना स्वाभाविक ही हैं, हम अपने मन में ऐसे ख्यालों को आने से रोक नहीं पाते हैं। जान सूखती है कि अगर ये ठीक से उड़ा है तो ठीक से लैंडिंग भी हो जाए नहीं तो हवाई यात्रा आज भी एक प्रश्न चिन्ह ही हैं। हवाई जहाज के टेक-ऑफ होने से लेकर उसका सही तरीके से लैंडिंग होना बहुत ही जरुरी है, क्योंकि ये एक ऐसा सफर होता है जिसमें जब तक हवाई जहाज सुरक्षित रुप से नीचे उतर कर अपनी निर्धारित जगह पर आकर खडा नहीं हो जाता तब तक कुछ भी घटने की संभावना बनी रहती है। ऐसे भी हादसे हुए है कि सारा सफर ठीक रहा और लैंडिंग के समय कुछ ग़डबडी हो गई और कोई घटना घट गई। इसलिए, मन में यही प्रार्थना रहती है कि सही उड़ा है तो सही से उतर भी जाए।

वैसे तो किसी भी यात्रा के दौरान और किसी भी यात्रा के साधन के साथ किसी भी प्रकार की घटना होने की संभावनाएं हमेशा ही बनी रहती है। लेकिन सबके लिए दुआ यही है कि सभी गाडियों व यात्रियों का सफर हमेशा ही सुरक्षित रहे, सब घर से सुरक्षित निकले हैं तो वो सुरक्षित रुप से घर वापिस भी पहुंच जाए, नहीं तो आज की पल प्रति पल बदलती दुनिया में कभी भी, कहीं भी और कुछ भी घटने की संभावनाएं निरंतर विद्यमान रहती है और कहते हैं कि यदि समय अच्छा न हो तो कभी भी कुछ भी घट सकता है। “**वाकई, हवाई जहाज को चलाने वाले, उसमें काम करने वाले और उसमें सफर करने वाले सभी लोग अपने प्रत्येक सफर के दौरान अपनी जान हथेली पर लेकर चलते हैं, प्रभु सबकी रक्षा करें**”।

श्री मनीष कुमार
लेखाकार

“एक बदला हुआ नज़रिया”

मैच खत्म हो चुका था। भीड़ धीरे-धीरे बाहर निकल रही थी और स्टेडियम की रोशनी भी मध्यम पड़ने लगी थी। रोहन अभी भी खुशी से झूम रहा था। वह अपने करीबी दोस्त मनन से वीडियो कॉल पर जोर-जोर से चिल्ला कर बात कर रहा था।

रोहन खुशी से झूमते हुए बोला "भाई ! क्या मैच था क्या जीत मिली है हमारी टीम ने कमाल कर दिया।“ लेकिन मनन का चेहरा फीका था। वह मुस्कुराया जरूर, पर उसमें वो उत्साह नहीं था जो कभी हुआ करता था। रोहन को कुछ अजीब लगा, "क्या हुआ भाई? खुश क्यों नहीं हो? तुम्हारी पसंदीदा टीम जीती है, चलो जश्न मनाते हैं"। मनन ने गहरी सांस ली और धीमें से कहा, “रोहन पहले मुझे भी यही लगता था, मैं भी बहुत खुश होता था, क्रिकेट का दीवाना था, इन खिलाड़ियों को अपना आदर्श मानता था लेकिन अब नहीं।” रोहन चौंक गया, “क्यों भाई? ऐसा क्या हो गया?”

मनन कुछ पल: चुप रहा, फिर बोलने लगा, “याद है पिछले महीने मैं अपने गांव गया था? वहां एक बहुत दु:खद खबर मिली थी। मेरे एक रिश्तेदार संजीव ने घर से बहुत सारा पैसा लिया, ऊपर से रिश्तेदारों से भी उधार लिया। उसने सबको बताया कि वो 35 लाख में ज़मीन का एक प्लॉट खरीदने जा रहा है। परिवार वालो ने उस पर भरोसा करके उसकी मदद की जबकि उनके पास भी ज्यादा पैसे नहीं थे।” रोहन अब भी मनन की बातें ध्यान से

सुन रहा था। मनन आगे बोला, “लेकिन कई हफ्ते बीत गए। जब भी घरवाले ज़मीन के पेपर या प्लॉट की जानकारी मांगते, वो टाल देता। फिर, 2-3 महीने बाद सच सामने आया, उसने कोई ज़मीन नहीं खरीदी थी। पूरा पैसा जुए में हार गया था, ऑनलाइन ऐप्स पर ड्रीम 11, रमी और पता नहीं क्या-क्या।”
रोहन अब शांत था।

मनन की आवाज भारी हो गई, “और सबसे ज़्यादा दर्द किस बात का हुआ पता है? जिन खिलाड़ियों को मैं अपना आदर्श मानता था, वही इन ऐप्स का प्रचार कर रहे हैं। टीवी पर मुस्कराते हुए कहते हैं ‘खेलो, जीतो, सपने पूरे करो।’ लेकिन कोई ये नहीं दिखाता कि जब ये ‘सपने’ नशा बन जाते हैं तो घर कैसे बर्बाद होते हैं”। उसने कैमरे में सीधे देखा। “बता रोहन, संजीव जैसे कितने लोग होंगे, जिन्होंने अपने परिवार की खुशियाँ इस जुए में गंवा दीं? और तू कहता है कि मैं उनकी जीत पर खुश हो जाऊं? शर्म आती है अब कि मैंने कभी उन्हें अपना आदर्श समझा। करोड़ों लोग उन्हें फॉलो करते हैं, और वे क्या प्रचार करते हैं?”
कुछ पल के लिए दोनों तरफ खामोशी छा गई।

मनन ने आगे कहा, “ऐसे ऐप्स और उनके प्रचार पर सख्त कानून बनने चाहिए और हमें भी समझदारी से सोचना होगा कि हम किसे अपना आदर्श बनाते हैं। हर मशहूर चेहरा आदर्श बनने लायक नहीं होता।” रोहन चुपचाप सिर हिलाने लगा। मैच की खुशी अब उसे भी फीकी लगने लगी थी। ऐसी स्थिति के बारे में कहा जा सकता है कि **“कुछ जीत ऐसी होती हैं, जो जीत जैसी महसूस नहीं होतीं”।**

श्री मिलन कुमार
सहायक लेखा अधिकारी

"गिरनार यात्रा: 10000 सीढ़ियो का सफर"

मैं, रोहित, हेमंत कलाल, सुमेह विजयवर्गीय एवं कुणाल केशव- हम पांच, अपने कार्यालय के पाँच सहायक लेखा अधिकारी ने एक हफ़्ते पहले ही हम लोगों ने जूनागढ़ में गिरनार पर्वत की 10000 सीढ़ियां चढ़ने की योजना बनाई थी। राजकोट से जूनागढ़ जाने के लिए हमलोगों ने शाम की पैसेंजर ट्रेन से जाने का फैसला किया। राजकोट से जूनागढ़ के बीच 10 रेलवे स्टेशन थे, करीब 2 घंटे 20 मिनट का सफर। रात के करीब 09 बजे जूनागढ़ रेलवे स्टेशन पहुँचने के बाद हम लोगों ने मनोरंजन गेस्ट हाउस के लिए प्रस्थान किया।

सुबह करीब 5:00 बजे हम लोगों ने गिरनार पर्वत के लिए प्रस्थान किया। हमारा संघर्ष शुरू होने वाला था। हल्की-हल्की बारिश की बूंदे गिरना शुरू हो गई थी। करीब सुबह 5:35 बजे हमने सीढ़ियों पर चढ़ना शुरू किया। उमस भरा मौसम था। रास्ते में नींबू पानी, नींबू सोड़ा की कई दुकाने ठीक सौ-डेढ़ सौ सीढ़ियों बाद मिल रही थी। 500 सीढियां चढ़ते- चढ़ते हमारी सांसें तेज हो गई थी। केशव भैया को छोड़कर सभी लोग कुछ क्षण के लिए रुक गए, फिर हमने चलना शुरू किया। मेरी सांसे और तेज होती जा रही थी, सर में दर्द शुरू हो गया था। सुमेह सर ने कहा चलते रहो, 2000 सीढ़ियों पर मिलते हैं, मैंने 1500 पर मिलने की बात की। मैं केशव भैया के पीछे-पीछे चल रहा था। वह हमें बार-बार लंबी सांस लेने की सलाह दे रहे थे। 1000 सीढ़ियों को चढ़ने के

बाद मैं पूरी तरह से थक गया था। रोहित जी, हेमंत जी और सुमेह सर पीछे रह गए थे। थोड़ी देर विश्राम करके नींबू पानी पीकर पुनः हमने अपनी यात्रा शुरू की।

लाठियों के सहारे धीरे-धीरे चलते हुए हमने 1950 सीढ़ियों पूरी की। फिर मुझे एक विश्राम स्थल दिखा, मैं वहां जाकर बैठ गया। मेरी सांसें तेज चल रही थी, सांस सामान्य होने में करीब 10 मिनट लग गए। फिर, मैंने सुमेह सर को फोन लगाया, मिलन "भाई 1500 सीढ़ियां चढ़ी है", दूसरी तरफ से आवाज आई। मैं चौंक गया इतनी हालत खराब होते हुए मैं करीब 500 सीढ़िया आगे था। करीब 15 मिनट रुकने के बाद केशव भैया ने चलते रहने की सलाह दी एवं साथ में लंबी सांस भी लेते रहने को कहा। सुबह का धुंधलापन समाप्त हो चुका था, वातावरण में उमस भी कम हो गई थी। दिन के उजाले में कुछ दूर आगे और पीछे की सीढ़ियां दिखने लगी थी। परंतु, कोहरे की वजह से अभी भी हमें पहाड़ों की हरियाली नहीं दिख रही थी।

लोगों की संख्या भी ज्यादा नहीं दिख रही थी। करीब 2500 सीढ़ियां चढ़ने के बाद मुझे जोरों की भूख लगी। मैंने केशव भैया को रोका, दोनों ने एक फल वाले से अमरुद और खीरे खरीदकर खाए। मैं, फल वाले को पैसे देकर पुनः करीब 10000 सीढ़ियों की लक्ष्य प्राप्ति की ओर बढ़ चला। रास्ते में कुछ-कुछ दूरी पर मां के कई छोटे-बड़े मंदिर आ रहे थे। मैं राम मंदिर के पास रुका, दर्शन करके पुनः आगे बढ़ चला। सांस तो अब सामान्य हो गई थी लेकिन मेरे दोनों पैर जाम हो गए थे। कुछ दूर और चलने के बाद एक जगह बारिश का पानी पहाड़ों से गिर रहा था। कुछ लोग उस पानी को अपनी बोतलों में भर रहे थे, कुछ लोग अपनी थकान मिटाने के लिए चेहरे को धो रहे थे। करीब 3000 सीढ़ियों के आसपास हमने दूसरे समूह (सुमेह सर, रोहित जी व

हेमंत जी) से फोन लगाकर स्थिति जाने का प्रयास किया, परंतु नेटवर्क कमजोर होने की वजह से हमारी बात नहीं हो पाई। मैं और केशव भैया साथ-साथ चले जा रहे थे, करीब आधे घंटे के बाद हमें एक जगह कुछ भीड़ दिखाई दी। कोई बड़ा मंदिर था, मेरी खुशी का कोई ठिकाना ही नहीं था, वह मां अंबे का मंदिर था।

हमने पहले सुन रखा था कि करीब 7000 सीढ़ियों पर मां अंबे का मंदिर है। क्या हमने 7000 सीढ़ियां पूरी कर ली है? केशव भैया बोले हां शायद हम लोग मां अंबे के मंदिर तक पहुंच चुके हैं। फिर हमने मां अंबे के दर्शन करके अपने घर में वीडियो कॉल किया, घर वालों को भी मां अंबे के दर्शन करवाए। कुछ देर बैठने के बाद हम लोगों ने फिर बची हुई यात्रा शुरू की। कुछ लोग आपस में बातें कर रहे थे, अभी 5000 सीढ़ियां और बाकी हैं, तब दत्तात्रेय मुनि का मंदिर आएगा। हम दोनों फिर से चौंक गए। ओहो, तो हमने अभी सिर्फ 5000 सीढ़िया ही पूरी की है। अभी आधा सफर तय करना बाकी है। मां अंबे के मंदिर की ऊंचाई लगभग 3200 फीट थी। उसके बाद करीब 800 सीढ़ियां चढ़ने के बाद गोरखनाथ चरण पादुका स्थल पहुंचे जो कि उस सफर का सबसे ऊंचा स्थल था, करीब 3600 फीट ऊंचा।

गोरखनाथ चरण पादुका स्थल से हमारी चलने की गति तेज हो गई, क्योंकि उसके बाद 2000 सीढ़ियां सिर्फ उतरनी थी और फिर उसके बाद 2000 सीढ़ियों के आसपास चढ़ाई करनी थी। मां अंबे मंदिर से हम लोग 8:00 बजे के आसपास निकल गए थे। हम करीब 9:15 बजे अपने पैरों को लाठियों के सहारे चलाते हुए, जय गिरनारी पुकारते हुए, दत्तात्रेय मुनि के आश्रम (मंदिर) पहुंच गए, जो करीब 3500 फीट ऊंचाई पर था। मंदिर में थोड़ी भीड़ होने की वजह से हमें सीढ़ियों पर इंतजार करना पड़ा। थोड़ी देर बाद मंदिर में दर्शन करते हुए वापस मां अंबे मंदिर की ओर प्रस्थान

कर गए। कुछ दूर तक उतरने के बाद हमें सुमेह सर, रोहित जी और हेमंत जी मिले।

हम लोगों ने एक दूसरे का हाल-चाल जाना, फिर सुमेह सर बोले हम लोग मां अंबे के मंदिर के बाद रोपे-वे से उतरेंगे। यदि आप लोगों को रोप-वे से चलना हो तो मां अंबे मंदिर के पास रुकना, नहीं तो चले जाना। मैंने और केशव भैया हामी भरते हुए आगे बढ़े। मौसम साफ हो चुका था। अब पहाड़ों की सुंदरता स्पष्ट रूप से दिखने लगी थी। बारिश की बूंदों से सराबोर ठंडी हवाएं हमारी सारी थकानों को दूर करना चाह रही थी। अब मेरे शरीर में अजीब तरह की ऊर्जा थी और मन में अजीब सी खुशी।

करीब 10:15 बजे हम दोनों वापस मां अंबे मंदिर पहुंच चुके थे। फिर हम दोनों ने पैदल ही उतरने का फैसला किया। मैंने केशव भैया को कहा, अब तो मैं बिना एक पल रुके उतर सकता हूं। चढ़ते समय कोहरे की वजह से जिन मनोहर प्राकृतिक दृश्य को नहीं देख पाया था, अब सभी को स्पष्ट रूप से देख पा रहा था। मैं उन सारी जगह के बारे में केशव भैया को बता रहा था, जहां हम दोनों सीढ़ियां चढ़ते समय रुके थे। करीब 11:30 बजे रोहित जी का फोन आया। वह तीनों रोपवे से नीचे उतर चुके थे। मुझे अभी 1200 सीढ़ियां और उतरनी थी।

अंततः करीब 6 घंटे 30 मिनट के सफर के बाद हम दोनों 11:50 बजे के आसपास नीचे उतर चुके थे। फिर हमने एक समूह सेल्फी ली। फिर, ऑटो से गेस्ट हाउस आ गए। फिर, 03 बजकर 37 मिनट में, जूनागढ़ जंक्शन से राजकोट के लिए हमारी ट्रेन वंदे भारत थी। ट्रेन में सीट पर बैठते ही हमने काफी आर्डर की और आधे - एक घंटे की नींद लेने के बाद हमने देखा कि हम राजकोट पहुँच चुके थे।

श्री राकेश कुमार
सहायक लेखा अधिकारी

"हमारे स्वास्थ्य में जीवाणुओं का योगदान"

हमारे शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जिन हजारों तत्वों की प्रतिदिन आवश्यकता होती है उनकी पूर्ति का सहज माध्यम प्रकृति माँ ही है। हम इन तत्वों की प्राप्ति के लिए प्रकृति की शरण में जाते हैं। प्रकृति माँ है, वो हमारे पोषण के लिए सब कुछ उपलब्ध करा देती है लेकिन हम स्वार्थवश, लापरवाही, आलस्यवश या जानबूझकर माँ प्रकृति की सेहत का भी ध्यान नहीं रखते हैं। हमारे शरीर को सुख चाहिए, मन तृप्त चाहिए, बुद्धि को ज्ञान चाहिए व आत्मा को परम आनन्द चाहिए और ये सब चीजें प्रकृति में विद्यमान हैं। "**हम त्यागपूर्वक उपभोग करना तो सीख गए है परंतु प्रकृति को अभी भी बचाना नहीं सीखें है, यदि अभी भी प्रकृति की ओर कुछ ध्यान दिया जाए तो शायद आने वाली पीढ़ियों के लिए भी कुछ बच सकेगा अन्यथा शायद ही बचे"।**

हमारी गलतियों के अब परिमार्जन का समय है अतः हमने प्रकृति से जितना लिया है उससे ज्यादा वापिस लौटाने का समय भी अब आ गया है। प्रकृति को आने वाली पीढ़ियों के लिए भी बचाकर रखना है। बचाने के तरीके क्या हों, इसके लिए चिन्तन प्रक्रिया प्रारंभ किए जाने की जरुरत है। कुछ जीवाणु वायुमंडल में नाइट्रोजन को स्थिर करते हैं, जिससे पौधों को नाइट्रोजन उपलब्ध होती है। अन्य जीवाणु फास्फोरस और अन्य पोषक तत्वों को घुलनशील बनाते हैं, जिससे पौधे उन्हें अवशोषित कर सके।

जैविक खेती में जीवाणु महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। वे रसायनों के उपयोग को कम करते हैं और मिट्टी को स्वस्थ रखते हैं। जीवाणु मिट्टी में जैव विविधता को बढ़ावा देते हैं। वे मिट्टी में विभिन्न प्रकार के जीवों को रहने में मदद करते हैं, जो मिट्टी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। कुछ जीवाणु पौधों को रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करते हैं। वे पौधों को रोगजनक कारकों से बचाने में मदद करते हैं। कुछ जीवाणु कीटों को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। वे कीटों को बीमार कर सकते हैं या उन्हें मार सकते हैं।

कृषि-रसायन वे पदार्थ हैं, जिनका उपयोग मनुष्य कृषि पारिस्थितिकी तंत्र के प्रबंधन हेतु करता है। कृषि रसायनों का इस्तेमाल फसल उत्पादन में सुधार के लिए शुरू हुआ था, लेकिन वर्तमान में इन रसायनों का अधिक एवं असंतुलित मात्रा में प्रयोग हो रहा है। ये रसायन आसपास मृदा और जल निकायों में रिसते रहते हैं और खेतों में उपलब्ध जीवाणुओं को नुकसान पहुचाते हैं। जीवाणुओं की कमी हो जाने से फसलों में रोग उत्पन्न होते हैं और किसान और अधिक रसायनों का प्रयोग करता है। इस तरह कृषि भूमि में जीवाणुओं की संख्या काफी कम हो जाती है।

परिणामस्वरूप, आज फसलों की अनेक बीमारियों (कपास में सफ़ेद मक्खी का प्रभाव) पर रासायनिक कीटनाशकों का कोई प्रभाव नहीं होता है। इससे ना केवल किसानों का खर्चा बढ़ता है बल्कि उनकी पूरी फसल बर्बाद हो जाने से उन्हें आर्थिक संकट का भी सामना करना पड़ जाता है।

जैविक खेती में रसायनों का प्रयोग नहीं किया जाता है। फसलों को बीमारियों से बचाने के लिए और खेतों में जीवाणुओं की संख्या बढाने के लिए प्राकृतिक उर्वरक जैसे गोबर की खाद और गोमूत्र का प्रयोग किया जाता है। इसी तरह प्रकृति के साथ सामंजस्य बैठाते हुए मानव ने कई वर्षों में अपनी विकास की यात्रा तय की है। लेकिन ज्यादा की चाहत, लोभ और लालच ने, मानव को प्रकृति की व्यवस्था को तोड़ने के लिए प्रेरित किया है। इसके परिणाम हमें अनेक लाइलाज बीमारियों के रूप में भुगतने पड़ रहे हैं। हमारी संस्कृति में एक प्रचलित कहावत है कि **"शुद्ध अन्न से ही शुद्ध मन और शुद्ध तन"** रहता है।

आशा है इस प्रयास से प्रकृति के प्रति हमारी समझ और बढेगी और प्रकृति को समृद्ध करने में हम और भी अधिक संकल्पबद्ध होकर प्रयास करेंगे।

श्री राहुल धायल
सहायक लेखा अधिकारी

"पापा और साइकल"

किसी भी बच्चे का पहला रिश्ता स्वाभाविक रूप से माँ से होता है। मेरा भी था। आँख खोलने पर सबसे पहले माँ की मुस्कान देखी, पहला हाथ जिसने थामा, वो भी माँ का ही था। उनकी गोद में सुरक्षा का एक एहसास होता था। मैं याद करने की कोशिश करता हूँ कि इन सब के बीच पापा कहा थे। अक्सर चुपचाप, व्यस्त और थोड़े सख्त। वो रिश्तों को शब्दो में नही ढाल पाते, आज भी नहीं। उनका प्यार **"कभी तकिये के नीचे छुपे चॉकलेट में होता था, तो कभी किसी खिलौने के रूप में। लेकिन वो कभी सीधी आंखो में देखकर कह नही पाए कि मै तुमसे प्यार करता हूँ"**। पूरा बचपन इसी सोच में बीता कि पूरा संसार तो माँ से शुरू होता है और उन्ही पर खत्म, लेकिन पापा कहाँ हैं? उनका प्यार आसमान की तरह था जो दिखता तो था, पर उसका जाहिर तौर पर एहसास नहीं हो पाता था। ये कुछ रिश्ते यूं ही नही बनते, कभी-कभी जिंदगी एक माध्यम भेजती है नजदीक आने के लिए और मेरे जीवन में यह अवसर साइकल लेकर आई।

एक दिन अचानक मुझे घर के बाहर एक साइकल खड़ी मिली, रंगीन घंटी के साथ। मैं खुश व हैरान दोनों था व साथ में थोड़ी घबराहट थी क्योंकि मुझे साइकल चलाना नही आता था। मैंने माँ को बताया तो बोली - **"पापा सिखा देंगे, चिंता की बात नहीं है"**। सुनकर चुप हो गया कि उनसे बात तो हां-ना में ही होती

है, क्या वो इससे आगे समझ पाएंगे पापा से ज्यादा बात की आदत तो थी नही। लेकिन अगले दिन रविवार को पापा घर के बाहर खड़े थे और उनकी आंखो में एक चमक सी थी। वे बोले ''चलो आज से शुरू करते हैं, उन्होने बड़े आराम से साइकल की सीट पर बैठाया व चोट न लगने का ध्यान रखा"। वह अहसास हम दोनों के लिए अलग था। पहले दिन बहुत मुश्किल हुई, पर इस बात की खुशी थी कि पापा के साथ समय बिताने का मौका तो मिला। वह बहुत ही ध्यान से मुझे सिखा रहे थे। पापा कुछ ज्यादा कहते नहीं थे, ना डाटते थे, ना हँसते थे, अधिकतर उनके चेहरे पर एक गंभीरता का भाव बना रहता था।

बस साइकल के साथ चुपचाप दौड़ रहे थे। जब भी थकान महसूस होती, तब केवल इतना कहते कि **"एक कोशिश और करो"**। बीच-बीच में उनकी साँसे फूलती, लेकिन वो रुके नही। पापा जो बहुत दूर लगते थे, अब वो ठीक मेरे पास महसूस हो रहे थे, सचमुच व भावनात्मक दोनों रूप में। कुछ दिनो के बाद एक शाम को मैंने महसूस किया कि मैं बिना सहारे के साइकल चला रहा हूँ। मैं खुद भी हैरान था। ऐसा लग रहा था कि साइकल के पहिए कह रहे थे **"अब तुम उड़ सकते हो"**। पापा, मुस्कराते हुए कुछ दूर खड़े थे, आंखो में गर्व और थोड़ी नमी लिए हुए। मैं साइकल रोककर दौड़ा, इस बार वह दौड़ किसी मंजिल के लिए नहीं थी। वो दौड़ थी, उस रिश्ते की छाँव के लिए जो दिन-प्रतिदिन नई और घनी होती जा रही थी।

मैं पापा के पैरों में जाकर लिपट गया और उन्होंने मुझे झुककर गोदी में उठा लिया। ऐसा लगा कि दोनों ने एक-दूसरे से बिना कुछ कहे ही सब कुछ कह दिया हो। उस दिन मैंने बस

साइकल चलाना ही नही सीखा था, बल्कि पापा और मेरे रिश्ते ने सही मायने में चलना भी सीख लिया था। वो साइकल तो एक पुल की तरह थी जिसने दो दिलों के बीच की चुप्पी तोड़ी। माँ ने सहारा दिया लेकिन संतुलन पापा ने सिखाया।

दरअसल पापा का प्यार शोर नही मचाता वो तो बस चुपचाप रहता है, जब तक कि बच्चा उड़ान के काबिल न हो जाए।

कवि ओम व्यास के शब्दो में

“पिता पालक है, पोषक है, परिवार का अनुशासन है,
पिता रौब से चलने वाला प्रेम रुपी एक प्रशासन है”।

श्री राहुल कुमार
सहायक लेखा अधिकारी

"जीवन का लक्ष्य"

वह जीवन भी क्या जीवन है,
जिसमें आशा का नीर नहीं।
पथ पर आगे बढ़ना ही क्या,
जब लक्ष्य के लिए अधीर नहीं।।

जीवन की कठिन परीक्षा में,
आशा ही एक सफलता है।
जीवन पथ पर आगे बढ़ना,
यही तो जीवन की सुंदरता है।।

स्वयं के लिए जिये तो क्या जिये,
कभी औरों के लिए जीना सीखो।
पथिक के पथ प्रदर्शक बनकर,
सबको राह दिखाना सीखो।।

द्वेष, क्रोध, अहंकार और अप्रसन्नता,
मन से दूर भगाओ तुम।
प्रेम, दया, सम्मान और प्रसन्नता ही जीवन है,
इसको लक्ष्य बनाओ तुम।।

सुश्री रिंकी गुप्ता
सहायक लेखा अधिकारी

"एक महिला की जद्दोजहद: ऑफिस और घर के बीच संघर्ष"

एक समय था जब महिलाओं की पहचान केवल घर की चारदीवारी तक सीमित थी – पर आज, महिलाएं कार्यालय की मीटिंग से लेकर बच्चों की ऑनलाइन क्लास, रिपोर्ट की डेडलाइन से लेकर रसोई की रोटियाँ – सब कुछ एक साथ संभाल रही हैं। लेकिन क्या यह संतुलन आसान है? बिलकुल नहीं। फिर भी महिलाएँ इसे संभव बना रही हैं – *हर दिन, हर हाल में।*

आज की नारी शिक्षित है, आत्मनिर्भर है, सपनों से भरी है। लेकिन अपने हर सपने के पीछे वह अनेकों त्यागों से भरी ख़ामोशी वाली कहानियाँ कहीं छुपा देती है। ऑफिस और घर के बीच उसकी दौड़, उसकी जद्दोजहद, उसकी खामोश थकान - सब कुछ अनकहा सा रह जाता है।

"वो सूरज से पहले उठती है, चाँद के बाद में सोती है...
जीवन उसका होता है, लेकिन वो सबके लिए जीती है।"

- **दोहरे दायित्व: ऑफिस और परिवार**

- सुबह की जल्दी में बच्चों का टिफिन, पति की चाय, और खुद के ऑफिस की तैयारी।
- ऑफिस में बैठकों, प्रोजेक्ट्स और ईमेल की भरमार।
- शाम को घर आकर खाना बनाना, बच्चों की पढ़ाई देखना और अगली सुबह की तैयारी।

यह दिनचर्या न थमती है, न रुकती है।

"वो औरत ही है जो हर दिन खुद को मिटाकर सबको संवारती है – और फिर भी कहती है, मैं बस अपना काम कर रही हूँ।"

महिलाओं से कार्यस्थल पर **100% पेशेवर** और घर पर **100% पारिवारिक** बनने की अपेक्षा की जाती है। घरवाले अक्सर मानते हैं कि खाना, सफ़ाई, बच्चों की देखभाल - सब कुछ महिला की ही जिम्मेदारी है, चाहे वो ऑफिस जाए या नहीं। कार्यालय में महिला होने के कारण कई बार उसे अपनी मेहनत दूसरों से ज़्यादा साबित करनी पड़ती है। एक वर्किंग महिला के लिए ***"मेरे लिए"*** शब्द अक्सर गुम सा हो जाता है।

- **एक औरत की जंग: ऑफिस और घर के बीच की कहानी**

हर सुबह जब घड़ी का अलार्म बजता है, तो कामकाजी महिलाओं की आंखें एक नई जंग के लिए खुलती हैं। यह जंग सिर्फ मीटिंग्स, रिपोर्ट और ई-मेल तक सीमित नहीं है - यह जंग है घर और ऑफिस के बीच एक संतुलन बनाए रखने की। एक ऐसी जद्दोजहद जो हर उस महिला की है जो दो दुनियाओं के बीच पुल बनकर खड़ी है।

- **सुबह की शुरुआत...**

सुबह के 5:30 बजे हैं। जब ज़्यादातर लोग गहरी नींद में होते हैं, कामकाजी महिलाएं रसोई में खड़ी बच्चों का टिफिन बना रही होती हैं। पति की चाय, सास-ससुर की दवाई, बच्चों को स्कूल भेजना और अपने ऑफिस के लिए तैयार होने की दौड़...। लेकिन उनकी मुस्कान में थकान नहीं, संकल्प होता है।

- **ऑफिस की दुनिया......**

ऑफिस पहुंचते ही उनका चेहरा पूरी तरह प्रोफेशनल हो जाता है - एक भी काम में कोई कमी नहीं। कोई नहीं देखता कि उन कामों के पीछे कितने समझौते, नींद की कमी, और खुद को भूल जाने का संघर्ष छिपा है।

- **घर लौटकर दूसरी शिफ्ट......**

शाम को ऑफिस से लौटते समय उनके चेहरे पर मुस्कराहट होती है, लेकिन शरीर थका होता है। फिर भी घर लौटते ही उनका काम खत्म नहीं होता - बल्कि "दूसरी शिफ्ट" शुरू होती है। बच्चों का होमवर्क, रसोई का काम, अगले दिन की तैयारी... और कहीं कोई शिकायत न हो इसलिए चेहरे पर मुस्कान।

- **कभी-कभी टूट जाती हैं......**

कभी-कभी कामकाजी महिलाएं खुद से पूछती हैं – ***"मैं ही क्यों सब कुछ करूं?"*** पर अगले ही पल अपने बच्चों का हँसता चेहरा याद करके फिर से उठ खड़ी होती हैं। शायद यही होती है एक औरत की असली ताकत - *टूटकर भी खुद को जोड़ लेना।*

- **क्या महसूस करती हैं कामकाजी महिलाएं?**

"कभी-कभी लगता है कि मैं अपने लिए नहीं, बस दूसरों के लिए जी रही हूँ। ऑफिस में अच्छा परफॉर्म करना है, नहीं तो लोग कहेंगे 'महिलाएँ सीरियस नहीं होतीं' और अगर घर थोड़ा भी छूट जाए, तो ताने मिलते हैं - 'ऑफिस की औरतों को घर कहाँ याद रहता है।'"

- **मुख्य चुनौतियाँ**

1. **समय की कमी:-** सीमित समय में अधिकतम काम करने की दौड़।
2. **गिल्ट फैक्टर**:-"बच्चे को पूरा समय नहीं दे पा रही..." या "ऑफिस का काम अधूरा रह गया..."।
3. **स्वस्थ रहने की जद्दोजहद**:- खुद के लिए समय निकालना अक्सर सबसे पीछे रह जाता है।
4. **समाज की अपेक्षाएँ**:- आज भी कई बार यह माना जाता है कि घरेलू जिम्मेदारियाँ सिर्फ महिलाओं की ही हैं।

➢ **कैसे बनाएँ संतुलन?**

1. **प्राथमिकता तय करें**:- हर काम जरूरी नहीं होता – सबसे जरूरी को सबसे पहले करें।
2. **अपने लिए समय निकालें**:- दिन में कुछ मिनट खुद के लिए - चाहे योग हो, किताब पढ़ना हो, या सिर्फ चाय के साथ खामोशी।
3. **समझदार जीवनसाथी और परिवार का सहयोग**

- काम और घर पर उसके प्रयासों को स्वीकार करें, और उसके द्वारा निभाई जाने वाली दोहरी भूमिकाओं की सराहना करें।
- एक सहायक व समझदार जीवनसाथी या साथी जो दैनिक घरेलू प्रबंधन में सक्रिय रूप से भाग लेता है, महत्वपूर्ण है।
- ऐसी टिप्पणियों से बचें जो यह सुझाव देती हैं कि एक महिला का स्थान केवल घर पर है।
- उसे एक संरचित शेड्यूल बनाए रखने में मदद करें जिसमें आराम और आत्म-देखभाल के लिए समय शामिल हो।
- उसे अपने लिए समय निकालने में सहायता करें - चाहे वह शौक हो, फिटनेस हो या आराम हो।

श्री रितेश कुमार
बहु कार्य कर्मचारी

“हमारी भाषा, हमारी पहचान - हिंदी”

भाषा किसी भी समाज की आत्मा होती है। यह न केवल संवाद का माध्यम है, बल्कि संस्कृति, परंपराओं, और विचारों को भी पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढाने का एक साधन भी है। भारत जैसे बहुभाषी देश में हिंदी भाषा का विशेष स्थान है। यह केवल एक भाषा नहीं, बल्कि भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत में इसकी गहरी जड़े हैं। हिंदी ने विभिन्न क्षेत्रों में अपने विविध रूपों के माध्यम से लोगों को जोड़ा है और एक अलग पहचान बनाई है। हम आपको बता दें कि हिंदी भाषा विश्व में तीसरी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है। चलिए आज हम हिंदी भाषा के विविध रूपों, उसकी विशेषताओं और उसके महत्त्व को समझते हैं।

संस्कृत भाषा का ईसा पूर्व कोई लिखित प्रमाण नहीं मिला है। प्राकृत अशोक के शिला लेखों में प्रयुक्त की गई थी और इसके प्रमाण है। हिंदी भाषा का उदभव “शूरसेनी प्राकृत से हुआ है”। प्राचीन काल में प्राकृत, पाली, संस्कृत, खडी बोली, से होते हुए हिंदी का आधुनिक स्वरूप विकसित हुआ। हिंदी का सबसे पहला साहित्यिक रूप "ब्रज भाषा" और "अवधी" में देखने को मिलता है, जिनमें सूरदास और तुलसीदास जैसे महान कवियों की रचनाएँ है। भाषा के विकास में हिंदी ने अरबी, फारसी, उर्दू और अंग्रेज़ी से शब्द ग्रहण किए, जिससे इसकी अभिव्यक्ति और अधिक समृद्ध एवं व्यापक हुई है।

हिंदी का निर्माण भारतेंदु हरिशचंद्र के प्रयासों से खडी बोली से 19 वी शताब्दी में उत्तर भारत की विभिन्न क्षेत्रीय बोलियों को मिलाकर हुआ है। जैसे कि ब्रज भाषा (ब्रज क्षेत्र), अवधी (पूर्वी उत्तर प्रदेश), बुंदेली (बुंदेलखंड), बघेली, मैथिली, मगही, भोजपुरी, छत्तीसगढ़ी, हरियाणवी, मारवाड़ी आदि - सभी अपने-अपने क्षेत्र की सांस्कृतिक पहचान हैं।

एक होती है मानक हिंदी, यह वह रूप होता है जो औपचारिक रूप में शैक्षणिक संस्थानों, सरकारी कार्यालयों और समाचार माध्यमों में प्रयोग किया जाता है। यह देवनागरी लिपि में लिखी जाती है और इसकी शब्दावली मुख्यतः संस्कृतनिष्ठ होती है। बॉलीवुड और टेलीविजन में प्रयुक्त हिंदी एक मिश्रित रूप है, जिसमें हिंदी, उर्दू और अंग्रेजी के शब्दों का मिश्रण देखने को मिलता है। यह जनसामान्य की भाषा के रूप में लोकप्रिय है।
एक है साहित्यिक हिंदी इसमें भाषा का प्रयोग अधिक समृद्ध और कलात्मक होता है। प्रेमचंद, महादेवी वर्मा, जयशंकर प्रसाद, हरिवंशराय बच्चन जैसे साहित्यकारों ने हिंदी को अभिव्यक्ति की नई ऊँचाइयों तक पहुँचाया है। इस क्षण मुझे हजारी प्रसाद द्विवेदी जी के कुछ शब्द याद आते है, वे कहते है कि

“हिंदी केवल एक भाषा ही नहीं,
बल्कि यह भारतीय संस्कृति की आत्मा हैं”

आज हिंदी केवल भारत तक सीमित नहीं है बल्कि विश्वभर में बसे भारतीय समुदायों के कारण यह कई देशों में बोली और समझी जाती है। मॉरीशस, फिजी, नेपाल, सूरीनाम, दक्षिण अफ्रीका, त्रिनिडाड एंड टोबैगो आदि देशों में हिंदी का प्रयोग व्यापक है। संयुक्त राष्ट्र संघ में हिंदी को आधिकारिक भाषा बनाने के प्रयास भी हुए हैं, जो इसके वैश्विक महत्व को दर्शाते हैं।

“हिंदी हिमालय से लेकर कन्याकुमारी तक और अब तो अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी भारत का गौरव बढ़ा रही है”

डिजिटल युग में हिंदी ने एक नई पहचान बनाई है। अब इंटरनेट, सोशल मीडिया, ब्लॉगिंग, यूट्यूब और मोबाइल ऐप्स में हिंदी का व्यापक प्रयोग हो रहा है। गूगल, माइक्रोसॉफ्ट और अन्य तकनीकी कंपनियाँ हिंदी को महत्व दे रही हैं। अब “हिंदी टाइपिंग”, “हिंदी वॉइस असिस्टेंट” और “हिंदी भाषा अनुवाद” जैसे टूल्स आम हो चुके हैं, जिससे हिंदी भाषियों के लिए तकनीक तक पहुँच आसान हो गई है।

भारत की विविधता में एकता को जो भाषा सबसे अच्छी तरह पिरोती है, वह है हिंदी। यह उत्तर भारत में संपर्क भाषा के रूप में कार्य करती है और विभिन्न भाषायी समुदायों को जोड़ने का माध्यम बनती है। दक्षिण भारत में भी हिंदी सीखने की रुचि बढ़ी है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि हिंदी को राष्ट्र की साझा भाषा के रूप में स्वीकार किया जा रहा है।

जहाँ एक ओर हिंदी का विस्तार हो रहा है, वहीं दूसरी ओर कई चुनौतियाँ भी हैं जैसे कि अंग्रेजी के अत्यधिक प्रभाव ने शहरी युवाओं में हिंदी के प्रति दूरी बढ़ाई है। क्षेत्रीय भाषाओं और बोलियों को उचित महत्व न मिलना भी चिंता का विषय है। सरकारी प्रयासों में कभी-कभी केवल औपचारिकता रह जाती है।

हिंदी को समृद्ध और प्रासंगिक बनाए रखने के लिए कुछ प्रयास मैं आपसे साझा करना चाहता हूँ कि विद्यालयों और महाविद्यालयों में हिंदी साहित्य और भाषा के प्रति रुचि बढ़ाई जाए। क्षेत्रीय बोलियों को प्रोत्साहित किया जाए ताकि हिंदी की जड़ों को मज़बूती मिले। हिंदी को रोजगार और तकनीक से जोड़ा जाए, जिससे यह युवाओं के लिए उपयोगी सिद्ध हो।

अंत में मैं यह कहना चाहता हूँ कि हिंदी केवल एक भाषा नहीं, बल्कि भारतीय संस्कृति, एकता और आत्म-सम्मान की पहचान है। इसके विविध रूप हमारी विविधता को दर्शाते हैं और हमारी सांस्कृतिक संपन्नता का प्रमाण हैं। हमें गर्व होना चाहिए कि हमारी मातृभाषा बहुत ही समृद्ध, सशक्त और जीवंत है।

"अगर राष्ट्र को एक सूत्र में बाँधने वाली कोई शक्ति है, तो वह हिंदी है।"

"हिंदी में कार्य करना आसान है, थोडा प्रयास तो कीजिए, इसके प्रचार-प्रसार में वृद्धि ही पाएंगे"।

श्री रोहित कुमार
सहायक लेखा अधिकारी

"राजभाषा नीति का केंद्रीय कार्यालयों में क्रियान्वयन"

भारत की भौगोलिक एवं सांस्कृतिक विविधता के अंतर्गत यहाँ अनेक तरह की बोलियाँ, भाषाएँ, प्रथाएँ, परम्पराएं एवं संस्कृतियाँ पाई जाती है। इन सबके बावजूद कुछ ऐसे कारक हैं जैसे राजभाषा, एक देश एक सरकार, एक संविधान इत्यादि जो इस महान देश को एकता के सूत्र में पिरोए रखते हैं।

भारत के संविधान में वर्णित संवैधानिक प्रावधानों के अनुसार सरकारी कार्य हिंदी में करने के लिए गृह मंत्रालय के अंतर्गत कार्यरत राजभाषा विभाग द्वारा इस संदर्भ में समय-समय पर सूचनाएं, आदेश, परिपत्र आदि जारी किए जाते हैं। केंद्र सरकार के अंतर्गत कार्यरत कार्मिकों को समय-समय पर हिंदी में कार्य करने के लिए प्रेरित करने हेतु विभिन्न प्रोत्साहन योजनाएं, प्रशिक्षण कार्यक्रम, हिंदी कार्यशालाएं एवं राजभाषा सम्मेलन आयोजित किए जाते हैं।

राजभाषा विभाग द्वारा प्रत्येक वित्त वर्ष की शुरुआत में वार्षिक कार्यक्रम जारी किया जाता है जिसके अनुसार ही राजभाषा संबंधी सभी कार्य किए जाते हैं। केंद्र सरकार के कार्यालयों में राजभाषा नीति के क्रियान्वयन के संदर्भ में महत्वपूर्ण बिंदु निम्नलिखित हैं:-

01. <u>राजभाषा कार्यान्वयन समिति की तिमाही बैठकें -</u>

वर्ष के दौरान राजभाषा कार्यान्वयन समिति की नियमानुसार चार तिमाही बैठकें आयोजित की जाती हैं तथा इन बैठकों में राजभाषा नीति लागू करने के बारे में समीक्षा करके इन्हें कड़ाई से लागू करने के लिए आवश्यक कदम उठाए जाते हैं।

02. <u>हिन्दी प्रोत्साहन योजनाओं का कार्यान्वयन:-</u>

राजभाषा विभाग एवं संबंधित मुख्यालय द्वारा जारी निदेशों के अनुसार कार्यालयों में प्रोत्साहन योजना, राजभाषा कीर्ति पुरस्कार योजना, राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना आदि लागू की जाती है। इसके तहत कार्मिकों को हिंदी लेखन एवं अधिकतम कार्य हिंदी में करने के लिए प्रोत्साहन मिलता है।

03. <u>हिंदी कार्यशालाओं का आयोजन:-</u>

राजभाषा संबंधी प्रावधानों, नियमों आदि की जानकारी देने के लिए प्रत्येक तिमाही में एक हिंदी कार्यशाला का आयोजन किया जाता है।

04. <u>पुस्तकालय में हिन्दी की पुस्तकें:</u>

राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए प्रत्येक कार्यालय द्वारा हिंदी माध्यम में साहित्य, अनुवाद, शब्दकोश एवं राजभाषा संबंधी पुस्तकों की उपलब्धतता सुनिश्चित की जाती है।

05. <u>हिंदी गृह-पत्रिका का प्रकाशन:</u>

कार्यालय के कार्मिकों से प्राप्त हिंदी में लिखे हुए लेखों, कविताओं, संकलन इत्यादि रचनाओं को पत्रिका में छापा जाता है तथा हिंदी में लेखन के लिए लेखकों/रचनाकारों को पुरस्कृत भी किया जाता है।

06. <u>हिंदी प्रशिक्षण:</u>

केंद्रीय हिंदी प्रशिक्षण संस्थान द्वारा भौतिक एवं पत्राचार माध्यम से संचालित भाषा पाठ्यक्रम (प्रवीण, प्रबोध, प्राज्ञ, पारंगत), हिंदी टंकण एवं हिंदी आशुलिपि प्रशिक्षण कार्यक्रम में पात्र कार्मिकों को नियमानुसार नामित किया जाता है।

अत: राजभाषा नीति ही एक ऐसा माध्यम है जिसके माध्यम से समूचे देश को एक सूत्र में बाँधा जा सकता है। प्रत्येक को हिंदी में कार्य करने का अधिकतम प्रयास करना चाहिए।

श्री रूपेंद्र शर्मा
लेखाकार

“बेटी”

क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नही॥
क्यूँ बेटा बन नही सकती बेटी,
क्या बेटी के अरमान नहीं॥

क्या बेटी तुम्हारी सन्तान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नहीं।।
माँ-बाप के लिए संतान तो संतान है प्यारे,
फिर बेटा-बेटी क्यों माने जा रहे न्यारे-न्यारे॥

भेद-भाव की इस रस्म को तोड़ना है,
हर बेटी के दिल को भारत से जोड़ना है।।
क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नहीं॥

जो वादा बेटों से करते हो,
उन्ही वादों को बेटी से भी करना होगा,
बेटे की तरह बेटी को भी ऊँचा उठाना होगा।।

अब न घबराए कोई बेटी के जन्म से,
ऐसा बेटियों के लिए प्यारा संसार बनाना होगा॥
भेद-भाव की दीवारों को गिराना होगा,
क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नही।।
दहेज में डूबी दुनिया को,
लालच से बाहर लाना होगा,
बेटियों से प्यार करें सभी को सिखाना होगा॥

अरमान है वो पहचान है वो,
इस देश का अभिमान है वो॥
वो कहीं शक्ति का है रूप बनी,
कहीं कल्पना चावला बन ऊंची उडान भरी।।

क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नही।।
क्यूं मारी जा रही जला कर,
क्यूँ छोड़ा जा रहा ब्याह कर,
क्या इनका कोई सम्मान नहीं॥

क्यूँ छेड़ी जाती है चलती राहों पर,
क्यूँ जी रही औरों की शर्तों पर॥
इस दुनिया को बतलाना है
हर बेटी को मान दिलाना है।।
क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,

क्यूँ बेटी का सम्मान नही।।

प्रतिभा पाटिल, राष्ट्रपति बन देश चला रही है,
तो कहीं मिशन सिंदूर में जा देश बचा रही है।।
कहीं खड़ी लड़ रही बॉर्डर पर,
हर रूप में आ देश बचा रही है।।

क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नही।।
अब हम सब को प्रण उठाना है,
देश की हर बेटी को वीरांगना बनाना है॥

क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही,
क्यूँ बेटी का सम्मान नही।।
देश की हर बेटी को निडर बनाना होगा,
हर बेटी को उसका सम्मान दिलाना होगा॥

ताकि शान से राहों पर वो चल सके,
अपना हर सपना साकार कर सके।।
बेटी को जन्म से ही सिखाना है,
हर दीवार तोड़ उसे आगे बढ़ते जाना है।।

अब नही झुकेगी, नहीं रुकेगी,
अब नही जलेगी, नहीं कटेगी॥

अब नहीं सहेगी यातनाएं, इन्हे इतना मजबूत बनाएं कि,
जीवन के हर मुकाम पर सफलता की कहानी लिखती जाए॥
क्यूँ बेटी, बेटों सा अभिमान नही
क्यूँ बेटी का सम्मान नही।।

घरों में जलकर नहीं मरेगी बेटियाँ,
अब राहों में नहीं रुकेगी बेटियाँ॥
बेटी भी, अब बेटा कहलाएंगी,
इज्जत की नजरों से देखी जाएगी॥

बेटियां इस देश का मान बढ़ाएगी,
जीवन के रण क्षेत्र में,
लक्ष्मी बाई बन दुश्मन को मार गिराएगी॥

अब हर बेटी देश की जान होगी,
अब हर बेटी इस देश की पहचान होगी,
अब हर बेटी इस देश की पहचान होगी||

सुश्री लवी आर्या
सहायक लेखा अधिकारी

"इकलौती कहानी - खट्टा मीठा सफ़र"

इस संसार में हर किसी का पारिवारिक ढाँचा अलग होता है। कोई संयुक्त परिवार में पलता है, तो कोई एकल परिवार में, और कुछ ऐसे भी होते हैं जो अपने माता-पिता की इकलौती संतान होते हैं- यानी इकलौती, जैसे कि मैं हूँ। इकलौती होने का अनुभव बहुत ही अलग होता है। इसमें ढेर सारा प्यार, विशेष ध्यान और हर चीज़ पर एक अलग-सी पकड़ होती है, पर साथ ही ये अनुभव कभी-कभी बहुत अकेला, बहुत खामोश भी होता है।

मुझे याद है, बचपन में हमारा घर बड़ा था—एक संयुक्त परिवार। दादी, चाचा-चाची, मम्मी-पापा... हर कमरे से कोई न कोई आवाज़ आती रहती थी। हर समय हँसी-ठिठोली, चाय की चुस्कियाँ, और बच्चों की चहल-पहल। दिन में तो कभी ऐसा लगा ही नहीं कि मैं अकेली हूँ। लेकिन जैसे ही रात होती और सब अपने-अपने कमरों में चले जाते, दरवाज़े बंद हो जाते—तब मेरा कमरा, जो सबको बड़ा प्यारा लगता था, मेरे लिए बहुत अकेला हो जाता था। मेरे पास बचपन से ही अपना एक सुंदर सा कमरा था।

लेकिन उस कमरे में कभी तकिए की लड़ाइयाँ नहीं हुईं जिसमें एक दूसरे के बाल नोच लिए गए हों, न ही किसी ने मेरी गुड़िया छीन कर मुँह फुला लिया हो, और न ही कोई था जो मेरी

चॉकलेट चुपके से खाकर भाग गया हो। सब कुछ मेरा–लेकिन बाँटने वाला कोई नहीं

मेरे पास जो कुछ भी था, वो सिर्फ मेरा था–प्यार, तोहफे, किताबें, और मम्मी की ममता भी। लेकिन धीरे-धीरे मुझे एहसास होने लगा कि मेरी दुनिया से 'साझा करना' गायब होता जा रहा है। मैंने कभी चॉकलेट बाँटनी नहीं सीखी–क्योंकि बाँटने के लिए कोई था ही नहीं। मेरे पास सब कुछ नया था पर वो पुरानी चीज़ों में छुपी कहानियाँ, वो किसी और के साथ एक चीज़ पर नाम लिखने की खुशी–वो मेरे पास नहीं थीं।

सबसे बुरा तो तब लगता था, जब गर्मियों की छुट्टियाँ आती थीं। सब अपने नाना-नानी के घर जाते, या मामा के घर मौज करते। लेकिन जब मैं नहीं जा पाती थी, तो वो घर–जो दिन में शोर करता था, अचानक सुनसान सा लगने लग जाता था। फिर घरवाले मुझे टाइमपास के लिए कभी डांस क्लास, कभी पेंटिंग क्लास में भेज देते थे, पर वो भाई-बहनों के साथ दोपहर की धूप में पसीने से भीगे हुए कंचे और क्रिकेट की लड़ाइयाँ, उन क्लासेस में कहाँ मिलती थीं?

जब बड़ी हुई तो रिश्तों की ज़रूरत गहराई से महसूस हुई, लेकिन देखा कि समय बीत गया है और मैं बड़ी होती चली गई। अब वो ज़रूरत सिर्फ खेलने, झगड़ने या बाँटने की नहीं रह जाती, अब वो बन जाती है – "सुनने और सुने जाने की।"
एक समय ऐसा भी आता है जब आप महसूस करते हैं कि अब मैं ही सब कुछ हूँ।

माँ-बाप की चिंता, उनकी सेहत, सब कुछ अकेले संभालना है। कंधे भले ही मजबूत हो जाएँ, पर दिल कभी-कभी कहता है "काश कोई होता, जिससे मैं अपने सुख-दु:ख आधा बाँट लेता।"
माँ-बाप मुझे बेइंतहा प्यार करते हैं-और मैं भी उन्हें।
पर कभी-कभी उनका सारा ध्यान, उनका हर सपना सिर्फ मुझसे जुड़ा होता था। तब लगता था कि मुझे हर चीज़ 'सही' करनी है।
मेरे पास ग़लती करने का हक़ नहीं था-क्योंकि कोई और था ही नहीं जिसे दोष दिया जा सके।

इन सब के बीच, मैंने दोस्त बनाए-कुछ इतने अपने कि बहनों से बढ़कर लगने लगे। कभी-कभी तो लगता था कि भगवान ने भाई-बहन नहीं दिए,पर दोस्त ऐसे भेजे जो दिल की गहराइयों को समझ सकते हैं। सबसे खास बात ये रही - मैंने खुद से दोस्ती करना सीख लिया था। मैंने अपनी सारी दुनिया खुद बनाई जो थोडी मीठी, थोडी खट्टी, पर पूरी तरह से मेरी थी।

श्री सुमन सौरभ
बहु कार्य कर्मचारी

“जीत का मातम -चिन्नास्वामी के बाहर एक काली रात"

2025 का आईपीएल फाइनल अहमदाबाद के स्टेडियम में खेला गया था। सालों की उम्मीदों और नाकामियों के बाद आखिरकार रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर (RCB) ने पहली बार आईपीएल की ट्रॉफी जीत ली। पूरे शहर में पटाखे फोडे जा रहे थे, लोग झूम रहे थे, और सोशल मीडिया पर सिर्फ एक ही नाम था – "RCB CHAMPIONS"।

लेकिन इसी जश्न के बीच एक मातम छिपा था। एक ऐसा अंधेरा जो टीवी कैमरों से परे था, जिसे किसी ने देखा ही नहीं या यूँ कहिए, देखना ही नहीं चाहा।

जब RCB टीम जीत का जश्न अगले दिन चिन्नास्वामी स्टेडियम में मनाने आई तो हजारों की भीड़ जमा थी। लोग स्टेडियम की ओर दौड़े। नारे लग रहे थे – "Ee sala cup namde!"

किसी ने बैरिकेड तोड़े, कोई मोबाइल कैमरे से वीडियो बना रहा था, तो कोई सेल्फी लेने में व्यस्त था। इसी भगदड़ में एक माँ अपने 6 साल के बेटे को ढूँढ रही थी। एक बुजुर्ग नीचे गिर गया लेकिन कोई उठाने वाला नहीं था। एक युवक का पैर कुचला गया और किसी ने उसे घसीटकर किनारे नहीं किया, क्योंकि ‘सेल्फी’ लेना जरूरी था।

नीलम, एक 26 वर्षीय युवती, बेंगलुरु के एक सरकारी दफ्तर में काम करती थी। क्रिकेट की दीवानी थी, खासकर रॉयल चैलेंजर्स बैंगलोर की। नीलम इस ऐतिहासिक पल को स्टेडियम के बाहर अपने दोस्तों के साथ जश्न मानकर जीना चाहती थी। अपने ऑफिस से आधे दिन की CL के लिए आवेदन किया। लेकिन उसके बॉस ने मना कर दिया, कहा- इतनी भी क्या जल्दी है, जश्न तो यहाँ भी हो सकता है, मगर उसका दिल कहाँ मानने वाला था। उसने तो जिद पकड़ी हुई थी और दोपहर में ऑफिस से निकल गयी।

अगले दिन अखबारों में एक कोने में छोटी सी हेडलाइन थी–"चिन्नास्वामी के बाहर भगदड़ में 11 लोगों की मौत, दर्जनों घायल" और उसी भीड़ में कही नीलम भी थी। टीवी चैनलों ने भी बस 30 सेकंड की क्लिप दिखाई और फिर लौट आए "विराट का जश्न", "पाटीदार की मुस्कान" और "एबी डिविलियर्स की सेल्फी"

पर जहाँ चिन्नास्वामी स्टेडियम की दीवार के एक तरफ साँसे टूट रही थी, चीखे गूंज रही थी, लोग कुचले जा रहे थे, जिंदगियाँ बिखर रही थी, तो वहीं दूसरी ओर उसी दीवार के पार जीत का जश्न मनाया जा रहा था, तालियों की गड़गड़ाहट के बीच 18 साल बाद मिली ट्रॉफी का शोर दिख रहा था। क्या यही क्रिकेट है? क्या यही है एक खेल की जीत? लोगों की जानें चली जाएँ और देश मुस्कराए? अगर खिलाड़ियो के परिवार का कोई सदस्य बाहर उस भीड़ में मर गया होता तो क्या ये खिलाड़ी, ये आयोजक, ये राजनेता ऐसे ही जश्न मनाते? क्या ऐसे ही 18 साल बाद जीत की कहानियो को कहते?

उन 11 मृतकों में एक नाम था - राजेश कुमार, जो झारखंड से बेंगलुरु मजदूरी करने आया था। वो RCB का फैन था। उस रात उसने अपनी 3 महीने की कमाई से मोबाइल खरीदा था,

ताकि लाइव मैच देख सके। राजेश की लाश अगली सुबह फुटपाथ के पास पड़ी मिली। उसके हाथ में अब भी RCB का झंडा था। उसका भाई रोते हुए बोला –"भइया तो क्रिकेट से बहुत प्यार करते थे। लेकिन क्या इसी प्यार ने उन्हें मार दिया?"

एक और नाम था नीलम का

जब ऑफिस में खबर पड़ी तो सभी लोग स्तब्ध रह गए। वो वही नीलम थी जिसने आधे दिन की CL ली थी, जिसके बारे में सभी ने सोचा था - थोड़ी जिद्दी है किंतु इसकी यह जिद्द हानिरहित है। उसका बैग तथा लैपटाप जो उसके डेस्क पर रखे थे, जो अभी भी उसका इंतज़ार कर रहे थे।

नीलम चली गई, लेकिन कई सवाल पीछे छोड़ गई क्या एक क्रिकेट मैच इतना जरूरी था? क्या जूनून इतना अंधा हो सकता है? क्या बॉस का मना करना उसकी जिंदगी बचा सकता था?

क्रिकेट या पागलपन?

क्रिकेट कभी एक खेल था - भावनाओं से जुड़ा, उम्मीदों से भरा। पर अब यह एक तमाशा बन चुका है - जिसमें ब्रांड हैं, बेचना है, नाम कमाना है। क्रिकेटरों के लिए ये बस एक और ट्रॉफी है, पर आम जनता के लिए ये एक जान का सौदा बन चुका है। स्टेडियम के बाहर मरे लोग किसी 'हाइलाइट' में नहीं आएँगे। उनके नाम ट्रॉफी पर नहीं लिखे जाएंगे।

अंतिम प्रश्न

क्या हम इंसान हैं या बस एक भीड़ बन चुके हैं? क्या कोई ट्रॉफी इतनी जरूरी है कि उसके पीछे जानें चली जाएँ? सवाल यह है कि कोई ट्रॉफी 11 ज़िंदगियों से ज्यादा कीमती हो सकती है?

RCB जीत गई, पर इंसानियत हार गई।

"क्रिकेट को खेल बनाओ, धर्म नहीं। जश्न मनाओ, लेकिन होश में"|
वरना अगली जीत फिर मातम में बदल सकती है।

मा. श्री हिमांशु काश्यप धर्मदर्शी, प्रधान महालेखाकार महोदय द्वारा कार्यालयी गृह पत्रिका "गिरनार" के 39 वें अंक का विमोचन किया गया। इस अवसर पर श्री डेनिस डेनियल, उप महालेखाकार/प्रशासन, श्री नेमा राम, उप महालेखाकार/एफएवी, श्री संजय अनडकट, कल्याण अधिकारी, तथा श्री आई.के.कुंतार, व.लेखा अधिकारी/ हिंदी तथा दूसरे अन्य व.ले.अ. भी उपस्थित थे।

प्रधान महालेखाकार महोदय के आदेशानुसार, गिरनार पत्रिका के इस 39 वें अंक के साथ ही एक वित्त वर्ष में दो अंक (अर्ध-वार्षिक आधार पर) के प्रकाशन का शुभारंभ किया गया है।

श्री सुखदेव गोयल
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

"माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण और मानव जीवन"

पृथ्वी पर रहने वाले जीवों में से सामान्यत: मानव को सबसे ज्यादा बुध्दिमान प्राणी माना जाता है। वस्तुत: इसके पीछे का मुख्य कारण मानव की वैचारिक बुध्दि एवं कुशलता है। मानव सदियों से पृथ्वी पर नए-नए आयाम स्थापित करता आ रहा है। आदिकाल से लेकर आज तक हजारों की संख्या में नये अविष्कार, नई-नई खोजें मानव के गौरवशाली इतिहास में जुडती ही जा रही हैं जिसे हम सभी बुध्दिजीवी वर्ग विकास या प्रगति की संज्ञा देते हैं।

क्या यही "विकास" है ? क्या यही वास्तविक "प्रगति" या "आगे बढ़ना" है ? इस थोथे एवं स्वघोषित विकास के बदले मानव प्रजाति के अस्तित्व के लिए नित नई समस्याएँ खतरा बनती जा रही हैं यथा प्रदूषण, बीमारियाँ, प्राकृतिक आपदाएं।

इन सभी चुनौतियों/खतरों में से सबसे ज्वलंत मुद्दा माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण का है। माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण मानव स्वास्थ्य एवं पृथ्वी के लिए एक अदृश्य खतरा है। ये सूक्ष्म प्लास्टिक कण होते हैं जो कभी भी जैविक रूप से विघटित नहीं होते हैं। इन कणों का आकार सूक्ष्म होता है। ये कण सतत रूप से मिट्टी, हवा और पानी को दूषित करते रहते हैं।

वर्तमान में जानलेवा कर्क रोग (कैंसर) का भी मुख्य कारण प्लास्टिक के इन सूक्ष्म कणों को ही माना जाता है। हमारी रोजमर्रा की जिन्दगी में ये सूक्ष्म कण आमतौर पर हमारे भोजन, पानी

और हवा को दूषित करते रहते हैं। हमारे घरों, कार्यालयों या अन्य जगहों पर प्लास्टिक की बोतलें, प्लास्टिक के बर्तन, प्लास्टिक के पैकेट्स, प्लास्टिक की थैलियाँ आदि इस माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण के मुख्य कारण बनते जा रहे है।

इस तरह के प्रदूषण ने पारिस्थितिकी तंत्र को बाधित करना शुरू कर दिया है। इससे सबसे ज्यादा समुद्री जीव प्रभावित होते हैं। पीने के पानी, बीयर और खाद्य उत्पादों, जिनमें समुद्री भोजन और नमक शामिल हैं, में माइक्रोप्लास्टिक पाए गए हैं। वर्तमान में पर्यावरण के हर उत्पाद एवं मानव निर्मित हर वस्तु में माइक्रोप्लास्टिक होते हैं।

"विकास" की इस श्रंखला के साथ-साथ हमें बर्बादी की श्रंखला के तांडव नृत्य को भी भोगना पड़ रहा है। इसका दुष्प्रभाव मानव की आने वाली पीढ़ियों को भी भोगना पड़ेगा। इसके फलस्वरूप मानव के जीन्स में भी नकारात्मक प्रभाव देखे जा सकते हैं। इस प्रदूषण का प्रभाव मानव शरीर के महत्वपूर्ण अंगों यथा फेफड़ों, हृदय आदि पर देखा जा सकता है।

माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण के वैश्विक स्तर को देखते हुए, पर्यावरण से प्लास्टिक को हटाने का एक समेकित प्रयास किया जाना चाहिए। इसलिए, प्लास्टिक प्रदूषण की समस्या के ज़्यादातर समाधान, अनुचित निपटान को रोकने या कुछ प्लास्टिक वस्तुओं के इस्तेमाल को सीमित करने पर ही केंद्रित हैं। कूड़ा फेंकने पर जुर्माना लगाना मुश्किल साबित हुआ है, लेकिन फोम वाले खाने के डिब्बों और प्लास्टिक के शॉपिंग बैग पर कई तरह के शुल्क या पूरी तरह से प्रतिबंध लगाना अब आम बात हो गई है।

इस समस्या से निजात पाने के लिए एक बुनियादी ढाँचा बनाने की आवश्यकता है।प्लास्टिक प्रदूषण के गंभीर परिणामों के बारे में जागरूकता बढाना, जैव-निम्नीकरणीय प्लास्टिक के

उपयोग को बढ़ाना और "शून्य अपशिष्ट" नवाचार सहित नए समाधानों को अपनाया जा सकता है। माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण को कम करने के लिए, प्लास्टिक कचरे का प्रबंधन, प्लास्टिक के उपयोग को कम करना और नवीन तकनीकों का विकास करना आवश्यक है।

आखिर तथाकथित एवं स्वघोषित “विकसित मानव प्रजाति” को अपनी आने वाली पीढ़ियों एवं वैश्विक कल्याण के बारे में विचार करते हुए इस संदर्भ में आवश्यक कदम उठाने चाहिए। इस प्रदूषण पर नियन्त्रण पाने के लिए कड़े कायदे एवं नियमों को लागू किया जाना चाहिए तभी मानव की इस तथाकथित प्रगति की सुविधाओं का सटीक रूप से लम्बी अवधि तक लाभ उठाया जा सकता है।

इस संदर्भ में व्यक्तिगत पहल जैसे कि शून्य-अपशिष्ट, डिस्पोज़ेबल और धातु के बर्तनों का उपयोग करना, बोतलबंद पानी तथा प्लास्टिक पैकेजिंग का उपयोग न करना आदि कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें प्रत्येक नागरिक माइक्रोप्लास्टिक प्रदूषण को रोकने के लिए उठा सकता है।

श्री स्वराज वर्मा
बहु कार्य कर्मचारी

“डिजिटल डिटॉक्स: 24 घंटे मोबाइल से दूर रहने का अनुभव”
एक सच्चा अनुभव जिसने जीवन का नजरिया बदल दिया

- **भूमिका**

आज की दुनिया में मोबाइल फोन हमारी जिंदगी का सबसे बड़ा साथी बन चुका है। सुबह की नींद खुलते ही सबसे पहला काम फोन उठाना, रात को सोने से पहले आखिरी बार सोशल मीडिया स्क्रॉल करना। कभी-कभी मोबाइल में हम ऐसा खो जाते हैं कि कब 4 से 5 घंटे कब बीत गए पता ही नहीं चलता है। अब ऐसा करना हमारी रोज़मर्रा की आदत बन चुकी है। लेकिन धीरे-धीरे अब यही आदत लत में बदल गई है। दिन का आधे से ज्यादा समय नोटिफिकेशन, चैट्स, रील्स और बेवजह की ब्राउज़िंग में गुजरने लगा है। ऐसा लगने लगा है कि फोन के बिना मैं अधूरा हूँ। इस स्थिति से परेशान होकर मैंने तय किया कि एक पूरा दिन मोबाइल से दूर रहूँगा। यह मेरे लिए बहुत कठिन था पर करना बहुत जरूरी भी था। यह मेरा पहला डिजिटल डिटॉक्स प्रयोग था, जो मेरे जीवन का सबसे अनमोल अनुभव भी बन गया।

- **शुरुआत का डर और मानसिक संघर्ष**

उस सुबह अलार्म बंद करने के बाद मैंने फोन स्विच ऑफ कर एक कोने में रख दिया। शुरू के एक घंटे में ही बेचैनी बढ़ने लगी। उंगलियाँ आदतन जेब में फोन तलाशने लगीं। मन में ऐसा लग रहा था कि कहीं कुछ छूट तो नहीं गया है, मन में बार-बार विचार आया "कहीं कोई जरूरी कॉल न छूट जाए... कहीं कोई मैसेज न

रह जाए..." ऐसा लगा जैसे किसी ने अचानक मेरी दुनिया ही काट दी हो। तब एहसास हुआ कि फोन अब सिर्फ डिवाइस नहीं, बल्कि मेरे मस्तिष्क का हिस्सा भी बन गया है। यह एक सच्ची लत थी, जिसे तोड़ना आसान नहीं था।

- **सुबह का अनुभव - असली दुनिया की खूबसूरती**

दो से तीन घंटे बेहद बेचैनी हुई। कुछ घंटे बाद बेचैनी थोड़ी कम हुई। मैंने अपने आसपास देखा। छत पर जाकर हल्की हवा का एहसास किया। पेड़ों की पत्तियाँ सरसराहट कर रही थीं, आसमान में धूप बादलों के बीच से छनकर आ रही थी। गली में खेलते बच्चों की हँसी सुनाई दी। मेरे मन में सवाल उठा - "क्या मैंने पिछले कई सालों में इस असली दुनिया को ऐसे ही महसूस किया है?" शायद नहीं। मोबाइल ने मेरी आँखें खुली रखकर भी दुनिया को अनदेखा करना सिखा दिया था।

- **परिवार के साथ सच्चा जुड़ाव**

दोपहर का खाना खाते समय अक्सर मेरी नज़रें फोन की स्क्रीन पर होती थी। लेकिन उस दिन मैंने परिवार के साथ पूरे मन से समय बिताया। भैया ने कहा -"आज खाना खाते समय तुम्हारी नज़रें स्क्रीन पर नहीं हैं, बहुत अच्छा लग रहा है।"
पापा मुस्कुराते हुए बोले -"हम सोचने लगे थे कि तुम्हारी गर्दन कभी सीधी होगी या हमेंशा नीचे ही झुकी रहेगी।" ये बातें मजाक में कही गईं, लेकिन दिल को गहराई तक छू गईं। एहसास हुआ कि रिश्तों में मौजूदगी सिर्फ शरीर से नहीं, बल्कि पूरे मन से जुड़ने से होती है।

- **असली घटना 1 - दोस्ती की नई परिभाषा**

शाम को अचानक मेरे पुराने दोस्त राहुल ने दरवाज़ा खटखटाया। हम महीनों से फोन पर बात करने की सोचते रहे, लेकिन हर बार "टाइम नहीं है" कहकर टाल देते थे। उस दिन फोन

बंद था, इसलिए हमने घंटों बातें कीं, पुराने किस्से याद किए। उसने हँसते हुए कहा - "तुमसे ऐसे आमने-सामने बात किए हुए सालों हो गए थे। लगता है आज पुराने दिन लौट आए।" उस दिन समझ आया कि असली दोस्ती चैट बॉक्स में नहीं, बल्कि दिल से दिल के जुड़ाव में होती है।

शाम होते-होते मैंने वह किताब उठाई जिसे महीनों से पढ़ने की सोच रहा था। किताब पढ़ते-पढ़ते ऐसा लगा कि जैसे मैं किसी दूसरी दुनिया में चला गया हूँ। बीच-बीच में डायरी में अपने विचार लिखे। कुछ पुरानी यादें, कुछ नए सपने - सब कागज पर उतरने लगे। फोन के बिना समय धीमा लग रहा था, लेकिन यह धीमापन सुकून भरा था। मन में कोई भागदौड़ नहीं थी। मुझे एहसास हुआ कि मोबाइल का अत्यधिक इस्तेमाल हमारी रचनात्मकता को धीरे-धीरे खत्म कर देता है।

- **असली घटना 2 - ऑफिस में बदलाव का असर**

अगले दिन ऑफिस पहुंचा तो सहकर्मी मेरी शक्ल देखकर हैरान रह गए। एक ने कहा, ***"आज तुम पहले से ज्यादा एकाग्र और खुश लग रहे हो, कुछ अलग सा लग रहा है तुम में।"***

मैंने खुलकर बताया कि मैंने 24 घंटे का डिजिटल डिटॉक्स किया था। फोन से दूरी ने मेरे दिमाग को तरोताजा कर दिया था। एक और सहकर्मी, जो हमेशा फोन में उलझा रहता था, ने इशारे में कहा,***"यार, लगता है मुझे भी ये करना चाहिए, शायद तभी मैं काम पर ध्यान दे पाऊंगा।"*** उस वक्त महसूस हुआ कि मेरी एक छोटी सी कोशिश ने न केवल मुझे, बल्कि मेरे आसपास के लोगों को भी सकारात्मक बदलाव की प्रेरणा दी है। यह साबित कर दिया कि अगर हम अपनी आदतों को समझें और नियंत्रित करें, तो हमारा काम-काज और मनोदशा दोनों बेहतर हो सकते हैं।

- **रात का अनुभव - मानसिक शांति की नई परिभाषा**

रात होते-होते भीतर से अजीब सी शांति महसूस होने लगी। न कोई नोटिफिकेशन, न कोई कॉल, न कोई डिजिटल शोर। मैंने कुछ देर ध्यान लगाया। लंबे समय बाद ऐसा लगा जैसे मन में कोई हलचल नहीं है। नींद भी पहले से कहीं गहरी और सुकूनभरी थी।

- **अगले दिन की सुबह - सच्चाई का अहसास**

सुबह जब फोन चालू किया तो मन में बहुत डर था कि शायद कोई जरूरी मैसेज या कॉल छूट गया होगा। लेकिन हुआ इसके विपरीत - कोई भी जरूरी चीज नहीं थी। हाँ, बस कुछ काल्स और मैसेज थे जो ज्यादा महत्वपूर्ण नहीं थे। तब एक सच्चाई समझ आई - "दुनिया हमारे बिना भी चलती रहती है, लेकिन हम खुद को मोबाइल के बंधन में कैद कर लेते हैं।"

- **निष्कर्ष - जीवन में बदलाव की शुरुआत**

इन 24 घंटों के अनुभव ने मेरी सोच जीवन जीने का तरीका बदल दिया। अब मैंने तय किया है कि हर हफ्ते कम से कम एक दिन या कुछ घंटे डिजिटल डिटॉक्स के होंगे। मोबाइल मेरे लिए जरूरी है, लेकिन इतना भी जरूरी नहीं कि मैं अब इसे अपने जीवन का मालिक बनने दूँ। असली दुनिया, असली रिश्ते और खुद से जुड़ाव - यही जीवन की असली संपत्ति है।

"कभी-कभी मोबाइल का स्विच ऑफ करना ही आत्मा का स्विच ऑन करना होता है" ।

श्री सोमदत्त यादव
कनिष्ठ हिंदी अनुवादक

"वर्षा जल संचयन"

।। "रहिमन पानी राखिए बिन पानी सब सून,
पानी गए न उबरे मोती मानस चून"।।

देश के विभिन्न भागों में गिरता भूजल स्तर चिंता का विषय है। इसके चलते सिंचाई और पेयजल संकट बढ़ रहा है। आज विकास के साथ-साथ जनसंख्या में वृद्धि, शहरीकरण, रहन-सहन में बदलाव, प्राकृतिक जल संसाधनों में कमी जैसे कारणों से भूजल पर और भी दबाव बढ़ता जा रहा है, जिससे भू-जल स्तर की गुणवत्ता में गिरावट आ रही है। वर्तमान एवं भावी पीढ़ियों का भविष्य अनेक चुनौतियों से भरा हुआ है।

भारत में किसी भी क्षेत्र में लगातार जल की उपलब्धता वहाँ की भौगोलिक स्थिति एवं वर्षा जल की मात्रा पर निर्भर करती है। इस बार कई स्थानों पर औसत से ज्यादा बारिश हुई है, लेकिन भारी मात्रा में वर्षा जल यूं ही बर्बाद हो गया। कई वर्षों से यही हो रहा है। बारिश में पानी को हम सहेज नहीं पाते और न ही इसे भूमि के भीतर पहुंचा पाते। इसका खमियाजा जल संकट के रूप में भुगतना पड़ता है। हमारा देश कृषि प्रधान देश है। कृषि मानसून पर आधारित है। देश में आज भी सिंचित क्षेत्र काफी कम है।

जल संकट से निपटने के लिए वर्षा जल संरक्षण बेहतर उपाय माना जाता है। कृषि क्षेत्र के विकास, पेयजल की समस्या से निजात एवं भूजल स्तर हेतु आवश्यक है कि देश में वर्षा जल का संचयन किया जाए। इस हेतु जन-सामान्य को वर्षा जल संचयन के तरीके बताए जाए और अपनाए जाए। इन तरीकों में प्रथम छत-आधारित वर्षा जल संचयन है, जिसमें बारिश के पानी को छत पर एकत्र किया जाता है और फिर इसे भंडारण टैंकों में संग्रहित किया जाता है।

दूसरा सतही अपवाह संचयन है, इस प्रक्रिया में जल प्रवाह को धीमा करने और पानी को भूमि के भीतर रिसने के लिए छोटे बांधों (चेक डैम), कुओं, और पानी सोखने वाले गड्ढों का उपयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त हमें पानी की अनावश्यक बर्बादी से भी बचना चाहिए।

इसी संदर्भ में कहा जाता है कि:

"प्यास इंसान के सामने कई आईने रखती है,
मित्रों पानी को बचाओ जीवन में इसकी हर बूँद मायने रखती है"।

यदि इन तरीकों को अपनाया जाए तो न केवल भूजल स्तर में बढ़ोत्तरी होगी, बल्कि जल संकट की भयावह स्थिति में भी सुधार होगा। हमारे गांवों में पुराने समय के वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम के सभी साधनों को पुनर्जीवित एवं संरक्षित करने की आवश्यकता है। वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम यदि ठीक तरह से न बनें

और इनका रखरखाव नहीं हो तो ये खुद समस्या का कारण बन जाते हैं। इस तरह के साधनों के संरक्षण को लेकर लोगों में जागरूकता की कमी है। आज इस तरह के ढांचों के निर्माण पर अतिरिक्त खर्च करना पड़ता है, फिर लोगों को इसके निर्माण की तकनीक की खास जानकारी भी नहीं है। इन ढांचों की तकनीकी गुणवत्ता सुनिश्चित करने के साथ ही इनके रखरखाव की स्थाई व्यवस्था किए बिना पानी के ये सभी स्रोत अनुपयोगी हो जाते हैं। हम इन जल संरक्षण के तरीकों को अपनाकर, जन-सामान्य को जागरूक कर भावी पीढ़ियों को एक सुरक्षित भविष्य दे सकते हैं

"हम सभी को जल संरक्षण हेतु जल संचयन के यथासंभव प्रयास करने चाहिए"।

श्री हिमांशु काश्यप धर्मदर्शी
प्रधान महालेखाकार

"एक प्यार का नग़मा है-मनोज कुमार को याद करते हुए..."

4 अप्रैल 2025

आज सुबह-सुबह समाचार में सुना कि मनोज कुमार अब हमारे बीच नहीं रहे। अमिताभ या दिलीप कुमार से परिचित मन ने कहा कि, ज़रा याद तो करो कि मनोज कुमार से तुम्हारी कितनी पहचान है? मनोज कुमार की पहली फ़िल्म कौन-सी देखी होगी?

हिमालय की गोद में!

अहमदाबाद, कालुपुर रेलवे स्टेशन के पास अलंकार थिएटर में। शायद दूसरे-तीसरे दर्जे में पढ़ता होऊँगा, इसलिए इस फ़िल्म की कुछ ख़ास यादें नहीं हैं। हाँ, मेरे बाल मानस पर फ़िल्म की शुरुआत में डाकुओं वाले और हिमालय के दृश्य याद है और कानों में लता द्‌वारा गाया गीत, एक तू न मिला...

हिमालय का फिल्मांकन सचमुच बहुत सुंदर था। उम्र कुछ बढ़ी तो स्कूल में रेडियो के दिनों में इस फ़िल्म के कई गीत बहुत अच्छे लगे–

लता की आवाज़ में:

'एक तू न मिला सारी दुनिया मिले भी तो क्या है',

और मुकेश के दो सुंदर गीत–

मैं तो एक ख़्वाब हूँ और चाँद सी महबूबा हो।

फ़िल्मी गीतों में अक्सर महबूबा की चाल, आवाज़ या सौंदर्य का वर्णन सुनाई देता है। यह एक अनूठा गीत है, जो कहता है कि, वह सीधी-सादी है!

चाँद सी महबूबा हो मेरी कब ऐसा मैंने सोचा था,
हाँ तुम बिल्कुल वैसी हो, जैसा मैंने सोचा था।

ना कसमें हैं, ना रस्में हैं, ना शिक़वे हैं ना वादे हैं,
एक सूरत भोली-भाली है, दो नैना सीधे-सादे हैं,
ऐसा ही रूप ख़यालों में था, जैसा मैंने सोचा था,
हाँ तुम बिल्कुल वैसी हो...

मेरी खुशियाँ ही ना बांटे, मेरे गम भी सहना चाहे,
देखे ना ख्वाब वो महलों के, मेरे दिल में रहना चाहे,
इस दुनिया में कौन था ऐसा, जैसा मैंने सोचा था,
हाँ, तुम बिल्कुल वैसी...

इस सुंदर गीत के गीतकार हैं संतोष आनंद। मनोज कुमार की ही दूसरी फ़िल्म शोर के लिए इसी गीतकार ने एक और बढ़िया गीत लिखा–

एक प्यार का नग़मा है, मौजों की रवानी है।
ज़िंदगी और कुछ भी नहीं, तेरी मेरी कहानी है।

दूरदर्शन पर आज उनकी फ़िल्म **हरियाली और रास्ता** श्रद्धांजलि के रूप में दिखाई जा रही है। 1964 में आई यह फ़िल्म हिट हुई और मनोज कुमार फिल्मी दुनिया में स्थापित हो गए। 'हिमालय की गोद में' और 'हरियाली और रास्ता'–दोनों फ़िल्मों का गुजराती जुड़ाव यह है कि इनका निर्देशन विजय भट्ट ने किया था। दोनों में नायक मनोज कुमार, नायिका माला सिन्हा और शशिकला हैं।

हरियाली और रास्ता फ़िल्म श्वेत-श्याम है, और बात हरियाली की है! पर्दे पर थोड़ी-सी गहरी काली हरियाली दिख रही

है! इसके शीर्षक 'हरियाली और रास्ता' पर ही दो गीत हैं–**"बोल मेरी तक़दीर में क्या है?"** एक युगल गीत और दूसरा केवल लता ने गाया है।

पचास-साठ के दशक में फ़िल्म का नाम पहले तय हो जाया करता था और फिर उस पर गीत लिखे जाते थे। 'हरियाली और रास्ता' का शीर्षक गीत मुझे प्रणय-गीत के बजाय दार्शनिक-सा लगता है - **इंसान की तक़दीर में क्या लिखा होता है? हरियाली या रास्ता?**

"काश कि तुम्हारी गलियाँ वादियाँ होतीं, और हरे-भरे रास्ते तुम्हारी पगडंडियाँ, ताकि तुम एक-दूजे को अंगूर के बागों के बीच खोज सको, और तुम्हारे वस्त्रों में धरती की खुशबू समाई हो। **"खलील जिब्रान अपनी प्रोफेट किताब में कहते है - मेरा दिल भी चाहता है कि रास्ता हरियाली से भरा होना चाहिए।**

गीत के अंतरे देखें तो कभी-कभी लगता है कि ऊपर और नीचे की पंक्तियों में कोई मन-मेल नहीं है। अंतिम अंतरे की पहली दो पंक्तियाँ मुझे बहुत पसंद हैं:

"मेरी रातों के पहले ख्वाब का तारा नहीं टूटा'
ये क्या कम है कभी मुझसे मेरा बचपन नहीं रूठा"

मनोज कुमार से फिर सीधा परिचय तब हुआ जब उपकार देखी। **शहीद फ़िल्म से प्रभावित होकर शास्त्री जी ने "जय जवान जय किसान" सूत्र पर कोई फ़िल्म बनाने का सुझाव दिया। दिल्ली से मुंबई ट्रेन की एक रात की यात्रा में मनोज कुमार ने कहानी लिख डाली। फ़िल्म बनी–उपकार। एक सैनिक और एक किसान–दोनों की भूमिका मनोज कुमार ने निभाई।**

प्राण पर फिल्माया गया गीत, **कसमें वादे प्यार वफ़ा सब बातें हैं बातों का क्या?** मन्नाडे का गाया हुआ बहुत प्यारा गीत। मेरा यह भ्रम था कि मेरी आवाज़ दर्द अच्छे से मुखरित करती है, इसलिए यह गीत मैं बड़े ही भाव से गाता था।

फिर आई **'रोटी कपड़ा और मकान'**। बहुत सारे कलाकारों का काफ़िला था और फ़िल्म ठीक-ठाक चली। अमिताभ को भी अच्छा काम मिला। कथा, एक साथ भ्रष्टाचार, रिश्वत, काला बाज़ारी, मुनाफ़ाखोरी, शोषण, बेरोज़गारी, अन्याय - भारतीय समाज के कई पहलुओं को छूती थी। श्रेष्ठ फ़िल्म निर्देशन का फ़िल्म फ़ेयर पुरस्कार मिला। साथ ही **मैं ना भूलूँगा** गीत को श्रेष्ठ गीतकार और श्रेष्ठ गायक का फ़िल्म फ़ेयर अवॉर्ड मिला। फ़िल्म के कई गीत बहुत लोकप्रिय हुए।

"तेरी दो टकिया दी नौकरी में मेरा लाखों का सावन जाए"।

सूखे के दिन, गुजरात से बारिश रूठी हुई - उन दिनों के लिए यह पंक्ति एकदम सटीक बैठती है। अंताक्षरी में खूब गाई जाती। कभी कोई दोस्त बारिश में साइकिल चलाने से मना करे तो उसे चिढ़ाने लायक। लेकिन बाद में जब नौकरी मिली, तो नौकरी ने कहा - जितनी चाहो, उतनी बारिश ले लो! सब उलट-पुलट कर दिया। हिमाचल, मिजोरम और त्रिपुरा में बारिश की लहरें बिखेर दीं।

मनोज कुमार ने बहुत-सी फ़िल्में की पर सौभाग्य से कुछ ही याद आती हैं। एक **नील कमल** देखी थी पर मुख्य भूमिका राजकुमार की! इसके अलावा **पत्थर के सनम और आदमी** के गीत कई बार गाए।

कॉलेज के दिनों में आई **क्रांति**-बहुत ही लंबी फ़िल्म। शालीमार में देखी थी। मनोज कुमार के साथ दिलीप कुमार, शशि कपूर, शत्रुघ्न सिन्हा, हेमा मालिनी, परवीन बाबी जैसे प्रसिद्ध कलाकार। कहानी में समझने लायक कुछ ख़ास नहीं, पटकथा कहीं-कहीं खिंचती लगी। लेकिन मूल बात तो थी-अंग्रेज़ों के ख़िलाफ़ लड़ाई, इस देश की आज़ादी, क्रांति।

मज़े की बात यह कि आज सुबह क्रांति का एक सुंदर गीत याद आया - **ज़िंदगी की न टूटे लड़ी,** और पूरा याद आया! फ़िल्म के अंत में एक मज़ेदार गीत था–

चना जोर गरम, बाबू मैं लाया मज़ेदार....
मेरा चना है अपनी मर्जी का....

यह पंक्ति मन को भा गई। वैसे भी धनु राशि वाले लोग अपनी मर्ज़ी से जीने के आदी होते हैं - उन पर कुछ थोपा नहीं जा सकता। क्रांति मनोज कुमार की देखी हुई अंतिम फ़िल्म रही। कहा जाता है कि छोटी उम्र में ही जलियांवाला बाग़ के नरसंहार से वे बहुत प्रभावित हुए और देशभक्ति की फ़िल्मों की ओर मुड़े। **“शहीद” भगत सिंह की जीवन-कथा है। फ़िल्म शुरू करने से पहले मनोज कुमार, भगत सिंह की माताजी से मिले और उनके आँचल में सर रखकर खूब रोए। माताजी ने कहा-यह लड़का मुझे भगत सिंह की याद दिलाता है। उनका आशीर्वाद फला और फ़िल्म सुपरहिट हुई। श्रेष्ठ फ़िल्म का फ़िल्म फ़ेयर पुरस्कार मिला तो माताजी को विशेष आमंत्रण दिया गया।**

लेकिन मनोज कुमार की असली पहचान देशभक्ति की फ़िल्मों से है। इसी कारण लोग उन्हें **"भारत"** कहने लगे - वही उनकी स्थायी पहचान बनी। उनकी फ़िल्मों और गीतों ने देशभक्ति

की एक लहर फैलाई। शहीद, पूरब और पश्चिम, उपकार जैसी फ़िल्मों में महेंद्र कपूर के गाए और जनमानस में छाए गीत, मनोज कुमार की अविस्मरणीय पहचान हैं। 15 अगस्त को देश की हर गली-चौराहे पर ये सुनाई देते हैं - और हमारे ऑफिस में भी गाए जाते हैं:-

भारत का रहने वाला हूँ,
मेरे देश की धरती,
मेरा रंग दे बसंती चोला,
दुल्हन चली,

वीरेश्वर - हरणाव की सैर से लौटते वक़्त या किसी ढलती शाम को, परम दोस्तों के साथ राग छेड़कर मन भरकर गाने की याद आज भी ताज़ा है...

(स्वर्गीय श्री मनोज कुमार जी की जीवन यात्रा
24 जुलाई 1937 से 04 अप्रैल 2025)

मिक्स दाल हांडवो की रेसिपी

सामग्री

1. 1/2 कप धुली उड़द दाल, 1/2 कप धुली मूंग दाल, 1/4 कप चना दाल, 1/4 कप अरहर दाल, 1/4 कप मसूर दाल, 1/4 कप सूजी, 1/2 कप दही, 1 पाउच इनो, 1 चम्मच नमक, 1 चम्मच राई, 1 चम्मच तिल, 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर, 1 चम्मच चिली फ्लैक्स, 1/4 कप महीन कटी प्याज़, 1 छोटी महीन कटी गाजर, हरा धनिया, 7-8 करी पत्ता

बनाने की विधि

सभी दालों को पानी में 2-3 घंटे भीगो कर रखे। पानी हटा कर मिक्सी में पीस लें। अब दही और सूजी भी मिला दें और एक बार फिर से पीस कर चिकना घोल बनाएं। नमक डालकर 10 मिनट ढक कर रखे। अब घोल में प्याज़, गाजर भी मिलाएं। साथ में महीन कटा हुआ धनिया और चिली फ्लेक्स, हल्दी पाउडर भी डाल दें। पानी ना मिलाएं, घोल गाढ़ा ही रखना है। इनो मिलाएं फिर तवे को गर्म करें। थोड़ा सा तेल डालें। घोल को तवे पर डालें। उसे ज्यादा नहीं फैलाना है। ऊपर राई और तिल छिडकें और कढ़ी पत्ता डालें। ऊपर की सतह जब सूखने लगे और नीचे से हल्का भूरा हो जाये तो पलट दें। 4-5 मिनट हल्की आंच पर सिकने दें। अब यह दाल हांडवो तैयार है। अब इसे धनिया और लहसुन की चटनी या किसी अन्य मसालेदार हरी चटनी के साथ परोसा जा सकता है। हांडवो को दही या छाछ के साथ भी खाया जा सकता है, जिससे यह एक पौष्टिक और पेट भरने वाला नाश्ता या भोजन बन जाता है।

हिंदी पखवाड़ा-2025 की प्रतियोगिताओं में माननीय प्रधान महालेखाकार महोदय, उप महालेखाकार/प्रशासन एवं उप महालेखाकार/एफएवी महोदय ने स्वयं भाग लिया।

बड़ौदा रियासत

बड़ौदा रियासत वर्तमान गुजरात में स्थित ब्रिटिश राज की एक प्रमुख रियासत थी। इसकी स्थापना मराठों की गायकवाड़ शाखा के महाराजा पिलाजी गायकवाड़ द्वारा 1721 में की गई थी। बड़ौदा रियासत के शासक, महाराजा गायकवाड़ को ब्रिटिश राज के दौरान 21 तोपों की सलामी दी जाती थी, जो ब्रिटिश भारत में इसे सर्वोच्च सम्मानों में से एक बनाता था। वड़ोदरा इसकी राजधानी थी। तत्कालीन रियासतों में इसकी गणना सबसे समृद्ध रियासतों में की जाती थी।

यह रियासत अपनी कला, शिक्षा और संस्कृति के लिए प्रसिद्ध थी। महाराजा सयाजीराव गायकवाड़ तृतीय (1875-1939) ने इस रियासत का पुनरुद्धार किया और भारतीय उपनिवेशवाद-विरोधी आंदोलन में भी भाग लिया। प्रताप सिंह राव गायकवाड़ इस रियासत के अंतिम शासक थे। सरदार वल्लभ भाई पटेल के प्रयासों से सन् 1949 में इसका भारत संघ में विलय हो गया।