



लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

इकतीसवां अंक



वार्षिकांक 2022

सूर्यसुता



कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली

नई दिल्ली - 110002



प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली द्वारा
हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी का उद्घाटन



उपमहालेखाकार (प्रशासन) द्वारा प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) को
पुष्पगुच्छ देकर स्वागत करते हुए



दीप प्रज्ज्वलित करते हुए
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली



हिंदी पुस्तक प्रदर्शनी में पुस्तकों का अवलोकन करते हुए कार्यालय
के अधिकारी एवं कर्मचारीगण



सरस्वती माता की वंदना

हे हंसवाहिनी ज्ञाननदायिनी
अम्ब विमल मति दे।
अम्ब विमल मति दे॥

जग सिरमौर बनाएं भारत,
वह बल विक्रम दे।
वह बल विक्रम दे॥

साहस शील हृदय में भर दे,
जीवन त्याग-तपोमर कर दे,
संयम सत्य स्नेह का वर दे,
स्वाभिमान भर दे।
स्वाभिमान भर दे॥

लव, कुश, ध्रुव, प्रह्लाद बनें,
हम मानवता का त्रास हरें,
हम, सीता, सावित्री, दुर्गा मां,
फिर घर-घर भर दे।
फिर घर-घर भर दे॥

ॐॐॐॐॐ

शुक्लाम् ब्रह्माविचार सार परमाम् आद्यां जगद्व्यापिनीम् ।
वीणा-पुस्तक-धारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ॥
हस्ते स्फटिकमालिकाम् विदधतीम् पद्यासने संस्थिताम् ।
वन्दे ताम् परमेश्वरीम् भगवतीम् बुद्धिप्रदाम् शारदाम् ॥

पत्रिका परिवार

मुख्य संरक्षक	:	श्री समर कांत ठाकुर प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली
संरक्षक	:	श्री वैभव शुक्ला उप महालेखाकार (राजभाषा एवं प्रशासन)
राजभाषा संपादक	:	श्री नवीन चुघ, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी श्री मधुकर रंजन, हिन्दी अधिकारी
संपादन सहयोग	:	श्री पवन कुमार भारद्वाज, पर्यवेक्षक श्रीमती रहिना महेन्द्र, सहायक पर्यवेक्षक श्री सुधीर फौगाट, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक
ई - पत्रिका	:	सूर्यसुता
ई - पत्रिका अंक	:	इकतीसवां अंक (वार्षिकांक 2022)
मुख्य पृष्ठ छाया	:	राजभाषा अनुभाग द्वारा
अंतिम पृष्ठ छाया	:	राजभाषा अनुभाग द्वारा

रचनाकारों के विचारों से संपादक मंडल की सहमति आवश्यक नहीं है।

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली

नई दिल्ली - 110002



संदेश

कार्यालय की हिन्दी पत्रिका “सूर्यसुता” का इकतीसवां अंक प्रस्तुत करते हुए मैं अत्यंत गौरवान्वित अनुभव कर रहा हूँ। “सूर्यसुता” का मुख्य उद्देश्य कार्यालय के काम-काज में राजभाषा हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देना है। पत्रिका हमारे कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपने भावों और विचारों को अभिव्यक्त करने का मंच प्रदान करती है। पत्रिका के जरिये राजभाषा हिन्दी को बढ़ावा देने का हमारा यह प्रयास देखने में भले ही छोटा प्रतीत होता है, परन्तु इसने हमारे कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों में राजभाषा हिन्दी के प्रति एक रूझान पैदा किया है।

मैं “सूर्यसुता” के इकतीसवें अंक के प्रकाशन में योगदान देने वाले सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल का धन्यवाद करता हूँ। साथ ही आशा करता हूँ कि भविष्य में भी हिन्दी पत्रिका का सफल प्रकाशन होता रहेगा।

शुभकामनाओं सहित!

समर कांत ठाकुर
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली



संदेश

हमारे कार्यालय की गृह हिन्दी पत्रिका “सूर्यसुता” का इकतीसवां अंक के प्रकाशन से मैं अत्यंत प्रफुल्लित हूँ। “सूर्यसुता” हिन्दी पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने प्रेरणा एवं लगन से साहित्यिक प्रतिभा को नवीन रचना के रूप में अभिव्यक्त किया है। हमारा देश विभिन्न संस्कृतियों से सजा हुआ है। इस सांस्कृतिक विविधता में एकता का सूत्र हमारी हिन्दी भाषा है। यह सर्वोत्कृष्ट संपर्क भाषा है और देश के अधिकांश लोगों द्वारा बोली एवं समझी जाती है। हिन्दी को बढ़ाने एवं इसकी सरलता से सभी को परिचित कराने की दिशा में हमारे कार्यालय का प्रयास “सूर्यसुता” पत्रिका के रूप में आपके सामने है।

मैं आप सभी से उम्मीद करता हूँ कि पाठक इस पत्रिका के पिछले अंकों की तरह ही इस अंक की हर रचना को उत्साहपूर्वक पढ़ेंगे और अपने बहुमूल्य विचारों से अवगत कराकर पत्रिका के स्तर को नित नई ऊँचाइयों पर ले जाने में अपना अमूल्य योगदान देंगे। मैं रचनाकारों के उज्ज्वल भविष्य एवं “सूर्यसुता” हिन्दी पत्रिका की उत्कृष्टता की कामना करता हूँ।

पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

वैभव शुक्ला
उपमहालेखाकार (प्रशासन/राजभाषा)



संपादकीय

कार्यालय की गृह हिन्दी पत्रिका “सूर्यसुता” का इकतीसवां अंक पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत है। पत्रिका “सूर्यसुता” के माध्यम से राजभाषा हिन्दी का संरक्षण व मार्गदर्शन करने तथा कार्यालय में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों की रचनात्मक प्रतिभा के पूर्ण सहयोग से ही इसमें अत्यधिक सफलता मिलेगी, साथ ही कार्यालय में कार्यरत सभी अधिकारियों तथा कर्मचारियों में छिपी साहित्यिक प्रतिभा को उजागर किया जा सकेगा। हमारी यह पत्रिका कर्मचारियों के विचारों व भावनाओं का रचनाओं के रूप में एक प्रतिबिम्ब है, जिसके लिए मैं उनका हार्दिक अभिनंदन करता हूँ। जिन्होंने अपने अमूल्य समय का सदुपयोग कर पत्रिका को अपनी रचनाओं से समृद्ध किया है।

हिन्दी पत्रिका “सूर्यसुता” के इकतीसवें अंक के प्रकाशन पर सभी रचनाकारों एवं पाठकों के पूर्ण सहयोग से ही यह पुनीत कार्य संभव हुआ है।

मेरी तरफ से हार्दिक शुभकामनाएँ।

नवीन चुघ

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

(राजभाषा अनुभाग)

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1.	माता का आंचल	श्री अभिजीत साहू, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	1
2.	विजेता की पहचान	श्रीमती रहिना महेन्द्रू, सहायक पर्यवेक्षक	2
3.	घर-घर तिरंगा	माधवी रंजन पुत्री श्री मधुकर रंजन, हिन्दी अधिकारी	4
4.	सफलता	श्री अभिजीत साहू, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	5
5.	संदेश व गुरु बिन ज्ञान कहाँ	श्री जय किशोर, सहायक पर्यवेक्षक	6
6.	मान और सम्मान	श्री दीपक लाठर, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक	7
7.	क्यूँ डरना जिन्दगी से	श्री मोहित शर्मा, लेखापरीक्षक	8
8.	बहुत पुरानी बात	श्री सुधीर, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक	9
9.	गाँधीजी	श्री अभिजीत साहू, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	11
10.	कर ले तू प्राणायम	श्रीमती रहिना महेन्द्रू, सहायक पर्यवेक्षक	12
11.	कवि मैथिलीशरण गुप्त का जीवन परिचय, जन्म, रचना	श्री कमला कान्त पाण्डेय, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	13
12.	आजादी का अमृत महोत्सव	श्री मधुकर रंजन, हिन्दी अधिकारी	17
13.	समय चुराना	श्रीमती मीनू मल्होत्रा, सहायक पर्यवेक्षक	18
14.	लघु कथाये: ऋषि का शाप, परोपकार का फल	श्रीमती सीमा सिंघल, सहायक पर्यवेक्षक	19
15.	आज की युवा पीढ़ी में संस्कारों की कमी	श्रीमती रहिना महेन्द्रू, सहायक पर्यवेक्षक	20
16.	अनोखा तलाक अनोखा प्यार	श्री सुधीर, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक	22
17.	सर्दियों में पानी पीना	श्रीमती मीनू मल्होत्रा, सहायक पर्यवेक्षक	25
18.	कुछ महत्वपूर्ण विचार	श्रीमती सीमा सिंघल, सहायक पर्यवेक्षक	27
19.	स्वस्थ कैसे रहे	श्रीमती रहिना महेन्द्रू, सहायक पर्यवेक्षक	28
20.	खाली दिमाग शैतान का घर	श्रीमती सीमा सिंघल, सहायक पर्यवेक्षक	30

क्र.सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
21.	शिक्षक दिवस	श्रीमती मीनू मल्होत्रा, सहायक पर्यवेक्षक	32
22.	मानवता की जिन्दगी	श्री सुधीर, आंकड़ा प्रविष्टि संचालक	33
23.	परमात्मा से मिलन	श्रीमती मीनू मल्होत्रा, सहायक पर्यवेक्षक	35

सामग्री

क्र. सं.	कार्यालय सामग्री	पृष्ठ सं.
1.	राजभाषा से संबंधित महत्वपूर्ण आदेश.....	37
2.	हिन्दी के प्रयोग के लिए वर्ष 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम	38
3.	विदेशों में स्थित भारतीय कार्यालयों के लिए कार्यक्रम	39
4.	सेवानिवृत्ति	40
5.	सदैव ऊर्जावान : निरंतर प्रयासरत (राजभाषा प्रतिज्ञा)	41
6.	हमारे मौलिक कर्तव्य....	42
7.	हम प्रतिबद्ध हैं	43
8.	हिन्दी हमें अपनी सभ्यता और संस्कृति से जोड़ती है	44

माता का आंचल

श्री अभिजीत साहू,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

इस दुनिया में न कोई दर्द है,
न कोई घाव है,
न कोई चोट है,
और ना किसी प्रकार का ज़ख्म है।
जो एक मां के स्पर्श से ठीक ना हो पाया।।

जब भी हमने कोई गलती की,
मां को ही अपने पास पाया।
जब भी नींद न आई,
तो उसने हमें सुलाया।।

जब भी आंख से आसू बहे,
उसने हमें हंसाया।
हमारे सारी मांगों को,
अपने सर आंखों पर रख के निभाया।।

चाहे हो स्वर्ग,
चाहे हो छाया,
माता के आंचल में ही है,
सांसारिक सुख सारा,
बाकी सब तो है मोह माया।।

विजेता की पहचान

श्रीमती रहिना महेन्द्र,

सहायक पर्यवेक्षक

गुरुकुल में वर्षों से शिक्षा प्राप्त कर रहे शिष्यों की शिक्षा आज पूर्ण हो रही थी और सभी बड़े उत्साह के साथ अपने-अपने घरों को लौटने की तैयारी कर रहे थे कि तभी ऋषिवर की तेज आवाज सभी के कानों में पड़ी। “आप सभी मैदान में एकत्रित हो जाएं”। आदेश सुनते ही शिष्यों ने ऐसा ही किया। ऋषिवर बोले, “प्रिय शिष्यों, आज इस गुरुकुल में आपका अन्तिम दिन है।” मैं चाहता हूँ कि यहां से प्रस्थान करने से पहले आप सभी एक दौड़ में हिस्सा लें। यह एक बाधा दौड़ होगी और इसमें आपको कहीं कूदना, तो कहीं पानी में दौड़ना होगा और इसके आखिरी हिस्से में आपको एक अंधेरी सुरंग से भी गुजरना पड़ेगा। तो क्या आप सब तैयार हैं? “हां, हम तैयार हैं” शिष्य एक स्वर में बोले।

दौड़ शुरू हुई, सभी तेजी से भागने लगे। वे तमाम बाधाओं को पार करते हुए अंत में सुरंग के पास पहुंचे। वहां अंधेरा था और उसमें जगह-जगह नुकीले पत्थर भी पड़े थे, जिनके चुभने पर असहनीय पीड़ा का अनुभव होता था। सभी असमंजस में पड़ गए, जहां अभी तक दौड़ में सभी एक समान बर्ताव कर रहे थे, वहीं इस स्थान पर सभी अलग-अलग व्यवहार करने लगे। खैर, सभी ने जैसे तैसे दौड़ खत्म की और ऋषिवर के समक्ष एकत्रित हुए।

“पुत्रों, मैं देख रहा हूँ कि कुछ लोगों ने दौड़ बहुत जल्दी पूरी कर ली और कुछ ने बहुत अधिक समय लिया, भला ऐसे क्यों? ऋषिवर ने प्रश्न किया। यह सुनकर एक शिष्य बोला, “गुरुजी हम सभी लगभग साथ-साथ ही दौड़ रहे थे, पर सुरंग में पहुंचते ही स्थिति बदल गई, हर कोई एक-दूसरे को धक्का देकर आगे निकलने में लगा हुआ था, तो कोई कोई संभल-संभल कर आगे बढ़ रहा था। कुछ तो ऐसे भी थे जो पैरों में चुभ रहे पत्थरों को उठा-उठा कर अपनी जेब में रख रहे थे, ताकि बाद में आने वाले लोगों को पीड़ा न सहनी पड़े, इसलिए सबने अलग-अलग समय पर दौड़ पूरी की। गुरुजी बोले, ठीक है। जिन लोगों ने पत्थर उठाये हैं, वे आगे आर्ये और मुझे पत्थर दिखायें, आदेश सुनते ही कुछ शिष्य सामने आये और पत्थर निकालने लगे। ऋषियों ने उसमें से एक पत्थर उठाकर शिष्यों से कहा-जिन्हें तुम पत्थर समझ रहे हो, वास्तव में वह कीमती पत्थर है, सभी शिष्य आश्चर्य में पड़ गए और ऋषिवर की तरफ देखने लगे। ऋषिवर बोले “मैं जानता हूँ, आप लोग इन हीरों को देखकर आश्चर्य में पड़ गए हो।”

दरअसल इन्हें मैंने ही उस सुरंग में डाला था, जो दूसरों के बारे में सोचने वाले शिष्यों को मेरा ईनाम है। वे बोले पुत्रों, यह दौड़ जीवन की भागम-भाग को दर्शाती है, जहां हर कोई कुछ न कुछ पाने के लिए भाग रहा है, पर अंत में वही सबसे समझदार लक्ष्य सिद्ध कहलाता है जो इस भागम-भाग में भी दूसरों के विषय में सोचने और उनका भला करने से नहीं चूकते हैं।

अतः यहां से जाते-जाते इस बात को गांठ बांध लीजिए कि आप अपने जीवन में सफलता की जो इमारत खड़ी करें, उसमें परोपकार की ईंटे लगाना कभी न भूलें, जो नीति व परहित पर चलते हुए असफलता को स्वीकार करने का साहस रखता है, वही वास्तव में विजेता है। अंततः वही आपकी सबसे अनमोल जमा पूंजी है। जो जीवन की महानता दिलाती है।

**सरलता और शीघ्र
सीखने योग्य भाषाओं
में हिंदी सर्वोपरि है**

घर-घर तिरंगा

माधवी रंजन पुत्री
श्री मधुकर रंजन,
हिन्दी अधिकारी

1947 में आजाद हुआ,
नाम था जिसका भारत।
अंग्रेजों के जुल्म से,
स्वतंत्र हुआ था भारत।

दिन था पंद्रह अगस्त,
सारे लोग हो गए थे मस्त।
भारतवासी की हाथों में,
देश की बागडोर मिला।

लोहियाजी की देख-रेख में,
1952 में गणतंत्र हुआ।
75 वर्ष हो गया है,
देश विकास कर रहा है।

देश अमृत महोत्सव मना रहा है,
घर-घर तिरंगा फहर रहा है।
हमारी यही मनोकामना है,
भारत सारे जहां से अच्छा है।
भारत सारे जहां से अच्छा है।।

सफलता

श्री अभिजीत साहू,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

तुम अभी सफल नहीं हुए तो क्या हुआ,
तुम अभी सफल नहीं हुए तो क्या हुआ,
ये जिन्दगी है जिसमें है मौके ही मौके
एक जाते तो दूसरे हैं आते।

यही मौके जिन्दगी में हमको कितना सीखा जाते,
हार ना मानकर जितना है सीखाते।
तो तुम कोशिश कभी मत छोड़ना,
क्योंकि, जो इन मौके को नहीं करता जाया,
वहीं बनता है विजेता इस जिन्दगी का।।



संदेश व गुरु बिन ज्ञान कहाँ

श्री जय किशोर,
सहायक पर्यवेक्षक

महान अथवा गंभीर कार्य
कभी भी उत्तेजना में आकर,
आकस्मिक रूप से
नहीं करने चाहिए।
उनके लिए नियमित एवं
संगठित प्रयासों की
आवश्यकता होनी चाहिये॥

दुनिया में स्कूल, कालेजों में किताबों की भरमार।
इतना ज्ञान भरा हुआ, कोई भी पढ़कर।
ज्ञानी का विद्यमान भी बंद सकता,
क्या ऐसा कभी मुमकिन हो सकता।

स्कूल, कालेज की जरूरत नहीं होती
अध्यापकों की जरूरत न होती।
गुरु द्वारा किताबों से छुपा हुआ
ज्ञान छात्रों को.....
अर्थात् तभी कहते।
गुरु बिन ज्ञान कहाँ॥

हर भारतीय की शक्ति है हिंदी
एक सहज अभिव्यक्ति है हिंदी

मान और सम्मान

श्री दीपक लाठर,
आंकड़ा प्रविष्टि संचालक

कभी मान तो कभी सम्मान है... पिता,
कभी धरती तो कभी आसमान है... पिता,
जन्म दिया है अगर माँ ने,
जानेगा जिससे जग वो पहचान है... पिता,
पिता का हाथ थामे कुछ यूँ बेफिक्र हो जाते हैं
दुनिया हमारी मुट्ठी में है, यही हौसला पाते हैं।

पिता भी ना, दिल अपने पास,
और धड़कनें मेरे होठों की मुस्कान में रखते हैं।।
न रात दिखाई देती है न दिन दिखाई देते हैं,
'पिता' को तो बस परिवार के हालात दिखाई देते हैं,
परिवार के चेहरे पे ये जो मुस्कान हंसती है,
'पिता' ही है जिसमें सबकी जान बस्ती है।

सपनों को पूरा करने में लगने वाली जान है
इसी से तो माँ और बच्चों की पहचान है।
पिता जमीर है पिता जागीर है
जिसके पास ये है वह सबसे अमीर है।।

हिंदी का पतन भारत का पतन है।

क्यूँ डरना जिन्दगी से

श्री मोहित शर्मा,
लेखापरीक्षक

क्यूँ डरना कि जिन्दगी में क्या होगा...

क्यूँ डरना कि किसी खास
व्यक्ति को खोने से क्या होगा...
जीवन तो बदलाव का रूप है...

प्यार का पैगाम है...
मिलने-बिछड़ने का पयाम है...
ये काफिलों का सिलसिला नए-पुराने
मुसाफिरोँ के साथ तय होता रहेगा...

जब पता है, जिन्दगी
मिलने-बिछड़ने का पयाम है...
प्यार का पैगाम है...
तो यूँ भयभीत होकर राह
तय करने से क्या होगा...

स्वाभिमान की लड़ाई नहीं होती है आसान...
आहें इसकी होती है तूफान...
सांसों में होती है घुटन...
सीने में होती है बहुत सी चुभन...

पर आज सच्चाई के लिए नहीं उठे,
तो सारी उम्र एक बात के लिए यूँ रो-रोकर क्या होगा...
रोना-हंसना, गुस्सा होना और उम्मीदों को कायम रखना...
भावनाओं के प्रकार हैं... इन्हें प्रदर्शित करने का ज्ञान नहीं...
तो, यूँ दूसरों पर इल्जाम लगाने से क्या होगा....

बहुत पुरानी बात है...

श्री सुधीर,

आंकड़ा प्रविष्टि संचालक

यह बहुत ही पुरानी बात है, जो हरियाणा प्रदेश के एक छोटे से गांव की है। लगभग 1820 से 1830 वर्ष के आसपास इस गांव में एक बाबा जी आए थे। उनके पास केवल एक ही फटा पुराना एक कंबल था। बाबा जी गांव में आकर एक कुरड़ (टेकड़ा) पर जा कर बैठ गए और अपना धुणा जलाकर भगवान में लीन हो गए। अचानक से चारों तरफ बहुत तेज हवाएं चलने लगी। बाबा जी का धुणा भी जलता रहा।

गांव के सभी लोग बाबा जी का यह नजारा देखकर उनके पास इकट्ठे होने लग गए और सभी गांव के लोग डरते-डरते कहने लगे की बाबा जी तुम क्या सारे गांव को फूंक डालोगे। तुम यहाँ से चले जाओ। बाबा जी ने उनकी बातें बड़ी ध्यान से सुनी और बिना किसी को कुछ बोले वहाँ से चुपचाप अपने हाथों से अपना धुणा की आग को कंबल में डालकर खेतों के रास्ते से जाने लगे और आंधी भी बाबा जी के साथ जाने लगी। लेकिन कंबल में बाबा जी का धुणा भी जलता रहा। बाबा जी के हाथों का कुछ भी नहीं बिगड़ा और नहीं कंबल में आग लगी।

यह सब नजारा देखकर सारे गांव के लोग बहुत ही आश्चर्य चकित हुए और सभी लोग कहने लगे। ये कोई बाबा जी नहीं बल्कि साक्षात भगवान का कोई अवतार है। फिर सारे गांव के लोगों ने मिलकर सलाह बनाई और सभी मिलकर खेतों में बाबा जी के पाए गए, सभी लोगों ने बाबा जी के चरणों में जाकर गिरे और कहने लगे की बाबा जी हम सभी गांव वालों से बहुत बड़ी भूल हो गई है, हमें क्षमा कर दो।

उसके बाद सभी नगरवासियों की ये सभी बातें सुनकर बाबा जी गांव में वापिस आने के लिए बड़ी ही खुशी से राजी हो गए। बाबा जी वापिस गांव में आकर ठीक गांव के बीच में अपनी फिर से ध्यान लगा कर बैठ गए।

बाबा जी ने उन ग्रामवासियों से बातें करते हुए, कुछ आशीर्वाद देने लगे और बोले-सभी गांव वाले आपस में मिलजुल कर रहना चाहिए। मैं सदैव तुम्हारे साथ रहूँगा। हर मंगलवार के दिन देशी घी की ज्योत लगाना चाहिए। साथ ही खीर-चूरमे का प्रसाद बनाना तथा दाना-चुगा, पशु-पक्षियों के लिए हर रोज पाल पर डालना। ये सभी करने से हर घर परिवार में सुख शांति रहेगी। बाबा जी ने उस गांव वालों को कुछ वरदान भी दिए कि कभी भी उस गांव की सीमा के अन्दर ओले नहीं पड़ेंगे। न कभी भी एक घर से दूसरे घर में आग नहीं लगेगी। न कभी टीढ़ी नामक कीड़ा फसल के अन्दर आएगा और न ही बॉर्डर पर देश सेवा करने वाले गांव के किसी भी व्यक्ति को कोई किसी भी प्रकार की हानि पहुंचाएगा। गांव में हमेशा भाईचारा बना रहेगा।

बाबा जी द्वारा सभी गांव वालों को ये आशीर्वाद देने के बाद देखते-देखते ही धीरे-धीरे धरती फटनी शुरू हो गई और बाबा जी धरती के बीच समा गए। फिर धीरे-धीरे धरती वापिस जैसी थी, वैसी हो गई। तब से ही गांव वालों ने उस गांव के बीचों बीच बाबा समाधि वाले के नाम से, बाबा रामचन्द्र पुरी के नाम का छोटा-सा मन्दिर बनाया। धीरे-धीरे समय बीतता गया और आज के समय बहुत बड़ा पावन धाम बना हुआ है, जहां पर आज गांव शीश झुकाता है।

आज उस गांव के आस-पास के क्षेत्र में इस मन्दिर की अलग ही पहचान है, बहुत ही विशाल ऊंची चोटी, रंग-बिरंगी लाईटें, सुबह-शाम भजन-आरती, मन्दिर की घंटियाँ, शंखनाद की आवाज, बाबा जी के जयकारे सड़क से गुजरने वाले राहगीरों का मन मोह लेते हैं।

हर वर्ष उस नगरवासियों द्वारा भादों में चाँदण मंगलवार के दिन हवन-यज्ञ, बाबा जी का बहुत बड़ा भण्डारा, बहुत बड़ा मेला और रात्रि में बाबा समाधि वाले का जागरण किया जाता है। जिसमें समस्त ग्रामवासियों के साथ-साथ आस-पास के गांवों के लोग भी हिस्सा लेते हैं। बाबा जी के भण्डारे में खीर-चूरमा, दाल-चावल, सब्जी-पुरी व बुंदी का प्रसाद बनाया जाता है और पूजा के दौरान भगवान को प्रसाद, भक्ति भेंट, करना शुभ माना जाता है।

बाबा रामचन्द्र पुरी महाराज के इस पावन अवसर पर उस गांव में दूर-दूर से लोग अपने परिवार के साथ विदेशों से और शहरों से पूजा करने आते हैं। जो भी सच्चे मन से बाबा जी की परिक्रमा को लेटकर पूरा करते। समाधि वाले बाबा उसके सारे रोग और दुःखों के दूर करते हैं और ऐसा भी माना जाता है कि हर मुख्य मन्दिर में दर्शन करने और पूजा करने के बाद यह परिक्रमा करनी होती है। परिक्रमा कम से कम आठ से नौ बार करनी होती है। जब मन्दिर में परिक्रमा की जाती है तो सारी सकारात्मक ऊर्जा हमारे शरीर में प्रवेश कर जाती है और हमें हमारे मन को शान्ति मिलती है। समाधि वाले बाबा जी की परिक्रमा करने से ही सारे संकट कट जाते हैं। लेकिन कुछ लोग अपने घर से ही नंगे पैर बाबा समाधि वाले के दरबार में जाते हैं। बाबा जी के चरणों में शीश झुकाते हैं और आशीर्वाद पाते हैं। हवन में आहुति डालकर सारे गांव की खुशहाली की कामना की जाती है। गांव के सभी बड़े-बुजुर्ग, युवा मन्दिर के सभी कार्यों में हाथ बंटाते हैं। मैं बाबा रामचन्द्र पुरी महाराज के चरणों में शिश झुकाते हुए समस्त समाज की खुशहाली की कामना करता हूँ और विनती करता हूँ कि बाबा जी अपनी दया दृष्टि सदैव सारे गांव वालों पर बनाए रखें और हमेशा की तरह विषम परिस्थितियों में हमारी रक्षा करते रहें।

यह गांव के बड़े-बुढ़े के द्वारा बताया गया वैसे ही लिखा गया है।

गांधीजी

श्री अभिजीत साहू,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

बचपन बीता उनका अमीरों के घर में,
किन्तु लड़े वह गरीबों के हक में,
अंग्रेजों को हटाना नहीं था आसान,
लेकिन उनके पास था एक सरल समाधान॥

न बंदूक की गोली से,
न तलवार की नोक से
अंग्रेजों को हटाया,
अहिंसा की तोप से॥

भारत माता का झुकता शीश उठाया,
भारत का सम्मान बढ़ाया
अंग्रेजों को देश से दूर भगाया,
सच्चे देशवासी का कर्तव्य निभाया॥

भारत को स्वतंत्र बनाकर,
लोगों के मन से भेद भाव हटाकर,
समाज को एकजुट कर कर,
भाईचारा की भावना को बढ़ाया॥

अब वह महान आत्मा नहीं है,
उम्मीद तो अब यही है,
उनकी बातें प्रजा के मन में बसी हैं,
क्योंकि लोगों के मन में देशभक्ति की भावना बची है॥

कर ले तू प्राणायाम

श्रीमती रहिना महेन्द्र,
सहायक पर्यवेक्षक

कर ले तू प्राणायाम..... सब रोग दूर हो जाएगा।
रोना नहीं होगा, जीवन खुशियों से भर जाएगा।।
जीवन तुम्हारा दुर्भर है आज, कल तू ही इतराएगा।
आज तुझे विश्वास नहीं, कल दुनिया को बतलाएगा।।
कर ले तू प्राणायाम..... पांच मिनट भस्त्रिका कर ले, रक्त शुद्ध हो जाएगा।
सर्दी, जुकाम, एलर्जी होगा दूर, मन स्थिर हो जाएगा।।
पन्द्रह मिनट कपालभाति कर, मुखमंडल तेज हो जाएगा।
गैस, कब्ज, मधुमेह सहित, मोटापा दूर हो जाएगा।।
कर ले तू प्राणायाम..... पांच बार अग्निसार प्राणायाम कर, चंचलता दूर हो जायेगी।
उदर रोग सब दूर होकर, जठराग्नि प्रदीप्त हो जायेगी।।
दर मिनट अनुलोम-विलोम कर, सब खत्म हो जायेगा।
नकारात्मक चिंतन से दूर, आनंद उत्साह बढ़ जायेगा।।
कर ले तू प्राणायाम..... ग्यारह बार भ्रामरी कर, सब तनाव दूर हो जायेगा।
रक्तचाप हृदय रोग सहित, उत्तेजना मिट जायेगा।।
इक्कीस बार ओंकार जपकर, अनिद्रा रोग ठीक हो जायेगा।
बुरे स्वपनों से छुटकारा पाकर, ध्यान तेरा लग जायेगा।।
कर ले तू प्राणायाम..... तीन बार नाडी शोधन कर, रक्त संचार ठीक हो जायेगा।
बहरापन, लकवारोग मिटे, ऑक्सीजन बढ़ जायेगा।।
पांच बार उज्यायी कर, पायरिया दूर हो जायेगा।
ग्यारह बार शीतली कर, भूख प्यास मिट जायेगा।
मुंह, गले, के रोग सहित, पित्त रोग मिट जायेगा।
कर ले तू प्राणायाम..... तीन बार सिंहासन कर ले, दर्द गले का ठीक हो जायेगा।
अंत में हंसी योग कर ले, हंसते जीवन बीत जायेगा।।
कर ले तू प्राणायाम, सब रोग दूर हो जायेगा।
रोना नहीं होगा, जीवन खुशियों से भर जाएगा।।
कर ले तू प्राणायाम..... कर ले तू प्राणायाम.....

कवि मैथिलीशरण गुप्त का जीवन परिचय, जन्म, रचना

श्री कमला कान्त पाण्डेय,

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

मैथिलीशरण गुप्त जी हिंदी साहित्य के प्रथम कवि के रूप में माने जाते रहे हैं। पवित्रता, नैतिकता और परंपरागत मानवीय सम्बन्धों की रक्षा आदि मैथिलीशरण गुप्त जी के काव्य के प्रथम गुण हुआ करते थे। गुप्त जी की कीर्ति भारत में भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के समय बहुत ही प्रभावशाली सिद्ध हुई थी। इसी कारण से महात्मा गांधी जी ने इन्हें राष्ट्रकवि की उपाधि से सम्मानित किया था और आज भी हम सब लोग उनकी जयंती को एक कवि दिवस के रूप में मनाते हैं। सन् 1954 ई. में भारत सरकार द्वारा उन्हें पद्मभूषण पुरस्कार से भी सम्मानित किया गया था। मैथिलीशरण गुप्त जी का जन्म सन 3 अगस्त 1886 ई. को झाँसी जिले के चिरगांव नामक स्थान पर एक संपन्न वैश्य परिवार में हुआ था। इनके पिताजी का नाम सेठ रामचरण गुप्त और माता का नाम कशीवाई था। इनके पिता रामचरण गुप्त जी एक निष्ठावान् प्रसिद्ध राम भक्त और काव्यानुरागी थे। ये दोनों ही गुण गुप्त जी को पैतृक संपत्ति के रूप में प्राप्त हुए थे। गुप्त जी ने अपने पिताजी से भी बड़ा कवि बनने का आशीर्वाद अपनी एक प्रमुख रचना द्वारा पिताजी से ही अर्जित किया था।

साहित्यिक जीवन परिचय

मैथिलीशरण गुप्त के जीवन में राष्ट्रीयता के भाव कूट-कूट कर भरे थे। इसी कारण उनकी सभी रचनाएं राष्ट्रीय विचारधारा से ओत-प्रोत हैं। राष्ट्र कवि गुप्त जी की प्रारंभिक शिक्षा इनके अपने गाँव में ही संपन्न हुई। इन्होंने मात्र 9 वर्ष की आयु में शिक्षा छोड़ दी थी। इसके उपरान्त इन्होंने स्वाध्याय द्वारा अनेक भाषाओं का ज्ञान अर्जित किया था। गुप्त जी का मार्गदर्शन मुंशी अजमेरी जी से हुआ और 12 वर्ष की आयु में ब्रजभाषा में 'कनकलता' नाम से पहली कविता लिखना आरंभ किया था। महादेवी वर्मा जी के संपर्क में आने से उनकी कवितायें खाड़ी बोली सरस्वती में प्रकाशित होना प्रारम्भ हो गया था। प्रथम काव्य संग्रह "रंग में भंग" तथा बाद में "जयद्रथ वध" प्रकाशित हुई। इन्होंने बंगाली भाषा के काव्य ग्रन्थ में 'मेघनाथ बध' अथवा "ब्रजांगना" का भी अनुवाद किया था। 1912 व 1913 में राष्ट्रीयता की भावनाओं से परिपूर्ण "भारत भारती" काव्य ग्रन्थ भी प्रकाशित हुआ था। इसमें गुप्त जी ने स्वदेश प्रेम को दर्शाते हुए वर्तमान में देश की दुर्दशा से उबरने के लिए समाधान खोजने का सम्पूर्ण प्रयोग किया था। संस्कृत भाषा का प्रमुख काव्य ग्रन्थ "स्वप्नवासवदत्ता", महाकाव्य साकेत, उर्मिला आदि काव्य भी प्रकाशित हुए।

गुप्त जी के काव्य में भाव और कला का मणिकाञ्चन संयोग

श्री मैथिलीशरण गुप्त खड़ी बोली के प्रतिनिधि कवि हैं। उनके काव्य में अनुभूति और अभिव्यक्ति का सुन्दर समन्वय हुआ है। इसीलिए द्विवेदी-युग के कवियों में उन्हें विशिष्ट स्थान प्राप्त है।

अनुभूतियों को अभिव्यक्त करने की अनुपम कुशलता थी। उनका भाव-पक्ष, जितना समृद्ध था, कलापक्ष उतना ही सबल। भावपक्ष- भावपक्ष के अन्तर्गत कवि के काव्य का वर्ण्य विषय, उसमें अभिव्यक्त विचार, चरित्र-चित्रण, रस-परिपाक, मार्मिक प्रसंगों का सुनियोजन, काव्य का मूल सन्देश, प्रकृति-चित्रण आदि सम्मिलित होता है। श्री मैथिलीशरण गुप्त जी के काव्य में भाव पक्ष की यह समस्त विशेषताएँ पूर्णरूप से पुष्ट और समृद्ध हैं। वर्ण्य-विषय- गुप्त जी के काव्य में वर्ण्य विषय जीवन के विविध पक्षों को उद्घाटित करने वाले विभिन्न क्षेत्रों से चुने गये हैं। उनके साकेत, पंचवटी और प्रदक्षिणा रामायण पर आधारित हैं। जयद्रथ वध, शकुन्तला, सैरन्धी, तिलोत्तमा, वन-वैभव, वकसंहार, हिडिम्बा, जयभारत आदि महाभारत पर आधारित हैं, चन्द्रहास, द्वापर, नहुष, पृथ्वीपुत्र पुराणों पर आधारित हैं; रंग में भंग विकट भट, सिद्धराज मध्यकालीन राजपूत-संस्कृति से सम्बन्धित हैं; यशोधरा-बौद्ध, शक्ति शाक्त, गुरुकुपल-सिख तथाकाव्य और कर्बल मुस्लिम परम्परा से सम्बन्धित हैं। इनके अतिरिक्त भारत भारती, अनघ, स्वदेश गीत, हिन्दू, मंगलघट, अर्जन और विसर्जन, अजित, अंजलि और अर्घ्य आदि काव्य संग्रहों में उन्होंने प्राचीन आर्य-संस्कृति की विशेषताओं के उद्घाटन के साथ ही आधुनिक समस्याओं को मौलिक कल्पना के माध्यम से प्रस्तुत किया है। वर्ण्य विषय के इस व्यापक क्षेत्र में विविध प्रकार के भावों को विस्तार मिला है। वर्ण्य-विषय के इस विस्तार के द्वारा गुप्त जी ने जीवन की विभिन्न परिस्थितियों और भावों की व्याख्या की है। अपने युग की सभी प्रमुख विचारधाराओं और समस्याओं को गुप्त जी ने अपने काव्य में स्थान दिया है। गुप्तजी के भाव-वैविध्य के विषय में श्री विश्वम्भर 'मानव' का कथन है— “उन्होंने सुख-दुःख के असंख्य तानों-बानों से विशाल जीवन का पट बना है। विराट मानवीय चेतना और वैविध्य भाव-जगत् के जो चित्र अंकित किये हैं, रामायणकाल से लेकर गाँधी-युग तक भारतीय संस्कृति का जो बोध अपनी परिपूर्णता में कराया है तथा राम, कृष्ण, युधिष्ठिर, बुद्ध और चैतन्य महाप्रभु के व्यक्तित्व के योग से चरित्रों से हिमालय के शिखरों जैसी गरिमा का जो आभास हमें दिया है, उसकी कल्पना मात्र से चकित रह जाना पड़ता है।” चरित्र-चित्रण पात्रों के चरित्र के माध्यम से उन्होंने समाज, राजनीति, कल, कर्म आदि सभी क्षेत्रों में आदर्श प्रस्तुत किये। उनके चरित्र आदर्श भावों से ओत-प्रोत हैं। उनेक साकेत की उर्मिला वियोग की अवस्था में भी प्रिय के गौरव का अपकर्ष नहीं देखती। उन्माद के क्षणों में जब उसे लक्ष्मण अपने सामने खड़े से जान पड़ते हैं, तो वह व्याकुल हो उठती है। उसकी भावना को ठेस लगती है। लक्ष्मण का कर्तव्य पथ से विचलित होना तो उसका पतन है और वह कह उटती है-

प्रभु नहीं फिरे, क्या तुम्हीं फिरे?

हम गिरे अहो! तो गरे, गिरे।

गुप्त जी के सभी पात्र उदात्त गुणों से युक्त, तेजस्वी और कर्मठ हैं। पात्रों के माध्यम से गुप्त जी ने लोक-मांगलिक आदर्श प्रस्तुत किया है। सुनियोजित मार्मिक प्रसंगों - मार्मिक प्रसंगों में सुनियोजन जी और सिद्धहस्त थे।

‘साकेत’ की उर्मिला और ‘यशोधरा’ की यशोधरा के रूप में उनकी भावुकता साकार हो उठी है। इन दोनों ही नारी-पात्रों के भावों के अनगिनत चित्र गुप्त जी ने प्रस्तुत किये हैं इन चित्रों से अनेक मार्मिक प्रसंग अवतरित हो सके हैं। वियोग में बहने वाले अश्रुओं की वास्तविकता तो उर्मिला ही जानती है कि यह अश्रु नहीं है, उसके प्रिय पहले आँखों में रहते थे, लेकिन अब उसके मानस में कूद गये हैं। यह अश्रु नहीं मानस-जल के छीटे हैं-

पहले आँखों में थे, मानस में कूद मग्न प्रिय अब थे।

छींटे वही उड़े थे, बड़े-बड़े अश्रु कब थे?

कितनी मार्मिक व्यंजना है इस कथन में ?! वियोग में प्रिय अन्तर में समा जाता है, फिर आँसू कैसे? यशोधरा के रूप में नारी-जीवन की सम्पूर्ण मार्मिकता मानों साकार हो गयी है-

अबला जीवन हाय! तुम्हारी यही कहानी।

आँचल में है दूध और आँखों में पानी॥

पुत्र को आँचल का दूध देती हो प्रिय-वियोग में आँसू बहाती यशोधरा भारतीय नारी की महानता, सहिष्णुता और उदारता की प्रतिमूर्ति है। उसे दुःख है, तो इस बात का-

सिद्धि हेतु स्वामी गये यह गौरव की बात।

पर चोरी-चोरी गये यही बड़ा आघात ॥

सखि वे मुझसे कहकर जाते।

कह क्या तो वे मुझको अपनी पथ बाधा ही पाते॥

रस-परिपाक- रस-योजना की दृष्टि से भी गुप्त जी का काव्य पर्याप्त समृद्ध है। उनके काव्य में प्रायः सभी रस अपने सम्पूर्ण सौन्दर्य साथ समाहित हैं। ‘साकेत’ में श्रृंगार और करुण रस का सुन्दर परिपाक हुआ है। नवम सर्ग से उर्मिला की विरह-वेदना द्रवित होकर बह निकली है। वियोग श्रृंगार की जड़ता-जन्य करुण-दशा की पराकाष्ठा देखिए-

हँसी गयी, रो भी न सकूँ मैं अपने जीवन में।

तो उत्कण्ठा है, देखूँ फिर क्या हो भाव भुवन में॥

यशोधरा और द्वापर में वात्सल्य रस के मनोहारी चित्र हैं। देश-प्रेम सम्बन्धी काव्य में वीर रौद्र और भयानक रसों का वर्णन है।

प्रकृति-वर्णन- प्रकृति के अनेक सुन्दर चित्रों से गुप्त जी का काव्य रँगा हुआ है। उनके काव्य में प्रकृति आलम्बन, उद्दीपन आदि सभी रूपों में वर्णित हुई है। ‘पंचवटी’ में बिछी हुई चाँदनी का दृश्य देखिए-

चारु चन्द्र की चंचल किरणें खेल रही हैं जल-थल में।

स्वच्छ चाँदनी बिछी हुई है अवनि और अम्बर-तल में।

आलंकारिक रूप में प्रकृति-वर्णन के अनेक सुन्दर चित्र गुप्त जी ने प्रस्तुत किये हैं। देखिए नीले आकाश में सूर्योदय काल में तारे विलुप्त हो रहे हैं। कवि कल्पना करता है कि नील सरोवर में हंस

मोती चुगता जा रहा है-

सखि नील नभस्सर में उतरा, एक हंस अहा तैरता तैरता !

अब तक भौक्तिक शेष कहाँ, निकला जिनको चरता-चरता॥

कला-पक्ष- कला-पक्ष के अन्तर्गत भाषा-शैली, अलंकार, छन्द, विम्ब दिधान, प्रतीक योजना आदि अभिव्यक्ति के माध्यमों पर विचार किया जाता है। भाषा— गुप्त जी खड़ी बोली के प्रतिनिधि कवि हैं। गद्य के क्षेत्र में खड़ी बोली भारतेन्दु युग में मान्य हो गयी थी। परन्तु काव्य में उस समय की ब्रजभाषा का ही प्रचलन था। लोगों का विश्वास था कि खड़ी बोली में ब्रजभाषा का माधुर्य आ ही नहीं सकता है। आचार्य महावीर प्रसाद द्विवेदी के काल में काव्य में खड़ी बोली का महत्त्व स्वीकार किया गया है। द्विवेदी जी के प्रोत्साहन और प्रेरणा से अनेक कवि सामने जो खड़ी बोली को काव्य जगत में प्रतिष्ठित करने के लिए प्रयत्नशील थे। ऐसे कवियों में अग्रगण्य थे मैथिलीशरण गुप्त जी “उनके जयद्रथ वध की प्रसिद्धि ने ब्रजभाषा के मोह का वध कर दिया। ‘भारत-भारती’ की लोकप्रियता खड़ी बोली की विजय भारती सिद्ध हुई। गुप्त जी ने खड़ी बोली में सरसता और मधुरता उत्पन्न करके यह सिद्ध कर दिया कि खड़ी बोली में भी ब्रजभाषा का-सा माधुर्य हो सकता है। गुप्त जी की भाषा सरस, मधुर, प्रांजल, संयत और व्याकरण-सम्मत है। उसमें संस्कृत के तत्सम शब्दों का भी प्रयोग हुआ है।”

शैली- गुप्त जी ने विविध काव्य-शैलियों में अपनी काव्य-रचना की है। प्रबन्धात्मक शैली में साकेत, यशोधरा, रंग में भंग, पंचवटी, जयद्रथ वध आदि की रचना की; गीतात्मक शैली में भारत भारती, स्वदेश प्रेम, हिन्दू, गुरुकुल, आदि लिखे। तिलोत्तमा, चन्द्रहास और अनघ गीति नाट्य शैली में हैं। तथा जंकार के गीत भावात्मक शैली में रचित हैं। इसके साथ ही उनके गीत मुक्तक शैली में हैं तथा कुछ कविताओं में उपदेशात्मक शैली के दर्शन होते हैं। अलंकार-निरूपण- गुप्त जी के काव्य में प्रायः सभी अलंकारों का प्रयोग हुआ है। अलंकार भाषा में स्वाभाविक रूप से ही नियोजित है। अतः उनसे काव्य-सौन्दर्य में वृद्धि हुई है। वे पाठक को चमत्कृत नहीं करते, अपितु हृदय में रसोद्रेक करते हैं। यही अलंकार प्रयोग की स्वाभाविकता है। उनकी कविता अलंकारों की अधिकता से बोझिल नहीं है, वरन् अलंकारों ने उसकी गति को चारुता प्रदान की है। छन्दोविधान- गुप्त जी ने सभी प्रमुख छन्दों का प्रयोग किया है। रोला, दोहा, छप्पय, कवित्त, सवैण, शिखरिणी, मालिनी आर्या, हरिगीतिका, शार्दूलविक्रीडित, धनाक्षरी आदि छन्दों को भाव और विषयानुकूल नियोजित किया। साकेत और यशोधरा में छन्दों की विविधता दर्शनीय है। इस प्रकार मैथिलीशरण गुप्त की कविता न तो भारी भरकम जेवरों से लदी मन्दगामिनी, प्रासादों की असूर्यम्पश्या राजपुत्री ही है और न इस युग की अप-टू-डेट पुरुषोचित आचरण धारण करने वाली रेसकोर्स में घोड़े की संचालिका नर-रूपा नारी ही। डेट पुरुषोचित आवरण-धारण करने वाली रेसकोर्स में घोड़े की संचालिका नर-रूपा नारी ही। उसकी तुलना आधुनिक युग के मध्यवर्ग की सुसंस्कृत नारी से की जा सकती है, जो प्राचीन युग की संध्याराग को अपनाये हुए भी उपाकाल के नवीन बालारूपण की तरह प्रफुल्लित रहती है।

आजादी का अमृत महोत्सव

श्री मधुकर रंजन,

हिन्दी अधिकारी

सोने की चिड़िया कहा जाने वाला हमारा देश भारत करीब 200 वर्षों तक अंग्रेजी हुकूमत का गुलाम रहा है। गुलामी की जंजीरों को तोड़ने में भारतवासियों को वर्षों तक कड़ा संघर्ष करना पड़ा और हजारों बलिदान के उपरांत 15 अगस्त सन 1947 के दिन हमारा देश भारत अंग्रेजों की गुलामी से आजाद हो गया और तब से हर वर्ष 15 अगस्त को बड़े ही हर्षोल्लास के साथ पूरा देश स्वतंत्रता दिवस मनाता है। 15 अगस्त 1922 को भारत की स्वतंत्रता का 75वां वर्ष पूरा हो गया है। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने 12 मार्च 2021 को अहमदाबाद के साबरमती आश्रम में आजादी के अमृत महोत्सव का उद्घाटन किया था, क्योंकि इसी दिन महात्मा गांधी ने 'नमक सत्याग्रह' की शुरुआत की थी। आजादी का अमृत महोत्सव 15 अगस्त 2023 तक चलेगा।

आजादी के अमृत महोत्सव का उद्देश्य जन भागीदारों संग्राम के हर एक नायक के बारे में जानकारी का प्रसार करना है। देश ने पिछले 75 वर्षों में क्या खोया क्या पाया इसकी जानकारी जन-जन तक पहुंचाना भी इस अभियान का एक महत्वपूर्ण उद्देश्य है।

इस महोत्सव के दौरान भारत सरकार द्वारा विभिन्न कार्यक्रम एवं प्रतियोगिताएं आयोजित की जा रही हैं और जन-जन को जोड़ा जा रहा है। स्कूलों में, कार्यालयों में, गीत, सांस्कृतिक कार्यक्रम, पोस्टर बैनर आदि के माध्यम से सभी को देशभक्ति के रंग में रंगा जा रहा है। यह एक बड़े राष्ट्रीय त्यौहार की तरह मनाया जा रहा है जिसका संबंध किसी विशेष धर्म, जाति या संप्रदाय से नहीं है बल्कि भारत के हर नागरिक से है। जिस तरह आजादी की लड़ाई में सभी भारतवासी मिलकर लड़े थे, ठीक उसी प्रकार यह महोत्सव भी जन-जन के द्वारा मिलकर मनाया जा रहा है। यह महोत्सव हमारे देश भारत की जनता को पूर्ण रूप से समर्पित है जिन्होंने न केवल भारत को इसकी विकास यात्रा में आगे लाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है बल्कि उनके भीतर देश के प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी के विकसित भारत की कल्पना को साकार करने के दृष्टिकोण को संभव बनाने की शक्ति और क्षमता भी है जो आत्मनिर्भर भारत की भावना से प्रेरित है।

इस महोत्सव से आज की युवा पीढ़ी को आजादी के लिए संघर्ष और उसके बाद की चुनौतियों के बारे में जानने का स्वर्णिम अवसर मिला है। 75 वर्षों की चुनौतियों और उपलब्धियों दोनों के बारे में गहराई से जानने का मौका मिला है। अतः इस महोत्सव का सभी भारतवासियों के लिए बहुत महत्व है। हम सभी देशवासियों को आजादी के इस अमृत महोत्सव में बिना कोई भेदभाव के अपनी भागीदारी सुनिश्चित करके जन-सहयोग करना चाहिए। जब जन-मन की भागीदारी सुनिश्चित होगी, तभी हमारे देश की वर्तमान सरकार का यह अभियान सफल होगा।

समय चुराना

श्रीमती मीनू मल्होत्रा,

सहायक पर्यवेक्षक

समय चुराने का तात्पर्य किसी ओर के समय को चुराना नहीं है बल्कि दिन के 24 घंटे में से उस समय का उपयोग करना है जिसे हम यू ही गंवा रहे हैं। यदि आपने बेकार हो रहे समय का इस प्रकार उपयोग कर लिया तो ऐसी स्थिति में आपके पास उस व्यक्ति की तुलना में अधिक समय होता है जो देर तक सोते रहता है और ये समय चुराने का सबसे अच्छा अवसर सुबह ही मिल सकता है।

यदि हम सुबह आठ बजे के स्थान पर पाँच बजे ही उठ जाते हैं तो हमारे पास बाकी दिनों की तुलना में उस दिन तीन घंटे अधिक होंगे। इन घंटों में कितने ही कार्य निपटाए जा सकते हैं। यदि आप विद्यार्थी हैं और किसी प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे हैं तो यह घंटे आपके लिए अमूल्य होंगे। आप इस समय अपनी पढ़ाई का अधिक हिस्सा कवर कर सकते हैं। यदि आप वर्किंग हैं तो इस समय उन कार्यों को कर सकते हैं जो दिन में व्यस्तता के कारण नहीं कर पाते।

यदि आप स्वास्थ्य से जुड़ी किसी परेशानी का सामना कर रहे हैं तो सुबह जल्दी उठना बीमारी से छुटकारा पाने में भी मददगार साबित हो सकता है क्योंकि प्रकृति ने हमारे शरीर की संरचना इस प्रकार से की है कि हमें रात को जल्दी सो जाना चाहिए और सुबह जल्दी उठना चाहिए।

यदि आप कोई नया कौशल/पाठ्यक्रम सीखना चाहते हैं और समय के अभाव के कारण ऐसा नहीं कर पा रहे हैं तो यह घंटे आपके लिए अत्यंत उपयोगी हो सकते हैं। साथ ही इस समय को आप ध्यान, योग, व्यायाम आदि में लगा सकते हैं।

अंत में यह अतिरिक्त समय उन लोगों के लिए कोहिनूर हीरे के समान है जो पूरे दिन में अपने लिए कुछ खास वक्त नहीं निकाल पाते। ये इस समय खुद को समर्पित करके अपना मानसिक, भावनात्मक विकास कर सकते हैं।

**हिंदी ही एक मात्र भाषा है जिसने भारत को
एक सूत्र में पिरोये रखा है।**

लघु कथायें: ऋषि का शाप, परोपकार का फल

श्रीमती सीमा सिंघल,

सहायक पर्यवेक्षक

एक ऋषि जंगल में तपस्या कर रहे थे। तपस्या करते-करते उनका सारा शरीर मिट्टी में ढक गया। केवल उनकी खोपड़ी ही दिखाई दे रही थी। एक दिए एक पक्षी ने उनकी खोपड़ी में चोंच मारता ऋषि तपस्या में लीन रहे। पक्षी ने कई बार चोंच मार-मार कर खोपड़ी से खून निकाल दिया। ऋषि को बहुत गुस्सा आया, उन्होंने आँख खोलकर पक्षी की तरफ देखा। पक्षी घबरा कर बोला मुझे माफ कर दीजिये, मैंने कोई फल समझ कर आपकी खोपड़ी में चोंच मारी थी। ऋषि नहीं माने और उसे शाप दे दिया। जा, तू इतना कठोर फल बन कि लोग तुझे पटक-पटक कर तोड़-फोड़ कर खायें। वही शाप का फल बेल फल है जिसे पटक-पटक कर फोड़ा जाता है।

परोपकार का फल

नन्दू नाम का एक लड़का था। उसकी आयु लगभग बारह वर्ष थी। शुरू से ही वह नरम दिल का था। दूसरों की सहायता के लिये हमेशा तैयार रहता था। वह एक बार खेलकर घर लौट रहा था। रास्ते में उसने देखा कि एक बुजुर्ग दंपति को सब लोग घेरकर खड़े हुये हैं और उन्हें उलटा-सीधा बोल रहे हैं। वे दंपति कह रहे थे कि हम दूर किसी शहर से आये हैं। हमारा सारा सामान चोरी हो गया, हमें रात भर रहने की जगह चाहिये, कोई भी उन्हें अपने साथ ले जाने को तैयार न था, एक बालक उन्हें अपने साथ ले गया। अपने माता-पिता से उनका परिचय करवाया। उन्होंने बहुत ही अच्छी तरह बुजुर्ग दंपति की आवभगत की। सुबह जैसे ही सोकर उठे तो उन्हें कही भी बुजुर्ग दंपति दिखाई न दिए, जिस कमरे में वो ठहरे थे, वहाँ एक अटैची रखी थी। जिसमें बहुत सारे रूपये थे। साथ ही एक पत्र रखा था, जिसमें लिखा था कि वे एक बहुत ही बड़ी कंपनी के मालिक हैं। वे एक अच्छे इंसान की तलाश में निकले थे, जिसमें दया व करुणा भी हो हमारी कोई संतान नहीं है। हम आपके बेटे को अपना वारिस बनाना चाहते हैं। हमारा जो कुछ है, वह अब इसका है।

इस तरह नन्दू ने अपनी दयालुता व परोपकारिता से अपना व घर का भविष्य ही बदल दिया और आज संसार के गिने-चुने उद्योगपतियों में से एक है।

आज की युवा पीढ़ी में संस्कारों की कमी

श्रीमती रहिना महेन्द्रू

सहायक पर्यवेक्षक

आज जिस तरह से दुनिया विकास की ओर बढ़ रही है और युवाओं में संस्कारों की कमी महसूस की जा रही है। प्राचीन समय में बच्चे अपने माता-पिता की आज्ञा का पालन करते थे। सुबह उठकर अपने माता-पिता के पैर छूना और माता-पिता का आशीर्वाद लेकर दिन की शुरुआत करते थे, परंतु आज की युवा पीढ़ी सुबह उठकर ना तो अपने माता-पिता के पैर स्पर्श करती है और न ही उनकी आज्ञा का पालन करती है। यह संस्कारों की कमी है क्योंकि बच्चे को बचपन से ही संस्कार माता-पिता के द्वारा दिए जाते हैं, जो संस्कार माता-पिता अपने बच्चों को देते हैं वह बच्चा उसी संस्कार में ढलकर अपना जीवन व्यतीत करता है, बच्चों में संस्कारों की कमी होना माता-पिता की लापरवाही होती है। प्राचीन समय की युवा पीढ़ी जब अपने बड़ों से बातचीत करती थी तो अपने बड़ों को सम्मान देकर उनके बताए गए रास्ते पर चलकर अपना जीवन जीती थी। आज हम देख रहे हैं कि एक छोटा भाई अपने बड़े भाई का ही सम्मान नहीं करता। जैसे जैसे दुनिया आगे बढ़ रही है आधुनिकता को आधार बना कर वह अपने संस्कारों को भूलती जा रही है।

जब माता-पिता अपने बच्चों को सच्चाई के रास्ते पर चलने को कहते हैं तब उनको बुरा लगता है और वो माता-पिता के बताए रास्ते पर न चलकर विपरित रास्ते पर चलते हैं। जिस तरह से आज हम अपने माता-पिता का सम्मान नहीं करते हैं उसी तरह से आने वाले समय में हमारे बच्चे भी हमारा सम्मान नहीं करेंगे और भारतीय संस्कार धीरे धीरे तबाह हो जाएगा कुछ परिवार तो अपने बच्चों को समय ही नहीं दे पाते जैसे आजकल माता-पिता घर के बुजुर्गों के साथ रहना पसंद नहीं करते धीरे धीरे समाज में संयुक्त परिवार कम होते जा रहे हैं तथा एकल परिवारों की संख्या बढ़ती जा रही है जिसमें माता-पिता दोनों वर्किंग होते हैं उनके बच्चे पहले स्कूल जाते हैं फिर डे-केयर जाते हैं और शाम को जब सारा परिवार इकठ्ठा होता है तब तक सब इतना थक जाते हैं कि न तो माता-पिता ही बच्चों को समय दे पाते हैं और दिन भर के थके बच्चे दिन भर गैरों के संग समय बिताकर आने के बाद अपने माता-पिता से कुछ भी बात करने के मूड में नहीं होते ऐसे माता-पिता बच्चों को संस्कार देना तो दूर की बात बल्कि बच्चों की कच्ची उम्र में ही रिश्तों में दूरियां बना लेते हैं जो समय के साथ साथ एक खाई का रूप ले लेती है, जिसको लॉघना न तो बच्चे के बस में होता है और न ही माता-पिता के प्राचीन समय में जब बुजुर्ग घर में रहते थे तो माता-पिता की व्यस्त जिंदगी के अभाव को वह पूरा करते थे वह बच्चों के दोस्त बन कर उनके साथ खेलते और गुरु बनकर उन्हें संस्कार देते अतः इन एकल परिवार के कारण भी समाज में संस्कारों का अभाव हो गया। आजकल घर में किसी का जन्मदिन या है, अन्य कोई भी समारोह होता है तो घर में नानवेज, शराब, हुक्का, डी.जे. इत्यादि का प्रबंध करके

हम बहुत खुश भी होते हैं और गर्व भी महसूस करते हैं कि हम तो जमाने की आधुनिकता के साथ चल रहे। इस तरह का मनोरंजन कुछ देर के लिए तो ठीक लगता है मगर भविष्य में हमारी संस्कृति का नाश करता है और वही दूसरी ओर पहले बच्चों के जन्मदिन या अन्य अवसरों पर बुजुर्ग लोग कथा-कीर्तन करवाते, बच्चों जैसे दान पुण्य करवाते जो हमारे मन को तो शांत करता ही हमारे बच्चों को भी संस्कारी बनाता है।

आज की युवा पीढ़ी में संस्कार होना बहुत ही जरूरी है, जिस तरह से राम भगवान ने अपने माता-पिता की आज्ञा का सम्मान करने के लिए बनवास स्वीकार किया था और अपने माता-पिता की आज्ञा का पालन किया था। उसी तरह से आज युवा पीढ़ी को संस्कार ग्रहण करना चाहिए और अपने माता-पिता के साथ अपने गुरुजनों और बुजुर्गों का भी आदर-सम्मान करना चाहिए क्योंकि माता-पिता कभी भी अपने बच्चे को गलत रास्ता नहीं दिखाते हैं।

जो युवा पीढ़ी संस्कार प्राप्त नहीं करती है वह अपने भविष्य को कभी नहीं संवार सकती और न ही अपने लक्ष्यों को प्राप्त कर सकती है और उनका जीवन अंधकार में भटक कर रह जाता है। जब हम अपने बड़ों की बात मानते हैं तब उनके अनुभवों को प्राप्त करते हैं क्योंकि वो अपना जीवन जी चुके हैं, और उन्हें पता है कि एक सफल इंसान बनने के लिए क्या आवश्यक है, यदि हम उनके अनुभवों की सीढ़ी पर चढ़कर अपने लक्ष्यों की ओर बढ़ेंगे तो बिना ठोकर खाये ही अपने जीवन में सफल होंगे। अतः हमें आधुनिकता के नाम पर फूहड़ता को न अपनाकर अच्छे संस्कारों को अपनाना है और युवा पीढ़ी को अंधेरे में घिरने से बचाना है।

हिंदी है हम वतन है

हिन्दोस्तां हमार

अनोखा तलाक अनोखा प्यार

श्री सुधीर,

आंकड़ा प्रविष्टि संचालक

रेणुका और नवदीप को आज तलाक के कागज मिल गए थे। दोनों साथ ही कोर्ट से बाहर निकले। दोनों के परिजन साथ थे और उनके चेहरे पर विजय और सुकून के निशान साफ-साफ झलक रहे थे की चार वर्ष की लम्बी लड़ाई के बाद आज फैसला हो गया था। दस वर्ष हो गए थे, शादी को मगर सात में छः वर्ष ही रह पाए थे की चार वर्ष तो तलाक की कार्यवाही में लग गए। रेणुका के हाथ में दहेज के सामान की सूची तैयार थी। जो अभी नवदीप के घर वालों से वापिस लेना था और नवदीप के हाथ में अपने गहनों की सूची तैयार थी, जो रेणुका से लेने थे। साथ में कोर्ट का यह आदेश भी था कि नवदीप दस लाख रूपये की राशि एकमुश्त रेणुका को चुकाएगा। परन्तु रेणुका और नवदीप दोनों एक ही टेम्पों में बैठकर नवदीप के घर पहुँचे। क्योंकि दहेज में दिए सामान की निशानदेही रेणुका को करनी थी। वह चार वर्ष बाद अपनी ससुराल जा रही थी। आखिरी बार बस उसके बाद कभी नहीं आना था, उधर। सभी परिजन अपने-अपने घर जा चुके थे। बस तीन प्राणी बचे थे। नवदीप, रेणुका और रेणुका की माता जी।

नवदीप घर में अकेला ही रहता था। माँ-बाप और उसका भाई आज भी गांव में ही रहते हैं। रेणुका और नवदीप का इकलौता बेटा जो अभी सात वर्ष का है। कोर्ट के फैसले के बाद बालिग होने तक वह रेणुका के पास ही रहेगा। नवदीप महीने में एक बार उससे मिल सकता है। घर में प्रवेश करते ही पुरानी यादें ताजी हो गईं। कितनी मेहनत से सजाया था, इसको रेणुका ने एक-एक चीज में उसकी जान बसी थी। सब कुछ उसकी आँखों के सामने बना था। एक-एक ईंट से धीरे-धीरे बनते घरोंदे को पूरा होते देखा था, उसने यह उसका सपनों का घर था, कितनी शिद्धत से नवदीप ने उसके सपने को पूरा किया था।

नवदीप थकाहारा-सा सोफे पर पसर गया। बोला “ले लो जो कुछ भी चाहिए। मैं तुझे नहीं रोकूंगा” रेणुका ने अब गौर से नवदीप को देखा। चार साल में कितना बदल गया है। बालों में सफेदी झांकने लगी है। शरीर पहले से आधा रह गया है। चार वर्ष में चेहरे की पहले वाली रौनक गायब हो गई थी। वह स्टोर रूप की तरफ बढ़ी जहाँ उसके दहेज का अधिकतर सामान पड़ा था। सामान पुराना फैशन का था। इसलिए कबाड़ की तरह स्टोर रूप में डाल दिया था। मिला भी कितना था, उसको दहेज। प्रेम विवाह था, दोनों का। घर वाले तो मजबूरी में साथ हुए थे।

प्रेम विवाह था, तभी तो नजर लग गई, किसी की। क्योंकि प्रेमी जोड़ी को हर कोई टूटता हुआ, देखता चाहता है। बस एक बार पीकर बहक गया था, नवदीप। हाथ उठा बैठा था, उसपर। बस वो गुस्से में मायके चली गई थी। फिर चला था, लगाने सिखाने का दौर। इधर नवदीप के भाई-भाभी

और उधर रेणुका की माँ। यह अब नोबत कोर्ट तक जा पहुंची और तलाक हो गया। न रेणुका लोटी और न नवदीप लाने गया। रेणुका की माँ बोली “कहाँ है, तेरा सामान? इधर तो नहीं दिखता। बेच दिया होगा, इस शराबी ने?” “चुप रहो माँ” रेणुका को न जाने क्यों नवदीप को उसके मुँह पर शराबी कहना अच्छा नहीं लगा। फिर स्टोर रूम में पड़े सामान को एक-एक कर सूची में मिलाया गया। बाकी कमरों से भी सूची का सामान उठा लिया गया।

रेणुका ने सिर्फ अपना सामान लिया नवदीप के सामान को छुआ भी नहीं। फिर रेणुका ने नवदीप को गहनों से भरा बैग पकड़ा दिया। नवदीप ने बैग वापस रेणुका को दे दिया, “रखलो, मुझे नहीं चाहिए। आपके काम आएंगे मुसीबत में।”

उन गहनों की कीमत पन्द्रह लाख ₹ से कम नहीं थी। “क्यूँ, कोर्ट में तो तुम्हारा वकील कितनी दफा गहने-गहने चिल्ला रहा था।” “अब कोर्ट की बात कोर्ट में खत्म हो गई, रेणुका। वहाँ तो मुझे भी दुनिया का सबसे बुरा जानवर और शराबी साबित किया गया है।” यह सुनकर रेणुका की माँ ने नाक भों चढ़ाई। “और चिल्लाकर बोली नहीं चाहिए, हमें एक रूपया भी नहीं चाहिए।”

“क्यूँ?” कहकर नवदीप सोफे से खड़ा हो गया। “बस यूँ ही” रेणुका ने मुँह दूसरी तरफ फेर लिया। “इतनी बड़ी जिन्दगी पड़ी है, कैसे काटोगी? ले जाओ... काम आएंगे।” इतना कह कर नवदीप ने भी दूसरी तरफ मुँह फेर लिया और दूसरे कमरे में चला गया। शायद आँखों में कुछ उमड़ा होगा, जिसे छुपाना भी जरूरी था। रेणुका की माता जी गाड़ी वाले को फोन करने में व्यस्त थी। रेणुका को एक मौका मिल गया। वो नवदीप के पीछे उस कमरे में चली गई।

वो रो रहा था। अजीब-सा मुँह बना कर, जैसे भीतर के सैलाब को दबाने-दबाने की जद्दोजहद कर रह हो। रेणुका ने उसे कभी रोते हुए नहीं देखा था। आज पहली बार देखा न जानें क्यों दिल को कुछ सुकून सा मिला। मगर ज्यादा भावुक नहीं हुई। संधे अंदाज में बोली “इतनी फिक्र थी, तो क्यों दिया, तलाक?”

“मैंने नहीं तलाक तुमने दिया” “दस्तखत तो तुमने भी किए” “माफी नहीं माँग सकते थे?” “मौका कब दिया, तुम्हारे घर वालों ने। जब भी फोन किया काट दिया।” “घर भी आ सकते थे?” “हिम्मत नहीं थी?” रेणुका की माँ आ गई। वो उसका हाथ पकड़ कर बाहर ले गई। “अब क्यों मुँह लग रही है, इसके? अब तो रिश्ता भी खत्म हो गया।” माँ-बेटी बाहर बरामदे में सोफे पर बैठकर गाड़ी का इंतजार करने लगी।

रेणुका के भीतर भी कुछ टूट रहा था। दिल बैठा जा रहा था। वो सुन्न-सी पड़ती जा रही थी। जिस सोफे पर बैठी थी। उसे गौर से देखने लगी। “कैसे-कैसे बचत कर के उसने और नवदीप ने वो सोफा खरीदा था। पूरे शहर में घूमी तब यह पसन्द आया था।” फिर उसकी नजर सामने तुलसी के सूखे पौधे पर गई। कितनी शिद्धत से देखभाल किया करती थी। उसके साथ तुलसी भी घर छोड़ गई। घबराहट और बढ़ी तो वह फिर से उठकर भीतर चली गई।

माँ ने पीछे से पुकार मगर उसने अनसुना कर दिया। नवदीप पलंग पर उल्टे मुँह पड़ा था। एक बार तो उसे दया आई उस पर। मगर वह जानती थी कि अब तो सब कुछ खत्म हो चुका है, इसलिए उसे भावुक नहीं होना है। उसने सरसरी नजर से कमरे को देखा। अस्त व्यस्त हो गया पूरा कमरा। कहीं-कहीं पर तो मकड़ी के जाले झूल रहे हैं। कितनी नफरत थी, उसे इन मकड़ी के जालों से, फिर उसकी नजर चारों ओर लगी, उन फोटो पर गई, जिनमें वो नवदीप से लिपट कर मुस्करा रही थी। कितने सुनहरे दिन थे, वो।

इतने में माँ फिर से आ गई और फिर उसका हाथ पकड़ कर उसे बाहर ले गई। बाहर गाड़ी आ गई थी। एक-एक सामान गाड़ी में डाला जा रहा था। रेणुका सुन्न सी बैठी थी। नवदीप भी गाड़ी की आवाज सुनकर बाहर आ गया। अचानक से नवदीप कान पकड़ कर घुटनों के बल बैठ गया। बोला..... “मत जाओ..... मुझे माफ कर दो।”

शायद यही वो शब्द थे, जिन्हें सुनने के लिए चाल साल से तड़प रही थी। रेणुका के सब्र के सारे बांध एक साथ टूट गए। रेणुका ने कोर्ट के फैसले का कागज निकाला और उसे फाड़ दिया और मां कुछ कहती उससे पहले ही नवदीप से लिपट गई, साथ में दोनों बुरी तरह से रोते ही जा रहे थे। दूर खड़ी रेणुका की माँ भी सब समझ गई कि कोर्ट का आदेश दिलों के सामने कागज से ज्यादा कुछ नहीं। काश मैंने उनको पहले ही मिलने दिया होता, अगर माफी मांगने से ही कोई भी रिश्ते टूटने से बच जाए, तो मांफी मांग लेना चाहिए।

अंत में शिक्षा के तौर पर, ज्यादातर देखा गया है कि अपनी बेटियों का घर तोड़ने में मां की अहम भूमिका पाई गई है। कारण यह पाया गया है कि मोबाइल पर रोज घण्टों बात करना, उसके ससुराल की हर जानकारी लेना। उस परिवार के वातावरण में इंटरफेयर करना, लेकिन मेरा अपना यह कहना है, बेटे देते समय पिता को राजा जनक और माँ को सुनयना बन जाना चाहिए, उन्हें अपनी बेटे के घर को बसाना है, बिखेरना नहीं।

हिंदी से हिंदुस्तान है, तभी तो
हिंदी हमारी शान है।

सर्दियों में पानी पीना

श्रीमती मीनू मल्होत्रा,

सहायक पर्यवेक्षक

हमारा शरीर जिन तत्वों से बना है उसमें जल/पानी मुख्य घटक है। इंसान के शरीर में लगभग 70 प्रतिशत पानी होता है जो सेल्स, ऑर्गेस तथा टिशूज को रेगुलेट करने का काम करता है। मानव शरीर को फिट रखने के लिए पानी बहुत महत्वपूर्ण है। अगर शरीर में पानी की मात्रा कम हो जाए तो जीवन खतरे में पड़ जाता है। गर्मियों में प्यास अधिक लगती है तो अधिक पानी पीते हैं मगर सर्दियों में प्यास कम लगती है जिससे पानी पीने की मात्रा कम हो जाती है जिससे कई गंभीर समस्याएं भी हो सकती हैं। यदि आप सेहतमंद रहना चाहते हैं तो हर दिन पानी की जरूरत को पूरा करना चाहिए।

सर्दी हो या गर्मी हर मौसम में अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए। परन्तु सर्दी में जब ठंड लगती है तो कई लेयर कपड़े पहन लेते हैं और हीटर के पास बैठ जाते हैं और अधिकतर गर्म चीजों का सेवन भी करते हैं इसके साथ ही वातावरण में भी ड्राई हवा चलती रहती है। ऐसे में प्यास का पता ही नहीं चलता, शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है। इसलिए शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए सर्दी में भी लगातार पानी पीते रहना चाहिए ताकि शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बनी रहे।

सर्दी हो या गर्मी दोनों ही मौसम में पानी पीने से शरीर का तापमान नियंत्रित रहता है। हालांकि सर्दी में पानी पीना गर्मियों की तरह आसान नहीं होता। ब्यूटी एक्सपर्ट कहते हैं कि पानी में मौजूद औषधीय गुण हमारी स्किन हेल्थ को बूस्ट करने का काम करते हैं।

सर्दियों में हाई कैलोरी फूड के कारण वजन बढ़ने लगता है क्योंकि फिजीकल एक्टिविटी भी कम हो जाती है जिससे शरीर सुस्त पड़ जाता है। शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा इससे बढ़ने वाले फैट को कम कर सकती है।

सर्दियों में अक्सर जोड़ों का दर्द बढ़ जाता है इसके कारणों में से एक कारण पानी की कमी भी है। पानी पीना जोड़ों की सेहत को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है। इससे जोड़ों को प्रचुर मात्रा में श्लेश द्रव (सिनोवियल फ्लूयड) की आपूर्ति होती है। यह द्रव किसी जोड़ में हड्डियों के बीच की जगह में कुशन की तरह काम करता है।

यदि आप सेहतमंद रहना चाहते हैं तो हर दिन पानी की जरूरत को पूरा करना चाहिए। हम जो भी खाना खाते हैं, उसे पचाने के लिए पर्याप्त पानी की आवश्यकता होती है। इसके लिए कुछ तरीके अपनाए जा सकते हैं ताकि सर्दियों में पानी पीने से न चूकें।

बाहर जाने पर अक्सर पानी की आवश्यकता पड़ने पर पानी नहीं मिल पाता अथवा रुक कर इसे खरीदने का समय भी नहीं होता तो पानी की मात्रा कम ले पाते हैं। इसलिए जब भी घर से बाहर जायें

तो हर बार पानी की बोतल अपने साथ जरूर लेकर जाएं। बोतल साथ होने से पानी पीने की अधिक संभावना रहती है।

सर्दियों में कई तरह की हरी सब्जियाँ मिलती हैं जिनसे शरीर को पानी मिलता है। आप चाहे तो खाने से पहले सूप ले सकते हैं इससे भी पानी की कमी पूरी हो जाती है। जैसे एक इमारत को ठोस, मजबूत बनाने के लिए उसकी नींव को मजबूत बनाना पड़ता है इसी तरह हमें भी भोजन खाने से पहले अपने वजन×5 इतने ग्राम कच्ची सब्जियां अर्थात् खीरा, टमाटर, ककड़ी (जिनमें पानी की प्रचुर मात्रा होती है) तथा गाजर आदि जो भी उपलब्ध को सलाद के रूप में खाना चाहिए। इससे शरीर में फैट टिक नहीं पाता तथा बीमारियों से भी बचाव होता है।

सोते समय पानी को अपने पास रखें ताकि रात को नींद खुलने पर इसे आसानी से उठा कर पी सकें क्योंकि रात को पानी लाने के चक्कर में कई बार प्यास लगने पर भी पानी नहीं पीने जाते। इससे सात आठ घंटे बिना पानी के रहने के कारण शरीर डिहाइड्रेट हो जाता है।

कई बार सादा पानी पीने का मन ही नहीं करता है तो स्वाद जोड़ने के लिए अपने पानी में कोई जड़ी बूटी, तुलसी, खीरा अथवा फल के टुकड़े मिला कर भी पी सकते हैं। जैसे नींबू, संतरा और मिंट भी सबसे आम फ्लेवर हैं, लेकिन अपनी पंसद से कुछ नया लेने का प्रयास भी किया जा सकता है। कृत्रिम फ्लेवर की बजाय प्राकृतिक फ्लेवर को अपनाएं।

यदि आपको अन्य पेय जैसे चाय डिब्बा बंद जूस काफी या सॉफ्ट ड्रिंक पीने की आदत है तो इसे पानी के साथ बदलने का प्रयास करें। सॉफ्ट ड्रिंक और पैक वाले फलों के जूस में प्रीसर्वेटिव होते हैं व चीनी बहुत ज्यादा होती है तथा पोषक तत्व बिल्कुल भी नहीं होते।

इस तरह सर्दियों में पानी पीने के भी कई फायदे होते हैं, इससे आपका इम्यून सिस्टम कमजोर नहीं होता तथा आपका शरीर एनर्जी महसूस करता है।

*हिन्दुस्तानी है हम गर्व करो हिंदी भाषा पर,
सम्मान देना और दिलाना दायित्व हैं हम पर*

कुछ महत्वपूर्ण विचार

श्रीमती सीमा सिघल,
सहायक पर्यवेक्षक

- ☞ भारत, हिंदू धर्म का ही घर नहीं वरना यह संसार की सभ्यता का आदि भंडार है।
- ☞ वक्त को नष्ट मत करो क्योंकि जीवन इसी से बना है।
- ☞ पवित्र और दृढ़ अभिलाषा सर्व शक्तिमान है।
- ☞ विकास ही जीवन है संकोच ही मृत्यु है।
- ☞ अनुभव ही सच्चा गुरु है।
- ☞ उत्साह मनुष्य की भाग्यशीलता का पैमाना है।
- ☞ जो स्वयं पर विश्वास नहीं रखता वहीं नास्तिक है।
- ☞ काम, क्रोध और लोभ ये तीन नरक के द्वार हैं।
- ☞ संयम मनुष्य को देवतुल्य बना देता है।
- ☞ हमारा एकमात्र सच्चा अध्यापक आदर्श है।
- ☞ जो काम हाथ में है वही सबसे महत्वपूर्ण है।
- ☞ जो साथ काम कर रहा है वही सबसे उपयुक्त है।
- ☞ वर्तमान समय ही सबसे उत्तम मुहूर्त है।
- ☞ शालीनता बिना मोल मिलती है पर उससे सब कुछ खरीदा जा सकता है।
- ☞ विवेक ही हमारा सच्चा पथप्रदर्शक है। अपनी हर क्रिया को इसी कसौटी पर करना चाहिए।
- ☞ संकट सुख और कल्याण के अग्रदूत होते हैं।

हिंदी और हिन्दुस्तान हमारा है

हम भी इसकी शान हैं

एक दिल है हमारा और एक हमारी जान है

स्वस्थ कैसे रहे

श्रीमती रहिना महेन्द्रू

सहायक पर्यवेक्षक

1. सुबह जल्दी उठो और एक घंटा योगाभ्यास करो। संभव हो तो शाम को आधा घंटा सैर करो।
2. टहलते समय नाक से लम्बी-लम्बी सांसे लो तथा यह भावना करो कि टहलने से आप अपने आप को संवार रहे हैं।
3. टहलने के अलावा, दौड़ना, साइकिल चलाना, घुड़सवारी, तैरना या कोई भी खेलकूद, व्यायाम के अच्छे उपाय है। स्त्रियां चक्की पीसना, दही बिलौना, रस्सी कूदना, पानी भरना, झाड़ू-पोंछा लगाना आदि घर के कामों में भी अच्छा व्यायाम कर सकती है। रोज थोड़े समय छोटे बच्चों के साथ खेलना, 10-15 मिनट खुलकर हंसना भी अच्छे व्यायाम के अंग है।
4. प्रातः योगाभ्यास के बाद अच्छी भूख लगती है। इस समय पौष्टिक पदार्थों का सेवन करें। अंकुरित अन्न, भीगी मूंगफली, आंवला या इससे बना कोई पदार्थ, संतरा या मौसम्मी का रस अच्छे नाश्ते का अंग है।
5. भोजन सादा करो एवं उसे प्रसाद रूप में ग्रहण करो, शांत, प्रसन्न और निश्चिन्तता पूर्वक करो और उसे अच्छी तरह चबा-चबा कर खाओ खाते समय न बात करो और न हंसो। एकाग्रचित होकर भोजन करना चाहिए।
6. भूख से कम खाओ अथवा आधा पेट खाओ चौथाई पानी के लिए एवं चौथाई पेट हवा के लिए खाली छोड़ो।
7. भोजन में प्रतिदिन अंकुरित अन्न अवश्य शामिल करें। अंकुरित अन्न में पौष्टिकता एवं खनिज लवण गुणात्मक मात्रा में बढ़ जाते है। इसमें मूंग सर्वोत्तम है। चना अंकुरित या भीगी मूंगफली इसमें थोड़ी मेथी दाना एवं चुटकी भर अजवायन मिला लें तो यह कई रोगों का प्रतिरोधक एवं प्रभावी ईलाज है, अल्फा-अल्फा भी अंकुरित कर सकते है।
8. मौसम की ताजा हरी सब्जी और ताजे फल खूब खाओ। जितना हो सके कच्चे खाओ अन्यथा आधी उबली/उबली तथा कम मिर्च-मसाले, कम खटाई की सब्जियां खाओ।
9. आटा चोकर समेत खाओ, संभव हो तो हाथ का पिसा हुआ खाओ। जौ, गेहूं, चना, सोयाबीन का मिस्सी रोटी आटा सुपाच्य एवं पौष्टिक होता है। पौष्टिकता की दृष्टि से रोटी में हरी सब्जी, पालक, मेथी, बथुआ आदि पत्तेदार सब्जी मिलाकर बनायें/खायें/ दलिया, खिचड़ी में भी पत्तेदार एवं हरी सब्जियाँ मिलाकर पौष्टिकता बढ़ाई जा सकती है। सब्जियों के सूप का नित्य सेवन पौष्टिक एवं हलके भोजन का अच्छा अंग हो सकता है।

10. भोजन के साथ पानी न पीओ। दोपहर के भोजन के घंटे भर बाद पानी पियें। भोजन यदि कड़ा और रूखा हो तो 2-4 घूंट पानी अवश्य पियें।
11. प्रातः उठते ही खूब पानी पीओ। दोपहर भोजन के थोड़ी देर बाद छाछ और रात को सोने के पहले गर्म अमृत समान है।
12. दिन में कम से कम दो लीटर पानी अवश्य पीओ।
13. धूम्रपान, मादक पेय-पदार्थ (जर्दा, गुटखा, साफ्ट ड्रिंक जैसे कोकाकोला, पेप्सी इत्यादि एवं शराब आदि सर्वदा छोड़ दो। यह विष है।
14. चाय-कॉफी आदि के स्थान पर सादा ठंडा या गुनगुना पानी, नींबू पानी, छाछ, गाजर, पालक, चुकंदर लौकी, टमाटर इत्यादि सब्जियों का एवं मौसम्मी या संतरा, पपीता इत्यादि फलों के रस का उपयोग लाभकारी होता है।
15. डाइबिटीज (शक्कर) के रोगी को मीठे पदार्थों से पूर्ण परहेज करना चाहिए। फलों में अधिक मीठे फल का सेवन कम करें। फल के रस के बजाय फल खायें।
16. मेथीदाना और करेला डायबीटिज की रामबाण दवा है, इनका रोज उपयोग करें। मेथीदाना रोज 18-24 घंटे पानी में जहां तक संभव हो सके मिट्टी के बर्तन में भिगोये। दूसरे दिन सुबह नाश्ते के पहले या बाद में मेथीदाना का पानी पी लें। मेथीदाना अंकुरित करके सलाद में या नमक, नींबू मिलाकर भी खा सकते हैं, परन्तु मेथीदाना की तासीर गर्म होती है, अतः इसका प्रयोग गर्मी में कम से कम करें।
17. भोजन में स्वाद बढ़ाने वाली चीजें जैसे मिर्च, प्याज, लहसुन, खटाई इत्यादि का प्रयोग कम से कम करें, हो सके तो छोड़ दें।
18. रोज शाम निवृत्त हो जाने के बाद, दिनभर में अपने पुरुषार्थ से किये काम-कार्यों की सफलता अथवा असफलता प्रभु को समर्पित कर, निश्चित होकर, जल्दी सोये ताकि सुबह जल्दी उठ सकें।

राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है।

खाली दिमाग शैतान का घर

श्रीमती सीमा सिघंल,

सहायक पर्यवेक्षक

हम किसी भी आयु के हो, पुरुष हो या स्त्री हो, बच्चें हो या जवान या कि वृद्ध हो, जब भी हम निष्क्रिय बिना कामकाज के या फालतू होते हैं तभी हमारा मन भी फालतू विचार और कामों की ओर आकर्षित होता है। ये फालतू विचार और काम हमारी आयु, परिस्थिति और वातावरण के अनुसार होते हैं। बुरे कामों से बचे रहने की यही तरकीब है कि हम अपने आपको किसी न किसी अच्छे काम में व्यस्त बनाये रखे। एक व्यक्ति बहुत बड़ा कारोबारी, धनवान और महत्वाकांक्षी था कि वह और बड़ा कारोबार करे और अधिक धनवान बने। उसने बहुत बड़े तांत्रिक से प्रार्थना की कि वह उसे कोई ऐसी बड़ी शक्ति देने की कृपा करे, जिससे उसका कारोबार बढ़े, उसकी धन सम्पदा और बढ़े। वह तांत्रिक बोला ऐसी शक्ति दे तो सकता हूँ पर शर्त यह है कि तुम उस शक्ति को सदा किसी न किसी कार्य में व्यस्त रखा करोगे। उसे जब भी फालतू रखा तो वह तुम्हारा गला घोट देगी। उसने सोचा मेरा कारोबार कई देशों में फैला हुआ है, उस शक्ति को एक मिनट भी फुरसत नहीं मिलेगी। वह खुश होकर तांत्रिक से बोला आप तो कृपा करके ऐसी शक्ति मुझे दे दीजिए। फिर देखना मैं क्या से क्या हो जाऊंगा। वह तांत्रिक से बोला मैंने तुम्हें सावधान कर दिया है फिर शिकायत न करना।

इतना कहकर उस तांत्रिक ने अस्पष्ट आवाज में कुछ देर तक कुछ पढ़ा और एक शक्ति उसके सामने उपस्थित हो गई। तांत्रिक ने एक जिन्न तैयार कर दिया और बोला मैंने तुम्हें इस भक्त की सेवा के लिये बुलाया है। तुम अब इसकी सेवा में रहोगे। जो भी काम यह करने को कहेगा सो कर देना। जिन्न ने स्वीकार किया और बोला इन्हें मेरी शर्तें भी बता दीजिये कि मैं बिना काम के फालतू नहीं रहूँगा, फालतू होते ही इनकी रवैर नहीं। तांत्रिक ने पहले ही सारी बातें व्यापारी को बता ही रखी थी। इतना सुनते ही वह शक्ति उस व्यक्ति से बोली काम बताओ। कारोबारी ने उसे काम बता दिया। उसको काम निपटाने में क्या देर लगती वो पलक झपकते काम निपटा कर फिर कहता काम बताओ। इतना जल्दी काम खत्म होने पर वह व्यक्ति बहुत अधिक प्रसन्न हुआ। वो दूसरा काम बता देता। जिन्न ने वह काम भी निपटा लिया और फिर बोला काम बताओ। इस तरह वह व्यक्ति काम बताता रहा और जिन्न काम निपटाता रहा। देश के काम हो गये फिर विदेश के काम बताये गये और उन्हें भी उस जिन्न ने पूरा कर दिया तो उस व्यक्ति के सामने समस्या पैदा हो गई कि अब क्या काम बताऊँ? जब वह काम न बता सकता तो जिन्न बोला-काम बताओ नहीं तो मार डालूँगा। वह व्यक्ति घबरा कर तांत्रिक के पास पहुँचा

और बोला मुझे बचाइये इसने तो सारे काम कर डाले और अब यह ही काम-तमाम करना चाहता है। तांत्रिक बोला यह तो मैंने तुम्हें पहले ही कहा था पर तुम माने नहीं खैर तुमने मेरी बहुत सेवा की है सो उसका उपाय भी बताता हूँ। जब तुम्हारे पास कोई काम न हो उस वक्त तुम उसे एक पेड़ पर चढ़ने और उतरने का काम बता दिया करो, ताकि वह उसमें व्यस्त रहे। दरअसल वह खाली नहीं बैठ सकता। खाली बैठा की यह तुम्हें समाप्त कर देगा। यह उपाय सुनकर वह व्यक्ति प्रसन्न हो गया। तांत्रिक के बताये हुये उपाय से वह उस जिन्न से काम भी लेने लगा और व्यस्त भी रखने लगा। यह कहानी हमारे मन की कामनाओं, वासनाओं और लालसाओं की कहानी है। मन की वासनाये और कामनाये एक जिन्न की तरह ही है यदि इन्हे उचित कार्यों में व्यस्त न रखो तो यह हमारी आत्मा का हनन करने लगती है। इसलिए मन को खाली नहीं रखना, फालतू समय हो तो ईश्वर स्मरण करके, अच्छी पुस्तकें पढ़ने और अच्छे विचार विमर्श करने में ही इसे व्यस्त रखना चाहिए। ऐसा करने से हम बुरे विचारों और बुरे कामों से बचे रह सकते हैं।

हिंदी है हमारी मातृ भाषा
हिंदी है हमें बड़ी प्यारी
हिंदी की सुरीली वाणी
हमें लगे हर पल प्यारी

शिक्षक दिवस

श्रीमती मीनू मल्होत्रा,

सहायक पर्यवेक्षक

भारत में प्राचीन समय से ही गुरु व शिक्षक परंपरा चली आ रही है। हमारे ग्रंथों में भी गुरु की महिमा का वर्णन मिलता है। कहा जाता है कि एक बच्चे के जीवन में उसकी माँ पहली गुरु होती है, जो उसे इस संसार से अवगत कराती है। वहीं दूसरे स्थान पर शिक्षक आते हैं जो न केवल बच्चों को सांसारिक बोध कराते हैं बल्कि उनके व्यक्तित्व को ढालते हैं। जिस प्रकार एक कुम्हार मिट्टी को बर्तन का आकार देता है, उसी प्रकार शिक्षक छात्र के जीवन को मूल्यवान बना देते हैं, वे स्कूल में जो सीखते हैं या जैसा उन्हें सिखाया जाता है वे वैसा ही व्यवहार करते हैं। अंतर्राष्ट्रीय शिक्षक दिवस का आयोजन 5 अक्टूबर को होता है, जबकि भारत में शिक्षक दिवस 5 सितम्बर को मनाया जाता है। वर्ष 1962 से भारत के द्वितीय राष्ट्रपति सर्वपल्ली राधाकृष्णन के जन्मदिवस को शिक्षक दिवस के रूप में मनाते हैं। यद्यपि परिवार को बच्चे के प्रारंभिक विद्यालय का दर्जा दिया जाता है लेकिन जीने का असली सलीका उसे शिक्षक या गुरु ही सिखाता है। देशभर के छात्र इस दिन को स्कूलों और कॉलेजों में अपने शिक्षकों को धन्यवाद देने और उनके अनुकरणीय कार्यों को श्रदांजलि देने के लिए मनाते हैं। शिक्षा सिर्फ धन देकर ही हासिल नहीं होती बल्कि अपने गुरु के प्रति आदर, सम्मान और विश्वास जानाजान में बहुत सहायक होता है। सफल जीवन के लिए शिक्षा बहुत उपयोगी है जो गुरु द्वारा प्रदान की जाती है। गुरु का संबंध केवल शिक्षा से ही नहीं होता बल्कि वह तो हर मोड़ पर हाथ थामने के लिए सही दिशा दिखाने के लिए तैयार रहता है, साथ ही बेहतर जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता है। शिक्षक उस माली के समान है जो एक बाग को भिन्न-भिन्न रूप रंग के फूलों से सजाता है, सभी का कल्याण चाहता है, वह ज्ञान की रोशनी से दिलों को जागृत करके अज्ञानता के अंधेरे को दूर करते हैं, बच्चों का सही-गलत व अच्छे-बुरे की पहचान करवाते हुए उनकी अंतर्निहित शक्तियों को विकसित करना तैयार करते हैं। किताबी ज्ञान के साथ नैतिक मूल्यों व संस्कारों के माध्यम से एक गुरु ही शिष्य में अच्छे चरित्र का निर्माण करते हैं। एक बच्चा जन्म से माता-पिता, परिवार पर निर्भर होता है लेकिन बड़े होने पर परिवार उस पर निर्भर करने लगता है। परिवार का भरण पोषण करने के लिए उसे अच्छी नौकरी, व्यवसाय या करियर बनाना होता है। करियर के आधार पर ही उसे सैलरी मिलती है जिससे उसका घर चलता है। इस दिवस का सही महत्व इस बात से लगाया जा सकता है कि हमें अपने से बड़ों का आदर करना चाहिए, गुरु का आदर-सत्कार करना चाहिए अर्थात् गुरु की कही गई बातों/आज्ञा को ध्यान से समझना और पालन करना। यदि हम अपने क्रोध, ईर्ष्या को त्याग कर अपने अंदर संयम के बीज बोएं तो निश्चित ही हमारा व्यवहार हमें बहुत ऊँचाइयों तक ले जाएगा तभी शिक्षा को भी सही मायनों में अर्थ सार्थक होगा।

मानवता की जिन्दगी

श्री सुधीर,
डाटा एंट्री ऑपरेटर

इस जिन्दगी में सच्चा इंसान वही जो

साथ निभाने वाले का कभी भी हालात नहीं देखा करते हैं।।

कुछ बीते वर्षों की बात है, मेरा दोस्त चीकू एक बर्फ बनाने वाली फैक्ट्री में काम करता था। एक दिन की बात थी कि फैक्ट्री बंद होने से पहले वह अकेला ही फ्रिज करने वाले कमरे का चक्कर लगाने चला गया तो उसी की गलती से दरवाजा बाहर से बंद हो गया और अन्दर बर्फ वाले हिस्से में फंस गया। छुट्टी का भी वक्त हो चुका था और सब काम करने वाले लोग अपने-अपने घर पर जा रहे थे। किसी ने भी इधर-उधर ध्यान नहीं देते हुए कि कोई अन्दर फंस तो नहीं गया है। वह समझ गया था कि दो-तीन घंटे के बाद उसका शरीर बर्फ बन जाएगा। अब उसे अपनी मौत सामने नजर आने लगी तो वह भगवान को सच्चे मन से याद करने लगा। वह अपने कर्मों की क्षमा मांगने लगा और वह भगवान से कहने लगा कि प्रह्लाद को तुमने अग्नि से बचाया, अहिल्या को पत्थर से नारी बनाया। हे प्रभु, अगर मैंने जिन्दगी में कोई एक काम भी मानवता व धर्म का किया है तो तुम मुझे यहाँ से बाहर निकालो। मेरी बीवी, मेरे बच्चे मेरा इंतजार कर रहे होंगे। उनका पेट पालने वाला इस दुनिया में मेरे अलावा और कोई नहीं है। मैं पूरे जीवन आपके इस उपकार को हमेशा याद रखूंगा और इतना कहते-कहते उसकी आँखों से आंसू निकलने लगे। करीब एक घण्टा ही गुजरा होगा कि अचानक ही उस फ्रीज वाले कमरे में खट-खट की आवाज हुई। दरवाजा खुला, चौकीदार उस आदमी को देखकर उनकी तरफ भागता हुआ आया। उसको वहाँ से उठाकर बाहर निकाला और जल्दी से जल्दी उसे गर्म हीटर के पास ले गया। उसकी हालत में कुछ देर बाद ठीक हुई तो उसने चौकीदार से पूछा, अंकल जी आप अन्दर कैसे आए?

धैर्य एक ऐसा कड़वा वृक्ष है,

जिस पर सदा मीठे ही आते हैं,

यदि आप मीठे फल खाना चाहते हो,

तो सदा धैर्य का पालन करें,

कर्म करने का फल प्राप्ति में बहुत,

उतावला व जल्दबाजी न करें,

आपके द्वारा किया हुआ,

कर्म कभी निष्फल नहीं होता,

सही समय आने पर फल अवश्य मिलेगा,

चाहे कर्म अच्छा किया हो या चाहे बुरा।।

चौकीदार बोला कि साहब जी मैं इस फैक्ट्री में बीस साल से यहां काम कर रहा हूँ। इस फैक्ट्री में काम करते हुए, हर रोज सैकड़ों मजदूर और ऑफिसर फैक्ट्री से आते जाते हैं। मैं देखता हूँ, लेकिन आप उन कुछ लोगों में से हो, जो जब भी आप फैक्ट्री में आते हो तो मुझड़े हंस कर 'राम-राम अंकल जी' जरूर कहते हो और हालचाल पूछते हो। लेकिन निकलते हुए भी आपका 'राम-राम अंकल जी' कहना मेरी सारे दिन की थकावट को दूर कर देता है।

वक्त एक ऐसा पहलू है,

जो कभी नहीं रूकता...

जिसने सब बदलकर रख दिया।।

जबकि अक्सर लोग मेरे पास से यूँ ही गुजर जाते हैं कि जैसे मैं हूँ ही नहीं। आज हर दिन की तरह मैंने आपका आते हुए, अभिवादन तो सुना था। लेकिन 'राम-राम अंकल जी' सुनने के लिए इंतजार करता रहा। जब बहुत ज्यादा देर हो गई तो मैं आपको तलाश करने के लिए वहाँ से चल पड़ा कि कहीं आप किसी मुश्किल में ना फंस गये हों।

ये वक्त भी कितना बेईमान है,

कभी खुशी देता है, कभी गम देता है,

ये इतनी शक्ति रखता है,

कौन अपना कौन पराया है,

इसकी समझ देता है।।

वह आदमी हैरान हो गया कि किसी को हंसकर.... 'राम-राम जी' कहने जैसे छोटे से काम की वजह से आज उसकी जान बच गई।

दोस्तों, मीठे बोल बोलो, संवर जाओगे,

सब की अपनी जिदंगी है,

यहाँ कोई किसी का नहीं खाता है,

जो दोगे औरों को,

वही वापस लौटकर आता है,

तो दोस्तों जब भी,

किसी से बात करें सदैव ऐसे।।

प्रसन्नता, विनम्रतापूर्वक बात करें चाहे कोई आपसे पद में छोटा हो या बड़ा हो, बिना भेद-भाव के सबसे एक ही तरह प्रेमपूर्वक बात करें।

विचारार्थ: इस कहानी के भाव को समझते हुए, अवश्य सोच-विचार करें।

परमात्मा से मिलन

श्रीमता मीनू मल्होत्रा,

सहायक पर्यवेक्षक

आप इस शीर्षक को सुनकर सोच रहे होंगे कि ये सब किताबी बातें हैं लेकिन ऐसा नहीं है, इस घोर कलयुग में यह बहुत ही आसान है क्योंकि ये अंतिम निर्णय है। जिस प्रकार हर युग में कोई देवी-देवता उस युग का उद्धार करने अवश्य आए तो भला इस घोर कलयुग में कैसे कोई देवी या देवता नहीं आये होंगे इस कलयुग में मानव को उबारने क्योंकि इसके बाद समय का पहिया फिर सतयुग से शुरू होगा। यह कोरी कल्पना नहीं है, एक अटल सच है। आप सब इस बात से वाकिफ होंगे कि बच्चा जब जन्म लेता है तो उस का तालू भाग (ब्रह्मारन्द्र) (सिर के ऊपर पोपला सा भाग जिस पर हाथ लगाने से पता चलता है कि बहुत पतला है) खुला होता है इसलिए कहा जाता है कि बच्चा भगवान का रूप है और इस बच्चे का सीधा सम्बन्ध परमात्मा से होता है। लेकिन जैसे-जैसे बच्चा बड़ा होता है उसमें संसार के अवगुण जैसे क्रोध, ईर्ष्या, लालच, शत्रुता, निन्दा व चुगली करना आदि आ जाते हैं इसलिए उसका यह तालू भाग बहुत कठोर हो जाता है और उसका परमात्मा से संबंध भी टूट जाता है।

लेकिन आज इस कलयुग में मनुष्य के इस तालू भाग को खोला जा सकता है उसकी कुण्डिलनी जागृत करके और उसका सीधा संबंध परमात्मा से हो सकता है और वह भी बिना पैसा खर्च किए। आपको शायद यह पता होगा कि हर इंसान में एक कुण्डिलनी शक्ति होती है जो हमारी रीढ़ की हड्डी के सबसे नीचे त्रिकोनाकार अस्थि में साढ़े तीन लपेटों में स्थित है। यह हर जन्म में हमारे साथ होती है यह कुण्डिलनी उस इंसान की अपनी आध्यात्मिक माँ होती है। यदि यह कुण्डिलनी शक्ति जागृत हो जाये तो इंसान का संबंध सीधा परमात्मा से हो जाता है अर्थात् आत्मा का संबंध परमात्मा से। कुण्डिलनी जागृत होने पर सबसे पहले इंसान का स्वास्थ्य ठीक हो जाता है फिर अन्य समस्याएँ, जो भी हैं। कुण्डिलनी जागृत होने से तालू भाग खुल जाता है क्योंकि कुण्डिलनी, जागृत होने पर रीढ़ की हड्डी से होते हुये तालू भाग को खोलती है।

प्राचीन समय में बड़े-बड़े साधू-संत हिमालय, जंगलों में जाकर हजारों वर्ष तपस्या करते थे तब कहीं जाकर उनकी कुण्डिलनी शक्ति जागृत होती थी। लेकिन आज कुछ क्षण में ही बिना कोई तपस्या किये निशुल्क ही इंसान की कुण्डिलनी जागृत हो सकती है और उसका संबंध परमात्मा से जुड़ सकता है। जिससे वह अपना स्वास्थ्य ठीक रख सकता है, अपना गुरु स्वयं बन सकता है और अपने उत्थान की ओर अग्रसर हो सकता है। कुण्डिलनी जागृत होने पर इसका प्रमाण भी मिल पाता है कि हमारी कुण्डिलनी जागृत हो गई, हमारा संबंध परमात्मा से हो गया है क्योंकि कुण्डिलनी जागृत होने पर तालू भाग (ब्रह्मारन्द्र) से ठंडी-ठंडी हवा आने लगती है।

यदि आप सब भी अपनी कुण्डिलनी जागृत करना चाहते हैं तो आप www.sahajayoga.org.in को अवश्य देखें और उसको पढ़ने के बाद और भी जानकारी जानना चाहें तो इसके लिए अपने स्थान के केंद्र (मंदिर) जिनकी सूची इस वेबसाइट में दी गई है, जाकर अपना अमूल्य जीवन सार्थक बना सकते हैं वो भी बिना कोई पैसे खर्च किए।

यदि मेरे इस लेख में किसी को कोई बात बुरी लगी है तो मैं क्षमाप्रार्थी हूँ।

*मातृ भाषा को जो नहीं करते सम्मान,
वो कही नहीं पाते है सम्मान ॥*

*भारत की है ये भाषा, हिंदी सदा सुहानी
हिंदी के लेखकों ने लिखी, हजारों अमर
कहानी॥*

राजभाषा से संबंधित महत्त्वपूर्ण आदेश....

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 24.11.1995 के कार्यालय ज्ञापन सं० 12021/5/95 रा.भा. (कार्या० II) से उद्धरण-मैनुअलों, फार्मों, कोडों आदि की हिन्दी-अंग्रेजी द्विभाषी (डिगलॉट रूप में) छपाई।

1. मैनुअल, फार्म, कोड आदि हिन्दी-अंग्रेजी (डिगलॉट रूप में) द्विभाषी छपवाए जाएं। फार्मों आदि के हिन्दी शीर्षक पहले दिए जाएं और अंग्रेजी शीर्षक बाद में। हिन्दी अक्षरों 'क' टाइप अंग्रेजी से छोटे न हों।
2. सभी मंत्रालय/विभाग अपने नियंत्रणाधीन प्रेस तथा अन्य कार्यालयों को आवश्यक अनुदेश जारी करें कि वे कोई भी सामग्री केवल अंग्रेजी में छापने के लिए स्वीकार न करें।
3. शहरी विकास मंत्रालय की ओर से प्रकाशन निदेशालय को अनुदेश है कि कोड/मैनुअल आदि को छपाई के लिए तभी स्वीकार किया जाए जब वे द्विभाषी में हों।

राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय के दिनांक 26 फरवरी, 1988 के का.ज्ञा.सं० 14034/15/87 रा.भा.(क.1) से उद्धरण-अंग्रेजी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिन्दी में देना।

1. राजभाषा नियम, 1976 के नियम के नियम 3 के उपबंधों के अधीन केन्द्रीय सरकार के 'क' और 'ख' क्षेत्रों में स्थित सभी मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/उपक्रमों/कम्पनियों आदि द्वारा 'क' क्षेत्र में स्थित राज्यों या संघ क्षेत्रों या उनके अधीन कार्यालयों के साथ पत्र-व्यवहार हिन्दी में किया जाना आवश्यक है।
2. राजभाषा नियम, 1976 में की गई उपर्युक्त व्यवस्था का अनुपालन सही ढंग से तभी हो सकता है जब क्षेत्र की राज्य सरकारों और संघ राज्य क्षेत्र के प्रशासनों से मूल पत्राचार हिन्दी में किया जाए और उनसे कोई पत्र अंग्रेजी में भी आए तो उसका उत्तर हिन्दी में दिया जाए।

हिन्दी के प्रयोग के लिए वर्ष 2022-23 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं.	कार्य विवरण	'क' क्षेत्र	'ख' क्षेत्र	'ग' क्षेत्र
1.	हिन्दी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1 'क' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 100% 2 'क' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 100% 3 'क' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 65% 4 'क' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति 100%	1 'ख' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 90% 2 'ख' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 90% 3 'ख' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 55% 4 'ख' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति 90%	1 'ग' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 55% 2 'ग' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 55% 3 'ग' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 55% 4 'ग' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति 55%
2.	हिन्दी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिन्दी में दिया जाना		100%	100%
3.	हिन्दी में टिप्पण		75%	50%
4.	हिन्दी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम		70%	60%
5.	हिन्दी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती		80%	70%
6.	हिन्दी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)		65%	55%
7.	हिन्दी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)		100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना		100%	100%
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुल अनुदान में से डिजिटल वस्तुओं अर्थात् हिन्दी ई-पुस्तक, सीडी/डीवीडी, पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिन्दी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिन्दी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।		50%	50%
10.	कंप्यूटर सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की द्विभाषी रूप में खरीद।		100%	100%
11.	वेबसाइट द्विभाषी हो		100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि का प्रदर्शन द्विभाषी हो		100%	100%
13.	I मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों (उ.स./निद./सं.स.) द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत)		25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	II मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण		25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	III विदेश में स्थित केन्द्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण		वर्ष के कम से कम एक निरीक्षण	

14.	राजभाषा संबंधी बैठकें (क) हिन्दी सलाहकार समिति (ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति		वर्ष में 2 बैठकें वर्ष में 2 बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक) वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)	
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया और साहित्य का हिन्दी अनुवाद	100%	100%	100%
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/उपक्रमों के ऐस अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिन्दी में हो।	40%	30%	20%

(न्यूनतम अनुभाग)

सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों/निगमों आदि, जहां अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है, "क" क्षेत्र में कुल कार्य का 40% "ख" क्षेत्र में 25% और "ग" क्षेत्र में 15% कार्य हिन्दी में किया जाए।

विदेशों में स्थित भारतीय कार्यालयों के लिए कार्यक्रम

(क)	हिन्दी में पत्राचार (भारत/विदेश स्थित केन्द्रीय सरकार के कार्यालयों के साथ)	50%
(ख)	फाइलों पर हिन्दी में टिप्पण	50%
(ग)	वर्ष के दौरान नराकास की आयोजित बैठकों की संख्या (नराकास का गठन किसी नगर में केन्द्र सरकार के 10 कार्यालय या अधिक होने की स्थिति में किया जाए)	प्रत्येक छमाही में एक बैठक
(घ)	वर्ष के दौरान विराकास (विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति) की आयोजित बैठकों का संख्या (विराकास का गठन कार्यालय-अध्यक्ष की अध्यक्षता में किया जाए)	प्रत्येक तिमाही में एक बैठक
(ङ)	कम्प्यूटरों सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की द्विभाषी उपलब्धता	100%
(च)	हिन्दी टंकण करने वाले कर्मचारी/आशुलिपिक	प्रत्येक कार्यालयों में कम से कम एक
(छ)	दुभाषियों की व्यवस्था	प्रत्येक मिशन/दूतावास में स्थानीय भाषा से हिन्दी में और हिन्दी से स्थानीय भाषा में अनुवाद के लिए दुभाषिए की व्यवस्था की जाए।

सेवानिवृत्ति

कार्यालय के निम्नांकित सहकर्मी उनके नाम के सामने अंकित तिथियों को सेवानिवृत्ति एवं स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति प्राप्त कर चुके हैं। सूर्यसुता परिवार सभी सेवानिवृत्त एवं स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति सहकर्मीयों को स्वस्थ दीर्घायु एवं क्रियाशील जीवन की शुभकामनाएँ देता है।

सेवानिवृत्ति एवं स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति कार्मिकों की सूची

- | | | |
|------------------------------------|--------------|-------------|
| 1. श्री रमेश चंद-II, एम.टी.एस. | सेवानिवृत्ति | 30 जून 2022 |
| 2. श्री शशि कांत, सहायक पर्यवेक्षक | सेवानिवृत्ति | 30 जून 2022 |

गीत नया गाता हूँ

टूटे हुए तारों से फूटे बासंती स्वर

पत्थर की छाती में उग आया नव अंकुर

झरे सब पीले पात कोयल की कुहुक रात

प्राची में अरुणिमा की रेख देख पाता हूँ

गीत नया गाता हूँ!

टूटे हुए सपनों की कौन सुने सिसकी

अन्तर को चीर व्यथा पलकों पर ठिठकी

हार नहीं मानूंगा, रार नहीं ठानूंगा,

काल के कपाल पर लिखता मिटाता हूँ

गीत नया गाता हूँ!!

- श्री अटल बिहारी वाजपेयी

भारत सरकार
गृह मंत्रालय
राजभाषा विभाग
(सदैव ऊर्जावान : निरंतर प्रयासरत)
राजभाषा प्रतिज्ञा

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 और 351 तथा राजभाषा संकल्प 1968 के आलोक में हम केन्द्र सरकार के कार्मिक यह प्रतिज्ञा करते हैं कि आपने उदाहरणमय नेतृत्व और निरंतर निगरानी से अपनी प्रतिबद्धता और प्रयासों से प्रशिक्षण और पुरस्कार से अपने साथियों में राजभाषा प्रेम की ज्योति जलाये रखेंगे, उन्हें प्रेरित और प्रोत्साहित करेंगे, अपने अधीनस्थ के हितों का ध्यान रखते हुए, अपने प्रबंधन को और अधिक कुशल और प्रभावशाली बनाते हुए राजभाषा हिन्दी का प्रयोग प्रचार और प्रसार बढ़ाएंगे। हम राजभाषा के संवर्द्धन के प्रति सदैव ऊर्जावान और निरंतर प्रयासरत रहेंगे।

जय राजभाषा !

जय हिन्द !

हमारे मौलिक कर्तव्य....

भारतीय संविधान के अनुसार प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य होगा कि वह है-

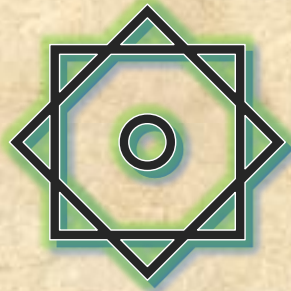
- संविधान का पालन करें और उसके आदर्शों, संस्थाओं, राष्ट्रध्वज और राष्ट्रगान का आदर करें।
- स्वतंत्रता के लिए हमारे राष्ट्रीय आन्दोलन प्रेरित करने वाले उच्च आदर्शों को हृदय में संजोए रखे व उनका पालन करें।
- भारत की प्रभुता एकता व अखंडता की रक्षा करें और उसे अक्षुण्ण बनाये रखे।
- देश की रक्षा करें और आवाह किए जाने पर राष्ट्र की सेवा करे।
- भारत के सभी लोग समरसता और सम्मान एवं भ्रातृत्व की भावना का निर्माण करे जो धर्म, भाषा और प्रदेश या वर्ग के भेदभाव पर आधारित न हों, उन सभी प्रथाओं का त्याग करे जो महिलाओं के सम्मान के विरुद्ध हों।
- हमारी सामाजिक संस्कृति की गौरवशाली परम्परा का महत्व समझें और उसका परिरक्षण करें।
- प्राकृतिक पर्यावरण जिसके अंतर्गत वन, झील, नदी वन्यप्राणी आदि आते हैं की रक्षा व संवर्धन करे तथा प्राणी मात्र के प्रति दयाभाव रखें।
- वैज्ञानिक दृष्टिकोण मानवतावाद व ज्ञानार्जन तथा सुधार की भावना का विकास करें।
- सार्वजनिक सम्पत्ति को सुरक्षित रखे व हिंसा से दूर रहे।
- व्यक्तिगत और सामूहिक गतिविधियों के सभी क्षेत्रों सतत उत्कर्ष की ओर बढ़ने का प्रयास करे जिससे राष्ट्र प्रगति करते हुए प्रयात्न और उपलब्धि की नई ऊँचाइयों को छू लें।
- यदि आप माता-पिता या संरक्षक हैं तो छः वर्ष से चौदह वर्ष आयु वाले अपने या प्रतिपाल्य (यथास्थिति) बच्चे को शिक्षा के अवसर प्रदान करें।

हम प्रतिबद्ध हैं

राजभाषा हिंदी को देश एवं विदेश में प्रचारित व प्रसारित करने के लिए, भारत सरकार की राजभाषा नीति के पूर्ण निष्ठा से अनुपालन के लिये, हिंदी को देश तथा विदेश में सम्पर्क भाषाओं में से एक भाषा के रूप में प्रतिष्ठापित करने के लिये एवं सबसे महत्वपूर्ण, हिंदी को अपने रोज़मर्रा एवं व्यापार की भाषा के रूप में आत्मसात करने के लिये हम प्रतिबद्ध हैं। अपने प्रबंधन को और अधिक कुशल एवं प्रभावशाली बनाते हुए राजभाषा हिंदी के प्रयोग, प्रचार एवं प्रसार को बढ़ाने के लिए हम प्रतिबद्ध हैं।

हिन्दी हमें अपनी सभ्यता और संस्कृति से जोड़ती है

- ➔ हिन्दी हमारी राष्ट्रभाषा है, इसकी कद्र करें।
- ➔ अशुद्धियों से घबराइये नहीं।
- ➔ हिन्दी का पतन भारत का पतन है।
- ➔ शब्दों के लिए अटकिये नहीं।
- ➔ हर भारतीय की शक्ति है, हिन्दी।
- ➔ अभ्यास अविलम्ब कीजिए।
- ➔ टिप्पणियाँ हिन्दी में लिखिए।
- ➔ एक सहज अभिव्यक्ति है, हिन्दी।
- ➔ मसौदे हिन्दी में तैयार कीजिए।
- ➔ हिन्दी ही एकमात्र भाषा है, जिसने भारत को एक सूत्र में पिरोये रखा है।





सेंट्रल विस्टा

इंडिया गेट, नई दिल्ली



Image tweeted by @HardeepSPuri



भारतीय लेखा एवं लेखापरीक्षा विभाग की फुटबॉल विजेता टीम



हिंदी पखवाड़ा 2022 के दौरान हिंदी कविता/ गीत गायन प्रतियोगिता का आयोजन



हिंदी पुस्तक प्रदर्शनी में राजभाषा अनुभाग के अधिकारी एवं कर्मचारीगण