चौंतीसवां अंक

सितंबर 2025

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

सूर्यसुता

महालेखाकार (लेखापरीक्षा) का कार्यालय, दिल्ली
नई दिल्ली - 110002

सरस्वती वंदना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृताया
वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना।
या ब्रह्माच्युत शंकरप्रभृतिभि र्देवैः सदा वन्दिता
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा ॥1॥

शुक्लां ब्रह्मविचार सार परमामाद्यां
जगद्व्यापिनींवीणापुस्तकधारिणीमभयदां।
जाड्यान्धकारापहाम्हस्ते स्फटिकमालिकां विदधतीं
पद्मासने संस्थिताम्वन्दे तां परमेश्वरीं
भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ॥2॥

पत्रिका परिवार

मुख्य संरक्षक	:	श्रीमती रोली शुक्ला माल्गे महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली
संरक्षक	:	श्री वैभव शुक्ला व. उप महालेखाकार (प्रशासन एवं राजभाषा)
संपादक	:	श्री एस धनराजन सहायक निदेशक (राजभाषा)
संपादन सहयोग	:	समस्त राजभाषा परिवार
अंक	:	चौंतीसवां

नोटः इस पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त विचार रचनाकारों के निजी विचार हैं तथा संपादक मंडल का इनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है। रचना की मौलिकता तथा अन्य किसी विवाद के लिए रचनाकार स्वयं ज़िम्मेदार होंगे।

महालेखाकार (लेखापरीक्षा) का कार्यालय, दिल्ली

नई दिल्ली - 110002

संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि हमारे कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'सूर्यसुता' के नूतन अंक (34वां) का प्रकाशन किया जा रहा है। कार्यालयीन पत्रिकाएं कार्यालय में हिंदी के कार्यान्वयन को प्रतिबिंबित करने के साथ-साथ कार्मिकों के उद्गारों को अभिव्यक्त करते हुए उनकी प्रतिभा को प्रस्फुटित करने का अवसर प्रदान करती हैं। सूर्यसुता का अविच्छिन्न प्रकाशन हिंदी की प्रगतिशील यात्रा में उत्प्रेरक का कार्य करता है। इस अवसर पर मैं पत्रिका परिवार के सभी रचनाकारों, सुधी पाठकों एवं संपादक मंडल को बधाई देती हूँ जिनके अथक प्रयासों से पत्रिका का प्रकाशन संभव हो पाया है।

कार्यालय में कार्यरत अधिकारियों एवं कर्मचारियों को राजभाषा हिंदी की ओर अधिक उन्मुख करने में इस पत्रिका की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। मैं 'सूर्यसुता' के इस अंक के प्रकाशन में योगदान देने वाले समस्त रचनाकारों एवं संपादक मंडल को उनके विशिष्ट योगदान के लिए धन्यवाद करती हूँ। पत्रिका के सफल प्रकाशन एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए मेरी हार्दिक शुभकामनाएं!

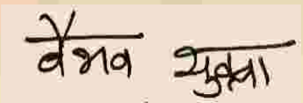
(रोली शुक्ला माल्गे)
महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली

संदेश

'सूर्यसुता' पत्रिका का 34वां अंक अपने प्रबुद्ध पाठकों को समर्पित करते हुए मुझे असीमित आनंद का अनुभव हो रहा है। हिंदी गृह पत्रिका के प्रकाशन का मुख्य उद्देश्य भारत सरकार की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन के साथ-साथ कार्यालय में कार्यरत कार्मिकों को अपनी सर्जनात्मक अभिव्यक्ति का परिचय देने हेतु मंच प्रदान करना भी है। पत्रिका के इस अंक में अधिक कृतियों का समावेश कार्यालय के कार्मिकों में राजभाषा हिंदी के प्रति उत्तरोत्तर बढ़ती जागरूकता एवं लगाव का प्रतीक है।

मैं उन सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को हार्दिक बधाई देता हूँ जिन्होंने अपनी मूल्यवान रचनाओं के माध्यम से 'सूर्यसुता' को समृद्ध किया है। मुझे पूरी उम्मीद है कि भविष्य में भी यह इसी प्रकार राजभाषा हिंदी की उन्नति के मार्ग को प्रशस्त करती रहेगी।

हार्दिक शुभकामनाओं के साथ,



वैभव शुक्ला

व. उप महालेखाकार (प्रशासन/राजभाषा)

संपादकीय

कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका ‘सूर्यसुता’ के 34वें अंक का प्रकाशन हम सभी के लिए हर्षोल्लास का विषय है। पत्रिका का यह अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार आनंद का अनुभव हो रहा है। यह सर्वविदित तथ्य है कि राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार एवं उसके उत्तरोत्तर प्रयोग में कार्यालयीन पत्रिकाओं की अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका है। साथ ही साथ, यह कार्मिकों को उनके अंदर सुप्त रचनात्मकता को जाग्रत करने का अवसर भी प्रदान करती है।

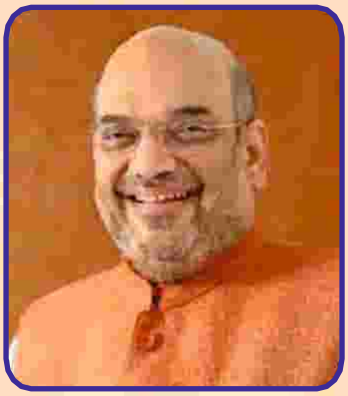
उन सभी कृतिकारों को धन्यवाद जिनके सहयोग के बिना इस पत्रिका का प्रकाशन संभव नहीं हो पाता। सुधी पाठकों से निवेदन है कि आप अपने बेशकीमती सुझावों से हमें अवगत कराने का कष्ट करें ताकि पत्रिका के भावी अंकों को और समृद्ध किया जा सके। साथ ही साथ ‘सूर्यसुता’ के पूर्व अंक के लिए समालोचकों एवं शुभचिंतकों द्वारा प्रदत्त रचनात्मक प्रतिक्रियाओं के लिए अत्यधिक आभार।

शुभकामनाओं के साथ,

(एस. धनराजन)
सहायक निदेशक (राजभाषा)

सत्यमेव जयते

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार



प्रिय देशवासियो !

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

भारत मूलतः भाषा–प्रधान देश है। हमारी भाषाएँ सदियों से संस्कृति, इतिहास, परंपराओं, ज्ञान–विज्ञान, दर्शन और अध्यात्म को पीढ़ी दर पीढ़ी आगे बढ़ाने का सशक्त माध्यम रही हैं। हिमालय की ऊँचाइयों से लेकर दक्षिण के विशाल समुद्र तटों तक, मरुभूमि से लेकर बीहड़ जंगलों और गाँव की चौपालों तक, भाषाओं ने हर परिस्थिति में मनुष्य को संवाद और अभिव्यक्ति के माध्यम से संगठित रहने और एकजुट होकर आगे बढ़ने का मार्ग दिखाया है।

मिलकर चलो, मिलकर सोचो और मिलकर बोलो, यही हमारी भाषाई और सांस्कृतिक चेतना का मूल मंत्र रहा है।

भारत की भाषाओं की सबसे बड़ी विशेषता यही रही है कि उन्होंने हर वर्ग और समुदाय को अभिव्यक्ति का अवसर दिया। पूर्वोत्तर में बीहू का गान, तमिलनाडु में ओवियालू की आवाज, पंजाब में लोहड़ी के गीत, बिहार में विद्यापति की पदावली, बंगाल में बाउल संत के भजन, आदिम समाज में ढोल–मांदर की थाप पर करमा की गूँज, माताओं की लोरियाँ, किसानों का बारहमासा, कजरी गीत, भिखारी ठाकुर की 'बिदेशिया', इन सबने हमारी संस्कृति को जीवन्त और लोककल्याणकारी बनाया है।

मेरा स्पष्ट मानना है कि भारतीय भाषाएँ एक दूसरे की सहचर बनकर, एकता के सूत्र में बंधकर आगे बढ़ रही हैं। संत तिरुवल्लुवर को जितनी भावुकता से दक्षिण में गाया जाता है, उतनी ही रुचि से उत्तर में भी पढ़ा जाता है। कृष्णदेवराय जितने लोकप्रिय दक्षिण में हुए, उतने ही उत्तर में भी। सुब्रमण्यम भारती की राष्ट्रप्रेम से ओत–प्रोत रचनाएँ हर क्षेत्र के युवाओं में राष्ट्रप्रेम को प्रबल बनाती हैं। गोस्वामी तुलसीदास को हर एक देशवासी पूजता है, संत कबीर के दोहे तमिल, कन्नड़ और मलयालम अनुवादों में पाए जाते रहे हैं। सूरदास की पदावली दक्षिण भारत के मंदिरों और संगीत परंपरा में आज भी प्रचलित है। श्रीमंत शंकरदेव, महापुरुष माधवदेव को हर एक वैष्णव जानता है। और, भूपेन हजारिका को हरियाणा का युवा भी गुनगुनाता है।

गुलामी के कठिन दौर में भी भारतीय भाषाएँ प्रतिरोध की आवाज बनीं और आज़ादी के आंदोलन को राष्ट्रव्यापी बनाने में भूमिका निभाई। हमारे स्वाधीनता सेनानियों ने जनपदों की भाषाओं में, गाँव–देहात की भाषा में लोगों को आज़ादी के आंदोलन से जोड़ा। हिंदी के साथ ही सभी भारतीय भाषाओं के कवियों, साहित्यकारों और नाटककारों ने लोकभाषाओं, लोककथाओं, लोकगीतों और लोकनाटकों के माध्यम से हर आयु, वर्ग और समाज के भीतर स्वाधीनता के संकल्प को प्रबल बनाया। वन्दे मातरम् और जय हिंद जैसे नारे हमारी भाषाई चेतना से ही उपजे और स्वतंत्र भारत के स्वाभिमान के प्रतीक बने।

जब देश आजाद हुआ, तब हमारे संविधान निर्माताओं ने भाषाओं की क्षमता और महत्ता को देखते हुए

इस पर विस्तार से विचार–विमर्श किया और 14 सितम्बर 1949 को देवनागरी लिपि में लिखित हिंदी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया। संविधान के अनुच्छेद 351 में यह दायित्व सौंपा गया कि हिंदी का प्रचार–प्रसार हो और वह भारत की सामासिक संस्कृति का प्रभावी माध्यम बने।

पिछले एक दशक में प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में भारतीय भाषाओं और संस्कृति के पुनर्जागरण का एक स्वर्णिम कालखंड आया है। चाहे संयुक्त राष्ट्रसंघ का मंच हो, जी–20 का सम्मेलन या SCO में संबोधन, मोदी जी ने हिंदी और भारतीय भाषाओं में संवाद कर भारतीय भाषाओं का स्वाभिमान बढ़ाया है।

मोदी जी ने आजादी के अमृत काल में गुलामी के प्रतीकों से देश को मुक्त करने के जो पंच प्रण लिए थे, उसमें भाषाओं की बड़ी भूमिका है। हमें अपनी संवाद और आपसी संपर्क भाषा के रूप में भारतीय भाषा को अपनाना चाहिए, न कि किसी विदेशी भाषा को। तभी हम गुलामी की मानसिकता से पूरी तरह मुक्त हो पाएँगे।

राजभाषा हिंदी ने 76 गौरवशाली वर्ष पूरे किए हैं। राजभाषा विभाग ने अपनी स्थापना के स्वर्णिम 50 वर्ष पूर्ण कर हिंदी को जनभाषा और जनचेतना की भाषा बनाने का अद्भुत कार्य किया है। 2014 के बाद से सरकारी कामकाज में हिंदी के प्रयोग को निरंतर बढ़ावा दिया गया है। संसदीय राजभाषा समिति ने वर्ष 1976 में अपनी स्थापना से लेकर 2014 तक माननीय राष्ट्रपति महोदया को प्रतिवेदन के 9 खंड प्रस्तुत किए थे, वहीं 2019 से अब तक 3 खंड प्रस्तुत किए जा चुके हैं। 13–14 नवम्बर 2021 को वाराणसी से प्रारंभ हुए अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलनों की परम्परा भी लगातार आगे बढ़ रही है।

सूचना प्रौद्योगिकी के क्षेत्र में भी राजभाषा विभाग ने उल्लेखनीय उपलब्धियाँ हासिल की हैं। न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन पर आधारित 'कंठस्थ 2.0' में आज 5 करोड़ से अधिक वाक्यों का ग्लोबल डाटाबेस उपलब्ध है। 'लीला राजभाषा' और 'लीला प्रवाह' जैसे शिक्षण पैकेजों के माध्यम से 14 भारतीय भाषाओं में हिंदी सीखने की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। वर्ष 2022 में शुरू हुआ 'हिंदी शब्द सिंधु' अब तक लगभग 7 लाख शब्दों से समृद्ध हो चुका है।

2024 में हिंदी दिवस पर 'भारतीय भाषा अनुभाग' की स्थापना की गई, जिसका उद्देश्य सभी प्रमुख भारतीय भाषाओं के बीच सहज अनुवाद सुनिश्चित करना है। हमारा लक्ष्य यह है कि हिंदी और अन्य भारतीय भाषाएँ केवल संवाद का माध्यम न रहकर तकनीक, विज्ञान, न्याय, शिक्षा और प्रशासन की धुरी बनें। डिजिटल इंडिया, ई–गवर्नेंस, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और मशीन लर्निंग के इस युग में हम भारतीय भाषाओं को भविष्य के लिए सक्षम, प्रासंगिक और वैश्विक तकनीकी प्रतिस्पर्धा में भारत को अग्रणी बनाने वाली शक्ति के रूप में विकसित कर रहे हैं।

मित्रों, भाषा सावन की उस बूँद की तरह है, जो मन के दुःख और अवसाद को धोकर नई ऊर्जा और जीवन शक्ति देती है। बच्चों की कल्पना से गढ़ी गई अनोखी कहानियों से लेकर दादी–नानी की लोरियों और किस्सों तक, भारतीय भाषाओं ने हमेशा समाज को जिजीविषा और आत्मबल का मंत्र दिया है।

मिथिला के कवि विद्यापति जी ने ठीक ही कहा हैः
"देसिल बयना सब जन मिट्ठा।"
अर्थात् अपनी भाषा सबसे मधुर होती है।

आइए, इस हिंदी दिवस पर हम हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं का सम्मान करने और उन्हें साथ लेकर आत्मनिर्भर, आत्मविश्वासी तथा विकसित भारत की दिशा में आगे बढ़ने का संकल्प लें।

आप सभी को एक बार फिर से हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

वंदे मातरम्।

नई दिल्ली
14 सितंबर, 2025

(अमित शाह)

आपके पत्र

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
उद्योग एवं कॉर्पोरेट कार्य
ऑडिट भवन, आई.पी. एस्टेट
नई दिल्ली–110002

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

OFFICE OF THE DIRECTOR GENERAL
OF AUDIT INDUSTRY AND CORPORATE
AFFAIRS AUDIT BHAWAN, I.P. ESTATE
NEW DELHI-110002

दिनांक / DATE ....

सं. प्रशा/रा.भा./बाह्य पत्रि./23/2023-24/71 दिनांक:14.11.2024

सेवा में,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी कक्ष
महालेखाकार (लेखापरीक्षा) का कार्यालय
ऑडिट भवन, आई.पी.एस्टेट,
नई दिल्ली- 110002

विषयः कार्यालय की वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक का प्रेषण।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी ई-पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में शामिल सभी लेख, कविताएं पठनीय एवं ज्ञानवर्धक है। श्री नागेश, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी "माया की काया", श्रीमती सीमा सिंघल, सहायक पर्यवेक्षक "माँ की गरिमा" प्रशंसनीय है एवं सुश्री संध्या कनिष्ठ अनुवादक द्वारा रचित "स्कूटी-आजादी का प्रतीक" आत्म निर्भर महिलाओं का प्रतीक है। पत्रिका राजभाषा के प्रचार-प्रसार एवं हिंदी में सृजनात्मक लेखन के लिए किया गया प्रयास सराहनीय है।

पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को प्रकाशन हेतु हार्दिक बधाई एवं पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय

संपादक एवं हिंदी अधिकारी

Ph. : +91-11-23702357 Fax : +91-11-23702359 E-mail : pdaic@cag...

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा, रक्षा - वाणिज्यिक
का कार्यालय बैंगलोर-560001
OFFICE OF THE PRINCIPAL DIRECTOR OF
AUDIT DEFENCE- COMMERCIAL, BENGALURU-560001.

हि.प्रशा.2024/25/ /42 दिनांक - 18.11.24

सेवा में,

हिंदी अधिकारी / राजभाषा अधिकारी,
महालेखाकार (लेखापरीक्षा) का कार्यालय, दिल्ली
ऑडिट भवन, आई.पी.एस्टेट,
नई दिल्ली -110002

विषयः- प्रशंसा पत्र।

महोदय /महोदया,

आपके कार्यालय की हिन्दी ई-पत्रिका 'सूर्यसुता' के 33वें अंक की प्रति इस कार्यालय को सहर्ष प्राप्त हुई है। पत्रिका में सम्मलित सभी रचनाऐं पठनीय एवं प्रशंसनीय हैं। विशेष रूप से श्री नरेन्द्र कुमार का लेख "बेटी एक आभा, एक आस", सुश्री तनुप्रीत कौर का लेख "जीवन का अर्थ", श्रीमती टीना आनंद गिरधर का लेख "श्रेष्ठ भाषा हिंदी", श्री अशोक पोद्दार का लेख "भारत में लोकतंत्र" आदि रोचक व ज्ञानवर्धक है| विभिन्न प्रकार की रचनाओं से सजी आपकी पत्रिका हिन्दी कार्यान्वयन की दिशा में एक स्वर्णिम प्रयास है| पत्रिका के प्रकाशन के सफल प्रयास हेतु शुभकामनाएँ।

धन्यवाद,

भवदीया,
हिंदी अधिकारी

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय व्यय)
Office of the Director General of Audit (Central Expenditure)
इन्द्रप्रस्थ एस्टेट, नई दिल्ली–110 002
Indraprastha Estate, New Delhi-110002
दिनांक: 11.11.2024

सं.रा.भा.अ/2-9/प्रशंसा पत्र/2024-25/ 628

11 NOV 2024

सेवा में
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा), दिल्ली,
ऑडिट भवन, आई.पी. एस्टेट,
नई दिल्ली – 110 002.

विषय- हिन्दी गृह पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक के संबंध में।

महोदय,

आपके कार्यालय से प्राप्त ई-मेल दिनांक 07.11.2024 के द्वारा आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित राजभाषा हिंदी पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की प्रति सधन्यवाद प्राप्त हुई। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ उच्चस्तरीय, ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं। पत्रिका में समाविष्ट सुश्री श्रुति बुध का लेख, "देश के आर्थिक विकास में जीवन बीमा का महत्व", श्रीमती मीनू मल्होत्रा का लेख, "दृढ़ इच्छाशक्ति", श्री अशोक पोद्दार का लेख, "भारत में लोकतंत्र", एवं डॉ. विभा सिंह का लेख, "सफरनामा-रोचक यात्राओं का संस्मरण (भाग-2)-स्थान-डर्डल डोर, इंग्लैंड" बहुत ही ज्ञानवर्धक लेख हैं।

इसके अतिरिक्त श्री नागेश की कविता, "माया की काया", श्री नरेन्द्र कुमार की कविता, "बेटी:एक आभा, एक आस" एवं श्री मनोज कुमार की कविता, "वृद्धावस्था:जीवन की चुप्पी" पठनीय हैं।

पत्रिका के श्रेष्ठ संकलन हेतु संपादक-मंडल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के उज्जवल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीया

हिंदी अधिकारी

Ph. : + 91-11-23454100
Fax : + 91-11-23702271
DGACR Building, I.P. Estate, New Delhi - 110002
E-mail : dgace@cag.gov.in

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
(अवसंरचना), नई दिल्ली
तृतीय तल, ए-स्कन्ध, इन्द्रप्रस्थ भवन,
इन्द्रप्रस्थ एस्टेट, नई दिल्ली-110002

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

OFFICE OF THE DIRECTOR GENERAL OF
AUDIT (INFRASTRUCTURE), NEW DELHI
3rd Floor, A-Wing, Indraprastha Bhawan,
I.P. Estate, New Delhi-110002

दिनांक / DATE 28/01/25

सेवा में
व.ले.प.अ. (राजभाषा)
महालेखाकार (लेखापरीक्षा) का कार्यालय,
ऑडिट भवन, आई.पी. एस्टेट,
नई दिल्ली – 110002

विषय: हिंदी वार्षिक गृह पत्रिका 'सूर्यसुता' के 33वें अंक की प्राप्ति के संबंध में।

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित राजभाषा हिंदी को समर्पित पत्रिका 'सूर्यसुता' की ई-प्रति इस कार्यालय को सधन्यवाद प्राप्त हुई। पत्रिका का मुख्य एवं अंतिम पृष्ठ तथा छायांकन अति आकर्षक है। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ उच्चस्तरीय, ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय है, जिसके लिए सभी रचनाकार बधाई के पात्र हैं। पत्रिका में सम्मिलित कार्यालयीन गतिविधियों के चित्र पत्रिका की शोभा को बढ़ा रहें हैं। पत्रिका के श्रेष्ठ संकलन एवं संपादन हेतु संपादक-मंडल को साधुवाद। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु 'संवाद' परिवार की तरफ से हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीया,

पूनम शर्मा
हिंदी अधिकारी

Phone: 011-23378473 E-mail : pdainfradl@cag.gov.in

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा व हकदारी)
हिमाचल प्रदेश, शिमला-171 003
OFFICE OF THE PRINCIPAL ACCOUNTANT GENERAL (A&E)
HIMACHAL PRADESH, SHIMLA-171 003

सं. हि.क./ले.व ह./पत्रिका समीक्षा/2024-25/209 दिनांक- 06/01/2025

सेवा में,

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
ऑडिट भवन, आई.पी.एस्टेट,
नई दिल्ली- 110002

विषय : आपके द्वारा प्रेषित वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की ई-प्रति की पावती।

महोदय/महोदया,

उपरोक्त विषय पर आपके द्वारा प्रेषित वार्षिक हिंदी गृह पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई है जिसमें प्रकाशित सभी रचनाएं उत्कृष्ट एवं ज्ञानवर्धक हैं। हिंदी भाषा की सृजनशीलता के उत्थान हेतु आपका प्रयास सराहनीय है जिसके लिए आपका राजभाषा परिवार बधाई का पात्र है।

आशा है पत्रिका राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों के मौलिक लेखन प्रतिभा को बढ़ावा देने में प्रेरक भूमिका निभाएगी। पत्रिका के उज्जवल भविष्य की शुभकामनाएँ।

भवदीय,

वरिष्ठ लेखा अधिकारी (हिंदी)

गार्टन कैसल बिल्डिंग, शिमला- 171 003 दूरभाष: 0177-2614935, फैक्स: 0177-2814934
Gorton Castle Building, Shimla-171 003 Phone: 0177-2614935, Fax: 0177-2814934
E-mail: agaeHimachalpradesh@cag.gov.in

2424

रा.भा.अनु./परिपत्र/24-25/06
21/01/25

भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) कार्यालय
बिहार
वीरचंद पटेल मार्ग, पटना 800001

Indian Audit & Accounts Department
Office of the Principal Accountant General (Audit)
Bihar
Birchand Patel Marg, Patna-800001

दिनांक- 14.11.2024

सेवा में,

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/राजभाषा
महालेखाकार(लेखापरीक्षा) का कार्यालय, दिल्ली
ऑडिट भवन, आई.पी.स्टेट,
नई दिल्ली-110002

विषय : ई-पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक के प्रतिभाव संबंधी।

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका का यह अंक भेजने हेतु आपका हार्दिक आभार। पत्रिका में संकलित रचनाएँ रुचिकर, ज्ञानवर्द्धक एवं प्रेरणादायक है। डॉ. विभा सिंह जी की "कैम्ब्रिज सफरनामा-रोचक यात्राओं का संस्मरण" के दोनों भाग, सुश्री संध्या जी की "स्कूटी-आजादी का प्रतीक", सुश्री श्रुति बुच जी की "देश के आर्थिक विकास में जीवन बीमा का महत्व" तथा श्री अशोक पोद्दार जी की "भारत में लोकतंत्र" नामक रचनाएं विचारणीय तथा प्रशंसनीय है।

आपकी पत्रिका कविता बहुल्य है। पत्रिका की सभी कविताएं रुचिकर और श्रेष्ठ है। विशेषतः सुश्री सृष्टि जी की "युद्ध और शांति: एक संवेदनशील द्वंद", श्री नागेश जी की "सफर", श्री मनोज कुमार जी की "वृद्धावस्था: जीवन की चुप्पी" तथा श्री नरेन्द्र कुमार जी की "बेटी: एक आभा, एक आस अद्भुत" है।

सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए शुभकामनाएँ।

भवदीय

MANOJ KUMAR/NO. I

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी

Digitally signed by
Manoj Kumar
Date: 12-11-2024 17:35:03

1978

21 NOV 2024
ए.जी.सी.आर. भवन, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट
A.G.C.R. Building, I. P. Estate

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी), गुजरात, राजकोट-360001
Office of the Principal Accountant General (A&E), Gujarat, Rajkot-360001
फोन नं.Phone No: 0281-2441600-06 फैक्स नं.Fax No: 0281-245623

सं.हिंदीअनुभाग/पत्रिका समीक्षा/19/2024-25/जा.क्र.-130
दिनांक: 03-02-2025

सेवा में,
व.लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
नई दिल्ली-110002

विषय:- कार्यालयी पत्रिका 'सूर्यसुता' के 33 वें अंक की समीक्षा प्रेषण के संबंध में।

महोदय,

आपके कार्यालय की पत्रिका 'सूर्यसुता' के 33 वें अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में सभी रचनाएं पठनीय, रोचक एवं ज्ञानवर्धक है। पत्रिका में सभी रचनाकारों ने अपनी लेखनी से विषयानुसार रचनाओं का बड़ी ही खूबसूरती से वर्णन किया है। इसके लिए वे सभी बधाई के पात्र हैं। पत्रिका में,डॉ.विभा सिंह की रचना "कैम्ब्रिजसफरनामा-रोचक यात्राओं का संस्मरण (भाग-1)", श्री नागेश की रचना "सावन की बरसा", सुश्री नेहा तिवारी की रचना "तितलियां", सुश्री संध्या की रचना "स्कूटी-आजादी का प्रतीक", सुश्री सृष्टि की रचना "युद्ध और शांति-एक संवेदन शील द्वंद", सुश्री श्रुति बुच की रचना "पशु कल्याण क्या है और यह महत्वपूर्ण क्यों है? और देश के आर्थिक विकास में जीवन बीमा का महत्व", श्री वेद प्रकाश की रचना "परमेश्वर को सधन्यवाद", सुश्री सीमा सिंघल की रचना "माँ की गरिमा", श्री लोकेश्वर की रचना" अपना लक्ष्य निर्धारित करो", श्री हिमांशु की रचना "असफलता में सफलता", सुश्री तनुप्रीत की रचना "जीवन का अर्थ", श्री नरेंद्र कुमार की रचना "मेहनत की गरिमा", श्री मनोज कुमार की रचना "वृद्धावस्था-जीवन की चुप्पी", सुश्री नीनू मल्होत्रा की रचना "दृढ़ इच्छा-शक्ति", सुश्री टीना आनंद गिरधर की रचना "श्रेष्ठ भाषा हिंदी और मानवता आगे बढ़े अब", और श्री अशोक पोद्दार की रचना "भारत में लोकतंत्र" आदि रचनाएं ध्यानाकर्षित करती हैं। पत्रिका के माध्यम से "क" क्षेत्र में राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार हेतु आप सभी लेखकों का योगदान अत्यंत सराहनीय है। पत्रिका के मुख पृष्ठ पर "सूर्य के विस्तारित होते प्रकाश के समान ज्ञान रूपी प्रकाश पुंज और पत्रिका के अंतिम पृष्ठ पर नव निर्मित संसद का चित्र पत्रिका को आकर्षक बना रहा है। कार्यालयी चित्रों ने पत्रिका की सुंदरता में वृद्धि की है। पत्रिका की साज-सज्जा बहुत उत्तम है। पत्रिका में रचनाओं को विभिन्न रंगों के माध्यम से प्रस्तुत करना भी एक नए प्रकार का प्रस्तुतिकरण है।

आपकी पत्रिका निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर होती रहे, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ 'गिरनार' परिवार को पत्रिका के अगले अंक की प्रतीक्षा रहेगी।

भवदीय,

03-02-2025

(हिन्दी अधिकारी)

11 FEB 2025
ए.जी.सी.आर. भवन, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट
A.G.C.R. Building, I. P. Estate

रा.भा.अनु./आवक/24-25/95
11/02/25

भारतीय लेखा एवं लेखापरीक्षा विभाग,
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा, केन्द्रीय व्यय,
पर्यावरण एवं वैज्ञानिक विभाग, कोलकाता शाखा
द्वितीय बहुतलीय कार्यालय भवन, छठा तल, निजाम पैलेस,
234/4, एजेसी बोस रोड, कोलकाता020-700
फोन: 2289/4111/12/13-033, फैक्स: 033-2289-4060
ई मेल:-bresdkolkata@cag.gov.in
दिनांक:-09-12-2024 10 DEC 2024

संख्या/813393/2024

सेवा में,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा),
महालेखाकार (लेखापरीक्षा) का कार्यालय,
ऑडिट भवन,आई.पी. एस्टेट,
नई दिल्ली-110 002

विषय:- हिंदी पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की अभिस्वीकृति एवं प्रतिक्रिया

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिन्दी वार्षिक पत्रिका "सूर्यसुता" के 33वें अंक की प्रति प्राप्त हुई। सर्वप्रथम इसके लिए सहर्ष धन्यवाद। "सूर्यसुता" राजभाषा के प्रचार-प्रसार के साथ-साथ कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों की हिन्दी मौलिक लेखन प्रतिभा को बढ़ावा देने में प्रेरक भूमिका निभा रही है। विशेषकर नेहा तिवारी द्वारा रचित आलेख 'कुछ बातें', संध्या द्वारा रचित आलेख 'स्कूटी: आजादी का प्रतीक', वेद प्रकाश खत्री द्वारा रचित आलेख 'परमेश्वर को सधन्यवाद', नागेश द्वारा रचित कविता 'सफर', हिमांशु सतीरिया द्वारा रचित कविता 'असफलता में सफलता' और नरेन्द्र कुमार द्वारा रचित कविता 'बेटी: एक आभा, एक आस', अत्यन्त ही उत्कृष्ट एवं सराहनीय है। पत्रिका में समाविष्ट सभी लेख, कविताएँ उत्कृष्ट एवं ज्ञानवर्धक तथा पठनीय हैं। इससे सरकारी कामकाज में राजभाषा हिन्दी के प्रति लोगों में निश्चित ही प्रेरणा और उत्साह का संचार होगा। पत्रिका की साज-सज्जा और अन्तर्निहित फोटो आकर्षक एवं मनोरम है।

हिन्दी की सार्थकता के लिए प्रयासरत आपकी पत्रिका "सूर्यसुता" के उज्जवल भविष्य के लिए "आकांक्षा" परिवार की ओर से हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय,

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)

21 DEC 2024
ए.जी.सी.आर. भवन, इन्द्रप्रस्थ एस्टेट
A.G.C.R. Building, I. P. Estate

रा.भा.अनु./आवक/24-25/82
02/01/25

अनुक्रमणिका

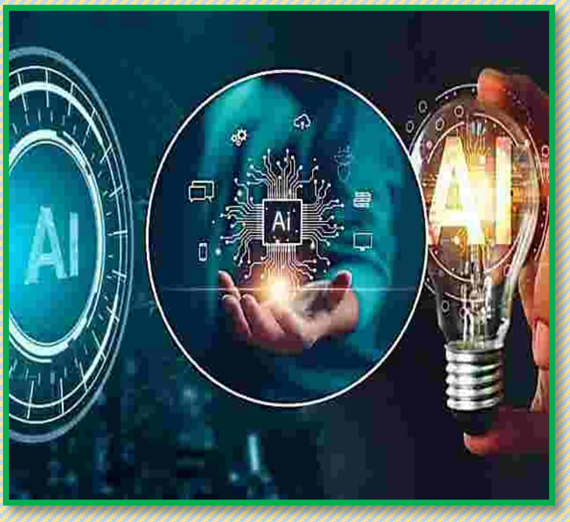
क्र.सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
1.	आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस: भविष्य की क्रांति एवं इसके लाभ एवं हानियां	श्री सत्य पाल, व.ले.प.अ.	1
2.	सफरनामा: लेह/लद्दाख की रोचक यात्राओं का संस्मरण	डॉ. विभा सिंह, व.ले.प.अ.	5
3.	मिट्टी की महक और पश्चिमी हवा	श्री मदन गोपाल, व.ले.प.अ.	9
4.	हिंदी का हिंदुस्तान से नाता	श्रीमती टीना आनंद गिरधर, डी.ई.ओ.	10
5.	ऑडिट या अध्यात्म	श्री रवि कांत दिवाकर, स.ले.प.अ.	12
6.	देवभूमि-हिमाचल	श्री नवीन चुघ, व.ले.प.अ.	14
7.	जादुई घर	श्री वेद प्रकाश खत्री, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	17
8.	भटकाव से ठहराव	श्री शीलेन्द्र कुमार, स.ले.प.अ.	18
9.	चाय सिर्फ चाय ही नहीं होती	सुश्री श्रुति चुघ	20
10.	माँ	श्री वेद प्रकाश खत्री, व. लेखापरीक्षक	22
11.	तमाशा	श्री श्री नागेश, व.ले.प.अ.	25
12.	जीवन मूल्य	श्री ध्रुव रंगा, एम.टी.एस	27
13.	सूर्यनमस्कार : एक योग चिकित्सा	श्री रजनीश कुमार, स.ले.प.अ.	29
14.	संगीत	श्रीमती सीमा सिंघल, पर्यवेक्षक	32
15.	सफलता से पहले की असफलताएं	सुश्री संध्या, कनिष्ठ अनुवादक	33
16.	अपनी-अपनी समझ	श्रीमती नेहा तिवारी, कनिष्ठ अनुवादक	34
17.	चालीस साल बाद	श्री जैनेंद्र भारती, व.ले.प.अ. (सेवानिवृत्त)	36
18.	गृह लक्ष्मी	श्री वेद प्रकाश खत्री, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	37
19.	सोमवार से रविवार तक	सुश्री तनुप्रीत कौर	38
20.	हम नमस्ते क्यों कहते हैं?	श्रीमती सीमा सिंघल, पर्यवेक्षक	41
21.	शिक्षा की ताकत	श्रीमती नेहा तिवारी, कनिष्ठ अनुवादक	42
22.	रामोजी फिल्म सिटी	सुश्री संध्या, कनिष्ठ अनुवादक	43
23.	सावन में शिव काँवड़ यात्रा	श्रीमती टीना आनंद गिरधर, डी.ई.ओ.	45

क्र.सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृष्ठ सं.
24.	माँ	श्री हरीश कुमार डागर, स.ले.प.अ.	47
25.	समय प्रबंधन: सफलता और संतुलित जीवन की कुंजी	श्रीमती राधा रानी	48
26.	खेल का महत्व	श्री जितेंद्र कुमार, स.ले.प.अ.	50
27.	रामेश्वरम, मदुरै और तिरुपति तीर्थ यात्रा – एक भावनात्मक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक अनुभव	श्री कुमार अनुकूल, स.ले.प.अ.	53
28.	जीवन का उद्देश्य	श्री प्रमोद कुमार, व.ले.प.अ.	56
29.	प्राकृतिक चिकित्सा	श्री रजनीश कुमार, स.ले.प.अ.	58
30.	हर अंधेरे के बाद होती है सुबह	श्री कुमार अनुकूल, स.ले.प.अ.	62

सामग्री

क्र.सं.	कार्यालय सामग्री	पृष्ठ सं.
1.	सेवानिवृत्ति	64
2.	हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2025-26 का वार्षिक कार्यक्रम	65

आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस: भविष्य की क्रांति एवं इसके लाभ एवं हानियां



आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) यानी कृत्रिम बुद्धिमत्ता एक ऐसी तकनीक है जो मशीनों और कंप्यूटर सिस्टम को मानव बुद्धिमत्ता की तरह काम करने में सक्षम बनाती है। इसका उद्देश्य मशीनों को सीखने (मशीन लर्निंग), समझने, निर्णय लेने और समस्याओं का समाधान करने की क्षमता प्रदान करना है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस एक तेज़ी से विकसित हो रहा क्षेत्र है जो विभिन्न क्षेत्रों में एक क्रांति ला रहा है।

आम-जीवन में एआई का प्रयोग विभिन्न रूपों में होता है, जैसे:

- वर्चुअल असिस्टेंट: गूगल असिस्टेंट, अमेज़ॅन एलेक्सा और एप्पल की सिरी जैसी वर्चुअल असिस्टेंट एआई का उपयोग करके आपके सवालों का जवाब देती हैं और आपके कार्यों में सहायता करती हैं।
- इमेज रिकग्निशन: फेसबुक और गूगल फोटोज जैसी एप्स एआई का उपयोग करके तस्वीरों में चेहरों और वस्तुओं को पहचानती हैं।
- स्वास्थ्य सेवाएं: एआई का उपयोग मेडिकल इमेजिंग और रोग निदान में किया जाता है जिससे डॉक्टरों को अधिक सटीक निदान करने में सहायता मिलती है।
- स्व-चालित वाहन: एआई का उपयोग विकसित देशों में स्व-चालित कारों में किया जाता है जो सड़कों पर चलने और यातायात को सुरक्षित बनाने में मदद करती हैं।

सरकारी क्षेत्र में भी एआई का उपयोग निरंतर बढ़ता जा रहा है जिससे कार्य-उत्पादकता में वृद्धि और नागरिकों को बेहतर सेवाएं प्रदान करने में सहायता मिल रही है। इस लेख में हम भारत के परिप्रेक्ष्य में एआई के लाभ और हानि का विश्लेषण करने का प्रयास करेंगे एवं डाटा-निजता (प्राइवेसी) और डाटा-सुरक्षा (सिक्युरिटी) के नियमों पर थोड़ी चर्चा करेंगे और सरकारी कर्मचारियों को एआई के प्रयोग में किस सजगता से प्रयोग करने की आवश्यकता है, इस बारे में भी थोड़ी चर्चा करेंगे।

एआई के लाभ

एआई के कई लाभ हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

1. कार्योत्पादकता में वृद्धि: एआई सरकारी कर्मचारियों को दोहराए जाने वाले कार्यों को स्वचालित करने में मदद कर सकता है जिससे वे अधिक महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित कर सकते हैं।
2. निर्णय लेने में सुधार: एआई विशाल मात्रा में डाटा का विश्लेषण कर सकता है और सरकारी कर्मचारियों को सूचित निर्णय लेने में मदद कर सकता है। उदाहरण के लिए किसी भी

साधारण एआई टूल का उपयोग करके आप किसी बड़े दस्तावेज़ का सार या मुख्य बिंदु तैयार कर सकते हैं।

3. नागरिकों को बेहतर सेवाएं: एआई चैटबॉट और वर्चुअल असिस्टेंट के माध्यम से नागरिकों को बेहतर सेवाएं प्रदान करने में मदद कर सकता है।
4. सुरक्षा और निगरानी: एआई सुरक्षा और निगरानी प्रणालियों में सुधार करने में मदद कर सकता है जिससे अपराधों को रोकने और सार्वजनिक सुरक्षा में वृद्धि करने में सहायता मिल सकती है।

एआई की हानियां

एआई की कई हानियां भी हैं जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

1. नौकरियों का नुकसान: एआई के कारण कुछ नौकरियों का नुकसान हो सकता है विशेषतया जो दोहराए जाने वाले कार्यों में शामिल हैं। भविष्य में यदि आपको एआई के उपयोग के बारे में जानकारी नहीं है तो इसे किसी भी प्रकार की नौकरी प्राप्त करने में कठिनाई आना अवश्यंभावी है।
2. डाटा निजता (प्राइवेसी) और सुरक्षा (सिक्युरिटी): एआई के लिए विशाल मात्रा में डाटा की आवश्यकता होती है जिससे डाटा प्राइवेसी और सुरक्षा के बारे में चिंताएं उत्पन्न हो सकती हैं। सोशल मीडिया पर जिस प्रकार नई पीढ़ी या असामाजिक तत्वों द्वारा एआई द्वारा डीप फेक तकनीकों का प्रयोग कर किसी भी व्यक्ति के आपत्तिजनक विडिओ पोस्ट किया जाना और उसके संभावित सामाजिक, कानूनी, भावनात्मक परिणामों की चिंता किए बिना इस तरह के कृत्यों का किया जाना एक चलन बन चुका है। नई पीढ़ी द्वारा ऐसे कृत्यों को एक रोमांच (एडवेंचर) के रूप में प्रयोग किया जाता है जिसके दुष्परिणाम बाद में ही पता चलते हैं।
3. पक्षपात और भेदभाव: एआई सिस्टम में पक्षपात और भेदभाव हो सकता है अगर उन्हें ठीक से विकसित या डिज़ाइन और प्रशिक्षित नहीं किया जाता है। कुछ एआई-आधारित भर्ती प्रणालियों में देखा गया है कि वे पुरुष आवेदकों के पक्ष में पक्षपाती होती हैं। उदाहरण के लिए एक अध्ययन में पाया गया कि एक प्रमुख एआई-आधारित भर्ती प्रणाली ने पुरुष आवेदकों को महिला आवेदकों की तुलना में अधिक प्राथमिकता दी।
4. ज़िम्मेदारी और जवाबदेही: एआई सिस्टम की ज़िम्मेदारी और जवाबदेही के बारे में स्पष्टता की आवश्यकता होती है विशेषतया जब ऐसे निर्णय लिए जाते हैं जो मानव जीवन को प्रभावित करते हैं। विभिन्न विकसित देशों द्वारा अगली पीढ़ी के लिए युद्ध-रणनीति के रूप में रोबॉट्स का उपयोग एवं साइबर युद्ध जैसे कदम जो किसी भी देश के संसाधनों को साइबर हमलों द्वारा नष्ट किए जाने की संभावना से संबंधित है।

डाटा निजता (प्राइवेसी) और सुरक्षा (सिक्युरिटी) के नियम

भारत में डाटा प्राइवेसी और सुरक्षा के नियमों को सुनिश्चित करने के लिए कई कानून और विनियम हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं:

1. सूचना प्रौद्योगिकी कानून 2000 (इन्फॉर्मेशन टेक्नोलॉजी एक्ट, 2000): यह कानून भारत में आईटी और डाटा सुरक्षा के लिए नियम प्रदान करता है।
2. डिजिटल व्यक्तिगत डाटा संरक्षण कानून, 2023 (डिजिटल प्राइवेसी डाटा प्रोटेक्शन एक्ट, 2023): यह क़ानून व्यक्तिगत डाटा की सुरक्षा और गोपनीयता के लिए नियम प्रदान करता है। इस बिल के मुख्यतया सात सिद्धांत निम्नलिखित हैं:
   i) सबसे पहले संगठनों द्वारा व्यक्तिगत डाटा का उपयोग इस तरह से किया जाना चाहिए जो संबंधित व्यक्तियों के लिए वैध, निष्पक्ष और पारदर्शी हो।
   ii) दूसरे, व्यक्तिगत डाटा का उपयोग केवल उन उद्देश्यों के लिये किया जाना चाहिए जिनके लिए इसे एकत्र किया गया हो।
   iii) तीसरा सिद्धांत डाटा न्यूनीकरण की बात करता है।
   iv) चौथा सिद्धांत संग्रह की बात आने पर डाटा सटीकता पर ज़ोर देता है।
   v) पांचवां सिद्धांत कहता है कि कैसे एकत्र किए गए व्यक्तिगत डाटा को डिफ़ॉल्ट रूप से स्थायी तौर पर संग्रहीत नहीं किया जा सकता है और भंडारण एक निश्चित अवधि तक सीमित होना चाहिए।
   vi) छठा सिद्धांत कहता है कि यह सुनिश्चित करने के लिए उचित सुरक्षा उपाय होने चाहिए कि "व्यक्तिगत डाटा का कोई अनधिकृत संग्रह या प्रसंस्करण नहीं हो"।
   vii) सातवां सिद्धांत कहता है कि "जो व्यक्ति व्यक्तिगत डाटा के प्रसंस्करण के उद्देश्य और साधनों को तय करता है उसे इस तरह के प्रसंस्करण के लिए जवाबदेह होना चाहिए"।
3. राष्ट्रीय आंकड़ा साझेदारी एवं अभिगम्यता नीति 2012 (नेशनल डाटा शेयरिंग एवं एक्सेसिबिलिटी पॉलिसी),2012: यह नीति सरकारी डाटा को साझा करने और पहुंचने के लिए नियम प्रदान करती है। (https://dst.gov.in/sites/default/files/nsdi_gazette_0.pdf)
4. सुझाव (टिप): एंड्राइड मोबाइल एप्प से संचालित सभी फोन में कुछ पूर्व स्थापित सेटिंग्स (डिफ़ॉल्ट) होती हैं जिसके कारण सभी प्रयोगकर्ताओं का डाटा बिना उसकी स्वीकृति के साझा किया जाता रहता है क्योंकि फ़ोन को संचालन योग्य बनाने के लिए सभी प्रयोगकर्ता जाने-अनजाने सभी प्रकार की अनुमतियों (परमिशन) के लिए अपनी सहमति प्रदान कर देते हैं। प्राय: यह देखने में आता है कि गूगल या किसी और सोशल मीडिया एप्प पर किसी प्रकार की खोज करने के बाद उसी प्रकार के विज्ञापन दिखाई देने लगते हैं जो सोशल मीडिया कंपनियों द्वारा एआई की सहायता से ही किया जाता है। इस प्रकार की सेटिंग्स को मोबाइल फोन की सेटिंग्स में जा कर बदला जा सकता है। इसके लिए नीचे दिए गए रास्ते (पाथ) का प्रयोग करके आप इसे बंद कर सकते हैं:-

फोन सेटिंग्स ⟶ गूगल ⟶ ऑल सर्विसेज ⟶ ऐड्स ⟶ ऐड प्राइवेसी में जाकर तीनों विकल्पों को (ऐड टॉपिक, एप्प सजेस्टेड ऐड्स एवं ऐड मेज़रमेंट) को बंद कर दें।

सरकारी/निजी कर्मचारियों के लिए एआई का उपयोग

सरकारी/निजी दोनों क्षेत्रों में एआई का उपयोग करके कर्मचारी अपनी कार्य-उत्पादकता में वृद्धि कर सकते हैं और नागरिकों को बेहतर सेवाएं प्रदान कर सकते हैं। कुछ तरीके जिनसे सरकारी/निजी कर्मचारी एआई का उपयोग कर सकते हैं:

1. अनुवाद: एक उदाहरण दैनिक रूप से उपयोग किए जाने वाले नवीनतम एम.एस.ऑफिस ऐप्लिकेशन सॉफ्टवेयर में उपलब्ध हिंदी या किसी और भाषा में अनुवाद की सुविधा से है। नीचे दिए गए रास्ते (पाथ) का प्रयोग करके अंग्रेज़ी से हिंदी या किसी और भाषा में अनुवाद की यह सुविधा प्रयोग की जा सकती है जो पहले साधारणतया गूगल में कॉपी-पेस्ट करके किया जाता रहा है:-

   रिव्यू टैब ⟶ लैंग्वेज ⟶ ट्रांसलेट ⟶ ट्रांसलेट सिलेक्शन/ट्रांसलेट डॉक्यूमेंट

   एआई का उपयोग करके कर्मचारी विशाल मात्रा में डाटा का विश्लेषण कर सकते हैं और सूचित निर्णय ले सकते हैं। वर्तमान में विभिन्न उपलब्ध एआई प्लेटफॉर्म्स का उपयोग कर कार्योत्पादकता बढ़ाने में किया जा सकता है।

2. चैटबॉट और वर्चुअल असिस्टेंट: एआई चैटबॉट और वर्चुअल असिस्टेंट का उपयोग करके सरकारी कर्मचारी नागरिकों को बेहतर सेवाएं प्रदान कर सकते हैं। अधिकतर बड़ी कंपनियां अपनी ग्राहक-सेवा प्रदान करने के लिए अब इन टूल्स का उपयोग कर रही हैं।

3. सुरक्षा और निगरानी: एआई का उपयोग करके सरकारी कर्मचारी सुरक्षा और निगरानी प्रणालियों में सुधार कर सकते हैं। सुरक्षा एजेंसियों द्वारा इमेज एनालिटिक्स का उपयोग कर सार्वजनिक संपत्तियों को नुकसान पहुंचाने वाले असामाजिक तत्वों की पहचान करना और उनके विरुद्ध कानूनी कार्रवाई किया जाना इसके उदाहरण हैं।

   एआई एक शक्तिशाली टूल है जो कर्मचारियों को अपनी कार्योत्पादकता में वृद्धि करने और नागरिकों को बेहतर सेवाएं प्रदान करने में मदद कर सकता है। हालांकि एआई की कई हानियां भी हैं जिनका ध्यान रखना आवश्यक है। सरकारी कर्मचारियों को एआई का उपयोग करके विकसित भारत 2047 के अभियान में योगदान करने के लिए प्रेरित करने की आवश्यकता है। डाटा निजता (प्राइवेसी) और सुरक्षा (सिक्युरिटी) के नियमों का पालन करना आवश्यक है ताकि एआई का उपयोग सुरक्षित और ज़िम्मेदार तरीके से किया जा सके।

— श्री सत्य पाल, व.ले.प.अ.

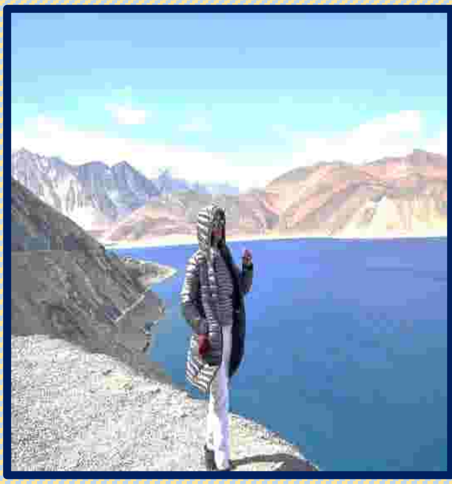
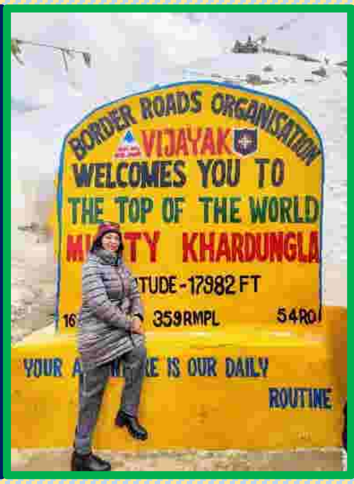
सफरनामा: लेह/लद्दाख की रोचक यात्राओं का संस्मरण

प्रिय पाठकों,

सफ़रनामा की इस कड़ी में आप सभी का स्वागत है। जीवन में यात्राओं का अनवरत बहाव ही जीवन को जीवंत रखने के लिए अति आवश्यक अमृत रसायन का कार्य करता है। यूँ तो जीवन स्वयं में ही एक रोचक यात्रा ही है जीवन के प्रथम श्वास से अंतिम श्वास तक, परंतु इस धरा के दूरगामी देश/प्रदेश में सापेक्ष विचरण करने के व्यक्तिगत अनुभवों को भी जीवंत सफ़रनामे का अभिन्न अंग मानते हुए आज अपनी कलम से इस वर्ष मई 2025 में लद्दाख एवं राजधानी लेह में अपने तकरीबन दस दिवस के प्रवास का अनुभव साझा करना चाहूँगी। उम्मीद है कि अपने विचारों एवं अनुभवों की यथोचित रूप से प्रस्तुत कर सकूं और आपके समक्ष लेह-लद्दाख की खूबसूरती का बेहतरीन वर्णन न्यायसंगत तरीके से प्रस्तुत कर सकूं।

लेह-लद्दाख, जो कभी जम्मू कश्मीर का हिस्सा था परंतु अब एक केंद्र शासित प्रदेश (UT) है, प्रकृति की अदभुत सुंदरता का प्रतीक है। यह स्थान अपनी बर्फीली पहाड़ों की चोटियों, गहरी घाटियों एवं शांत झीलों की छटा के लिए बहुत प्रसिद्ध है।

लेह-लद्दाख की यात्रा करने का बेहतरीन समय मई से अक्टूबर तक है जब मौसम सुहावना और सड़कें एवं पास सब खुले रहते हैं।

आज आपसे अपने तकरीबन दस दिनों के प्रवास के अनुभव को जो इस वर्ष मई 2025 में किया था, का उल्लेख विस्तार से करना चाहूँगी। अपने देश के इस सुदूर उत्तर-पूर्व राज्य में विचरण करने का दुस्साहस गत वर्षों में बहुत ही कम लोग कर पाते थे जिसके दो प्रमुख कारण थे- एक कि यह प्रदेश काफी दुर्गम है अतः घूमने एवं प्रवास के लिए यथोचित सुविधाओं की उपलब्धता के विषय में जानकारी का भी अभाव था। और दूसरा अत्यधिक ऊंचाई वाले क्षेत्रफल के कारण स्वास्थ्य के प्रति आशंका। ऊपर वर्णित कारणों एवं अपने निजी जीवन की अति व्यस्तताओं के

कारण पिछले पंद्रह वर्षों तक लद्दाख जाने के सपने को साकार कर पाने में मेरा परिवार असमर्थ रहा।

अपने लगभग 38 वर्ष से सरकारी सेवा में जब आखिरी एलटीसी का वर्ष 2025 में लाभ लेने का विचार आया तो वर्षों पुराने सपने को साकार करने का मन बनाते हुए और सभी शंकाओं को अपने सामान के साथ लेते हुए शुरू हुई लेह लद्दाख जाने की तैयारी और होने लगी सभी ज़रूरी जानकारी जुटाने की कवायद। 3 मई 2025 को दिल्ली के अंतर्राष्ट्रीय एयरपोर्ट से यात्रा का शुभारंभ करते हुए हम लगभग 2 घंटे की उड़ान के पश्चात लेह में भारत के सबसे ऊंचे एयरपोर्ट जिसका नाम कौशल बाकुला रिमंपौंचे पर पहुंच गए। हवाई जहाज़ जब राजधानी लेह के नीले आसमान पर तैर रह था तो जो-अनूठा दृश्य धरती पर दिखा उसको देखते हुए हमारी आंखें आश्चार्य से फैल गईं। इतना अनुपम और मनोहारी दृश्य शायद कभी नहीं देखा था।

एक बात है कि हमने जम्मू कश्मीर की सुंदरता को ही एक पैमाना मान रखा है कि शायद इससे सुंदर कोई स्थान हो नहीं सकता लेकिन हमारा सारा भ्रम उस समय टूटा, जैसे ही हमने ऊपर आकाश से ही हिमालय की बर्फ से लदी चोटियों और अलग ही तरह के पहाड़ों में बसे क्षेत्रफल को विस्मृत नेत्रों से देखा। खैर जो आश्चर्यजनक अनुभव धरा पर उतर कर महसूस किया उसका विवरण कुछ इस प्रकार है।

लेह (लद्दाख) प्रकृति की अदभुत सुंदरता का अप्रतिम सूचक है। इस स्थान की यात्रा मानो एक स्वर्ग में रहने जैसा दृश्य है। बर्फ से ढकी पहाड़ों की चोटियां, गहरी घाटियां, शांत झीलें, मीलों तक फैला साफ नीला आसमान, ताज़गी भरी ठंडी हवा, सिंधु नदी का मनमोहक सौंदर्य आपकी आत्मा को सूकुन और शांति प्रदान करने का स्रोत है। एयरपोर्ट लेह से बाहर आते ही लगता है जैसे कुछ अलग सी ही दुनिया है। लेह आने पर होटल में पहुंचे तो सलाह मिली कि दो दिन तक कहीं न जाएं ताकि शरीर को थोड़ी पतली और कम आक्सीजन वाली हवा में रहने की आदत पड़े। खैर, दो दिन के आराम के बाद लेह और बाकी जगहों को देखने के लिए सफर शुरू किया

एक प्राइवेट टैक्सी में। सबसे पहले सिंधु नदी के मंत्रमुगध करने वाले दर्शन के उपरांत बढ़ चले 18,300 फीट की ऊंचाई पर बने खारदुगला दर्रे को देखने जहाँ से हिमालय पर्वतों की बर्फ से ढकी ऋृखलाएं बहुत ही आकर्षक एवं मनमोहक लगीं। ऑक्सीजन की भारी कमी के कारण केवल 15 मिनट का समय ही यहाँ व्यतीत करने दिया जाता है भारतीय सेना की तरफ से, लेकिन सेना के जवानों का अदम्य साहस देखकर बहुत गर्व का एहसास हुआ। यहाँ से आगे फिर सफर जारी रखते हुए हम नुब्रा घाटी की ओर बढ़ चले जो यहाँ से 86 किलोमीटर दूर था। नुब्रा घाटी का काफी सारा इलाका सख्त चट्टानों से बनी पर्वत श्रृंखलाओं से घिरा हुआ है और कुछ स्थानों पर काली रेत के टीले एवं मैदान हैं जिसमें बैक्टेरियन ऊँटों की सवारी पर्यटकों के बीच काफी प्रसिद्ध है। बैक्टेरियन ऊँटों की ऊंचाई छोटी होती है और ये दो कूबड़ वाले ऊँट होते हैं। इस घाटी में Querd Biking का भी अपना अलग मज़ा है जो हमने भी अनुभव में लिया। नुब्रा घाटी को फूलों की घाटी भी कहा जाता है लेकिन इसके लिए मार्च-अप्रैल में यहाँ आया जाए तभी अत्यधिक फूलों से लदे हुए दृश्य मिल सकते हैं। यहाँ बहुत से गांवों में हमने होमस्टे एवं रिसोर्ट्स बने हुए देखे जो काफी सुंदर बने हैं और इससे पर्यटकों को ठहरने एवं खाने-पीने की सुविधा सरलता से मिल जाती है। यहाँ के दृश्यों का आनंद लेते हुए रात बिता कर सुबह बहुत बेसब्री से पैंगोग झील को देखने के लिए सफर की शुरुआत की। पैंगोग 750 मील तकरीबन नुब्रा घाटी से 160 किलोमीटर की दूरी पर थी और यहाँ पहुंचने में सात से आठ घंटे का समय लग गया। दूरी ज़रूर थी पर प्राकृतिक सुंदरता को रास्ते भर देखते हुए और बीच-बीच में फोटोग्राफी का आनंद लेते हुए सफर का पता ही नहीं चला और तकरीबन 4 बजे हम पैंगोग झील के मुहाने पहुंच गए। इस झील की पहली झलक देख कर यह विश्वास कर पाना मुश्किल था कि यह इतनी सुंदर इस सुदूर प्रदेश में कैसे हो सकती है- बिल्कुल गहरा नीला पानी, तीन तरफ से पहाड़ों से घिरा शांत शीतल निर्मल धारा। सचमुच में स्वर्ग में उतर आने का एहसास कराती 134 किलोमीटर लंबी, 5 किलोमीटर चौड़ी, 14,270 फीट की ऊंचाई पर स्थित जिसका 50% हिस्सा भारत में और बाकी हिस्सा तिब्बत तक फैला हुआ है। अद्भुत दृश्य नीली झील का जिसे जितना निहारो कम लगता है। शायद यात्रा का सबसे खूबसूरत पड़ाव यही था क्योंकि इस झील के दृश्य का जादू सर चढ़ कर बोलता है।

सांझ ढलने तक झील के साथ अद्भुत पर्वतों की श्रृंखला का मनोरम दृश्य अपने मानस पटल पर समेटते हुए रात व्यतीत की। हाँ, यहाँ थोड़ा ठंड का अधिक अनुभव किया, साथ ही थोड़ी ऑक्सीजन की कमी भी महसूस हुई। अगले दिन वापिस रवानगी करते हुए भी झील की अद्वितीय सुंदरता को मुड़-मुड़ कर निहारती रह गई। एक बात और वह यह कि इस जगह ठहरने के लिए पहले से ही जगह की उपलब्धता सुनिश्चित कर लेनी चाहिए क्योंकि अत्यधिक ऊंचा स्थान होने

की वजह से ठहरने को सीमित व्यवस्था ही है और मोबाइल नेटवर्क भी लगभग शून्य ही है जिसकी वजह भारत और तिब्बत (चीन) की सीमाओं पर सेना की सुरक्षा कारणों से तैनाती है।

अपने मानस पटल और कैमरों में अत्यधिक सुंदर इस स्थान की तस्वीरों को कैद कर हम अगले दिन नाश्ता कर के वापिस चल पड़े। कुछ किलोमीटर जाने पर जब मोबाइल नेटवर्क चालू हुआ तो पता चला कि बीती रात से भारत एवं पाकिस्तान के युद्ध के हालात बने हुए हैं जिसके चलते सरकार ने लेह का एयरपोर्ट, होटल एवं मार्किट बंद कर देने के निर्देश दिए हैं। अब थोड़ा-सा परेशान होना लाज़मी था परंतु रास्ते में सैन्यबल की आवाजाही देखने के अलावा पर्यटकों को लेह पहुंचने में कोई भी परेशानी का सामना नहीं करना पड़ा।

देर शाम तक लेह पहुंच कर हमने होटल में रहने का फैसला किया और इंतज़ार था एयरपोर्ट खुलने का ताकि घर तक की वापसी की यात्रा कर सकें। युद्ध की परिस्थितियों के कारण सरकार को एयरपोर्ट को लंबी अवधि के लिए बंद करना पड़ा। होटल में और दो दिन रुकने के पश्चात हमने सड़क के रास्ते वापिस दिल्ली जाने का फैसला किया। समृद्ध संस्कृति और मेहमाननवाज़ी के लिए मशहूर लेह से रवानगी के लिए टैक्सी बुक की गई जिससे लेह से मनाली और अगले दिन मनाली से दिल्ली का सफर जारी रखा गया। हमारी गाड़ी के साथ-साथ बहुत सारी गाडियां सड़क के रास्ते वापिस जा रही थीं और इस काफिले में हम भी शामिल हो गए। सफर की शुरुआत में हमें लगा कि काफी मुश्किल भरा सफर करना पड़ेगा लेकिन जैसे-जैसे हमारी गाड़ी लेह से मनाली के रास्ते बढ़ती गई वैसे-वैसे यह महसूस होने लगा कि लद्दाख की वादियों को करीब से देखने का मज़ा तो रोड ट्रिप में ही आ सकता है।

खैर, अब इस यात्रा वृत्तांत के प्रकरण को यहीं समाप्त करती हूँ और फिर किसी अन्य समय में आपको इस युद्ध के माहौल में कारगिल, संस्कार घाटी से होते हुए मनाली पहुंचने के सफर की विस्तृत जानकारी साझा करूंगी। तब तक के लिए अपना और अपनों का ख्याल रखिए और जीवन का भरपूर आनंद लेते रहिए।

— डॉ. विभा सिंह, व.ले.प.अ. (सेवानिवृत्त)

मिट्टी की महक और पश्चिमी हवा

जीन्स-कुर्ता, गिटार की तान,
कहीं दिखे अब न पुराना गुमान।
कॉफ़ी शॉप में बैठी पीढ़ी,
चाय, सत्तू सारी ही भूली।

"हैलो" कहें अब बच्चे घर में,
"प्रणाम" कहीं खो गया स्वर में।
फैशन की इस तेज़ हवा में,
लज्जा धीरे-धीरे हुआ स्वाहा है।

दिखावा थोड़ा बढ़ा ज़माने में,
सादगी गुम-सी है ठिकाने में।
पर सीखे हैं कुछ नए सबक भी,
स्वतंत्रता, सपनों की चमक भी।

नारी बोले अब खुल के हर बात,
अपने हक़ में करे वह बात।
सोच में आया है खुलापन नया,
कभी सही, कभी लगे साया धुंधला।

ये संस्कृति दो धार की तलवार,
एक तरफ़ विकास, दूसरी विचार।
पश्चिम का रंग चढ़ा है गहरा,
पर अपनी मिट्टी है सबसे बहुमूल्य और सुनहरा।

— श्री मदन गोपाल, व.ले.प.अ.

हिंदी का हिंदुस्तान से नाता

कल थी जो गीता की वाणी, वेदों में जिसकी गूंज थी,
कबीर, तुलसी, मीरा जैसी, भावों में जिसकी सूझ थी।
हर गली, हर गाँव में जिसने अपनापन फैलाया था,
हिंदी थी वो भाषा अपनी, जिसने भारत को गाया था।

आज उसी के शब्दों में, गीत बने, संवाद बने,
सिनेमा, मंच, किताबों में, हिंदी के आयाम बने।
मोबाइल पर, ऐप्स में भी, हिंदी का अब राज है,
इंटरनेट की दुनिया में भी, हिंदी की परवाज़ है।

कल जब आओगे देखोगे, हिंदी होगी विश्व में,
AI मशीनों की भाषा भी होगी इसके विष्णु में।
बच्चे-बूढ़े सब कहेंगे — "हम हिंदी में सोचते हैं",
हिंदी में है दिल की धड़कन, हम इसी में बोलते हैं।

यह केवल बोली नहीं है, यह जन-जन की जान है,
भारत माँ के होंठों की प्यारी-सी मुस्कान है।
इसकी छाया में फलता है, भारत का सम्मान सदा,
हिंदी से हिंदुस्तान बना है, और रहेगा युगों-युगों तक बना।

— श्रीमती टीना आनंद गिरधर, डी.ई.ओ.

हिंदी है तो हिंदुस्तान है,
हिंदी से ही पहचान है।
कल, आज और कल की धड़कन,
हिंदी हमारी जान है।

ऑडिट या अध्यात्म

ऑडिट या अंकेक्षण एक कला है
जिसका इरादा बहुत भला है
काम जो हुआ है
उसका लेखा-जोखा क्या है
और जो लेखा-जोखा हुआ है
वो कितना खरा है।

ये तो साक्षात पवित्र काम जान पड़ता है
जैसे ऊपर वाले को भी
कोई हिसाब-किताब लेना है
कि बता बेटा, जीवन में कर्म
किस सरीखा किया है!
कितने पुण्य का डेबिट बैलेंस
तेरे खाते में पड़ा है
और कितना बकाया तेरे क्रेडिट में खड़ा है!

पहले गर्व था इस पेशे को चुनने का
इस बात के लिए कि मैं भी हिसाब पूछूँगा
पर अब अनुभव के साथ ये जाना
कि सबसे पहले स्वयं का ऑडिट करना सीखो
और मन से आवाज़ ये आई
कि खुद को भी सवालों के दायरे में लाऊँगा!
पर हिसाब तो पूछूँगा
खुद की खामियों को ढूंढना सीखो
जब खामियां दिखेंगी तभी तो
कुछ सुधार कर पाओगे!

खुशनसीब है वो व्यक्ति जो खुद को
इस मसरूफ़ ज़माने में समय देता है
मंथन करता है, ध्यान करता है
खुद की कमी निकालने के बहाने ही सही
पर अध्यात्म तो करता है।

सवाल तो पूछूँगा
हाँ
सवाल तो पूछूँगा
से ही गहरे सवालों का जवाब ढूंढ लेता है।
स्वार्थ से परमार्थ तक की इस यात्रा की
आत्म निरीक्षण रिपोर्ट
तैयार करता है!

इसमें कुछ पैरे हो सकते हैं,
लंबे समय से आउट्स्टैन्डिंग चल रहे हों!
पर सुधार होगा ज़रूर ये भरोसा खुद को देता है।

— श्री रवि कांत दिवाकर, स.ले.प.अ.

हिंदी का प्रचार करना,
संस्कृति को संवारना है।

देवभूमि-हिमाचल

हिमाचल प्रदेश भारत का एक राज्य है, जो उत्तरी हिमालय के पर्वतीय क्षेत्र में स्थित है। यहाँ की प्राकृतिक सुंदरता, पर्यटन स्थल और प्राचीन संस्कृति लोगों को आकर्षित करती हैं। यहाँ पर्यटन, धार्मिक स्थल, आदिवासी संस्कृति और खेलों का समृद्ध इतिहास रहा है।

हिमाचल प्रदेश को 'The land of God' अर्थात् देवभूमि भी कहते हैं। हिमालय की तलहटी में हिमाचल प्रदेश का पहाड़ी परिदृश्य घाटियों और बर्फ से ढकी चोटियों की श्रृंखला से बना है। यह साहसिक प्रेमियों द्वारा उचित रूप से पसंदीदा है, लेकिन यह उन लोगों के लिए एक ताज़ा विश्राम भी प्रदान करता है जो ताज़ी पहाड़ी हवा चाहते हैं। घूमने के लिए हिमाचल प्रदेश एक अद्भुत पर्यटन स्थल है। वैसे तो हिमाचल में बहुत से पर्यटक स्थल हैं, पर निम्न स्थल बहुत ही अद्भुत हैं।

बरोट घाटी

जब भी लोग हिल स्टेशन की बात करते हैं तो मनाली, शिमला, मसूरी जैसे नाम ज़ेहन में आते हैं। लेकिन अगर आप भीड़भाड़ से दूर, शांत और असली प्राकृतिक खूबसूरती की तलाश में हैं तो हिमाचल की एक कम जानी-पहचानी, मगर बेमिसाल जगह बरोट घाटी पर्यटन के लिए श्रेष्ठ है। बरोट घाटी दिल्ली से महज़ 400 कि.मी. दूर स्थित है। यह जगह इतनी शांत, हरी-भरी और सुरम्य है कि आप यहाँ पहुंचकर कहेंगे कि यह तो असली स्वर्ग है। बरोट घाटी का नज़ारा सुंदर, प्रकृति के करीब और झरनों की मीठी आवाज़ से परिपूर्ण है। यहाँ इंटरनेट और मोबाइल नेटवर्क सीमित हैं, जिससे आप भाग-दौड़ भरी ज़िंदगी से परे एवं शांत जीवन का लुत्फ उठा सकते हैं। यहाँ के होमस्टे सस्ते, सादगी भरे और हिमाचली संस्कृति से जुडे होते हैं। यहाँ घूमने के लिए ज्यादा छुट्टियों की भी ज़रूरत नहीं, महज़ दो दिन के वीकेंड ट्रिप पर आप हिमाचल प्रदेश की बरोट घाटी की सैर कर सकते हैं।

पराशर झील

पराशर झील को, घने जंगल और धौलाधार के बर्फीले पहाड़ों के मनोरम दृश्यों के लिए जाना जाता है। 'पराशर झील' जिसमें लगभग 300 मीटर की परिधि है। इसमें एक तैरता द्वीप है, इसका स्वच्छ पानी इस सुंदर स्थान को अपनी ओर आकर्षित करता है। परंपरागत रूप से, ऐसा माना जाता है कि झील का गठन ऋषि पराशर द्वारा रॉड (गुर्ज) के हमले के परिणामस्वरूप किया गया था और पानी निकला और झील का आकार लिया। ऋषि पराशर, मंडी क्षेत्र के संरक्षक देवता को समर्पित एक प्राचीन पगोडा शैली मंदिर, झील के अलावा खड़ा है। 13-14वीं शताब्दी में राजा बन सेन द्वारा मंदिर का निर्माण किया गया था, जिसमें ऋषि पिंडी (पत्थर) के रूप में मौजूद हैं। यह भी कहा जाता है कि पूरा मंदिर एकल देवदार पेड़ का उपयोग करके बनाया गया था और मंदिर निर्माण को पूरा करने में 12 साल लग गए थे। झील के चारों ओर घूमने से आसपास की शांतता का रहस्यमय अनुभव मिलता है। कई शिविर स्थल भी यहाँ स्थित हैं और यह कई आसान और कठिन ट्रेक के लिए आधार है। मंडी और अन्य आस-पास के जिलों के लोग पराशर ऋषि की पूजा के लिए जाते हैं और मानते

हैं कि उनकी इच्छा ऋषि के आशीर्वाद से पूरी होगी। जून के महीने में 'सरनौहाली' मेला होता है जिसमें मंडी और कुल्लू जिलों के बड़ी संख्या में स्थानीय लोग भाग लेते हैं। एक वन रेस्ट हाउस, एचपीपीडब्ल्यूडी रेस्ट हाउस और मंदिर समिति के सराय रात के ठहरने के लिए उपलब्ध हैं।

मसरूर मंदिर

हिमाचल प्रदेश के कांगड़ा जिले में स्थित मसरूर मंदिर, जिसे 'हिमालयन पिरामिड' कहा जाता है, जो अपनी बेजोड़ कारीगरी और ऐतिहासिक महत्व के लिए प्रसिद्ध है। 8वीं सदी में बने इस रॉक कट मंदिर में कई सारे रहस्य छिपे हुए है, जो पांडवों से लेकर श्रीराम तक जुडे हुए है।

मसरूर मंदिर, जिसे रॉक-कट मंदिर भी कहा जाता है, भारत के हिमाचल प्रदेश में ब्यास नदी की कांगड़ा घाटी में रॉक-कट हिंदू मंदिरों का 8वीं शताब्दी का एक परिसर है। मंदिर उत्तर-पूर्व की ओर, हिमालय की धौलाधार रेंज के अंतर्गत स्थित है। वह उत्तर भारतीय नागर वास्तुकला शैली का एक संस्करण है, जो हिंदू धर्म की शिव, विष्णु, देवी और सौरा परंपराओं को समर्पित है। इसकी जीवित आइकनोग्राफी संभवतः एकेश्वरवादी ढांचे से प्रेरित है। हालांकि जीवित रूप में एक प्रमुख मंदिर परिसर, पुरातात्विक अध्ययनों से पता चलता है कि कलाकारों और वास्तुकारों के पास कहीं अधिक महत्वाकांक्षी योजना थी परंतु परिसर अधूरा है। मसरूर के मंदिर की अधिकांश मूर्तियां खो गई हैं।

शिकारी देवी मंदिर

हिमाचल प्रदेश का मंडी शहर अत्यधिक प्रसिद्ध है क्योंकि यहाँ से बहुत सी खूबसूरत जगहों के लिए रास्ता जाता है। मंडी हिमाचल का एक बहुचर्चित जिला है जहाँ से आप पराशर झील का ट्रेक, बरोट घाटी, भीमा काली देवी मंदिर आदि खूबसूरत मंदिर और जगहों पर घूम सकते हैं। मंडी के पास ऐसे बहुत से मंदिर और जगहें हैं जिनके बारे में लोगों को बहुत कम मालूम है जिस वजह से ये जगहें छिपी रह जाती हैं। शिकारी देवी मंदिर के बारे में कहा जाता है कि यह मंदिर महाभारत काल का है और इस मंदिर को स्वयं पांडवों ने बनाया था। ऐसा माना जाता है कि पांडवों ने इस मंदिर का निर्माण अपने अज्ञातवास के दौरान किया था लेकिन इस मंदिर की ऊपरी छत का निर्माण क्यों नहीं किया वो आज भी रहस्य बना हुआ है। मंदिर के पास की पहाड़ी के बारे में कहा जाता है कि उस पर ऋषि मार्कन्डेय ने सालों तक तपस्या की थी।

शिकारी देवी मंदिर शिकारी देवी वन्यजीव अभ्यारण्य में स्थित है। यह मंदिर हिमाचल प्रदेश के मंडी जिले के क्राउन कहे जाने वाली सबसे ऊँची पहाड़ी पर 3,359 मीटर की ऊंचाई पर स्थित है। यह मंदिर मंडी जिले से लगभग 114 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। मंदिर के मुख्य गेट से मंदिर के लिए ऊपर पहाड़ी तक लगभग 1,000 सीढ़ियों को चढ़ना होता है। इन सीढ़ियों का ट्रेक पूरा करके आप शिकारी देवी के मंदिर तक पहुंच सकते हैं। यह मंदिर मंडी जिले की सबसे अधिक ऊंचाई पर स्थित होने के कारण और मंदिर पर छत नहीं होने के कारण और ऋषि मार्कन्डेय की तपस्थली होने के कारण बहुत अधिक प्रसिद्ध है। मंदिर बहुत अधिक ऊंचाई पर है और मंदिर छत रहित है लेकिन

इस मंदिर के परिसर में आपको कभी भी बर्फ देखने को नहीं मिलेगी। मंदिर के चारों ओर का भाग ठंडी में बर्फ से ढक जाता है लेकिन मंदिर में कभी भी बर्फ नहीं होती है। यह बात भी मंदिर को बहुत अधिक प्रसिद्ध बनाती है।

यह मंदिर साल में सिर्फ 8 से 9 महीने के लिए ही खुलता है। यह मंदिर मंडी जिले की सबसे अधिक ऊंचाई पर स्थित पहाड़ी पर है जिस वजह से यहाँ पर ठंडी में अधिक बर्फबारी होती है। अधिक ठंड पड़ने और बर्फबारी की वजह से इस मंदिर को नवंबर में बंद कर दिया जाता है। यह मंदिर 15 मार्च से लेकर 15 नवंबर तक खुला रहता है। इस बीच में आप कभी इस मंदिर में दर्शन कर सकते हैं। शिकारी देवी मंदिर हिमाचल के मंडी शहर से 116 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। शिकारी देवी मंदिर तक पहुंचने का सबसे अच्छा तरीका सड़कमार्ग है। जंजैहली शहर हिमाचल के मंडी शहर से सड़कमार्ग द्वारा अच्छे से जुड़ा हुआ है। यदि आप हवाई यात्रा और रेलमार्ग द्वारा यहाँ आना चाहते हैं तो आप सिर्फ आधी दूरी ही तय कर सकते हैं बाकी दूरी आपको सड़कमार्ग द्वारा पूरी करनी होती है।

— श्री नवीन चुघ, व.ले.प.अ.

शर्म नहीं सम्मान है,

हिंदी ही हमारा अभिमान है।

जादुई घर

एक दिन मुझे मेरी पत्नी ने कहा कि तुम बहुत अच्छा लिखते हो, आज मेरे लिए कुछ अच्छा लिखकर बताओ, तब मुझे विश्वास होगा कि तुम अच्छा लिख सकते हो।

फिर अचानक मेरे मन में ख्याल आया मेरे जादुई घर का। मैं, मेरी पत्नी और हमारे बच्चे एक जादुई घर में रहते हैं।

रोज़ हम अपने गंदे, पसीने वाले, बदबूदार कपड़े इस घर में उतारते हैं और अगले दिन साफ हो जाते हैं। हम स्कूल और ऑफिस से आते ही अपने गंदे जूते उतारते हैं और फिर अगली सुबह हमें वह फिर से साफ-सुथरे और पॉलिश किए हुए मिल जाते हैं। हर रोज़ घर का डस्ट बिन कचरे से भर देते हैं लेकिन अगले दिन वह फिर से खाली हो जाता है।

मेरे जादुई घर में हम रोज़ कपड़े बिखेर देते हैं और वे फिर से प्रेस किए हुए अलमारी में व्यवस्थित मिलते हैं। रोज़ाना हम चेस, कैरम बोर्ड, व्यापार आदि खेलते हुए सामान बिखेर देते हैं और थोड़ी देर बाद एक जादूगर उसे फिर से सुव्यस्थित कर देती है। इतना ही नहीं, मेरे जादुई घर में रोज़ हमारा पसंदीदा खाना भी हमें मिलता है।

मेरे इस जादुई घर में हर समय एक सबसे प्यारी जादुई आवाज़ माँ, मम्मी आदि सैकड़ों बार सुन सकते हैं। इस जादुई शब्द "माँ" को पुकारते ही तुरंत मन की इच्छा पूर्ण हो जाती है। रोज़ सुबह उठते ही 'माँ' मुझे पहले वॉशरूम जाना है, 'माँ' मुझे पहले नहाना है, 'माँ' स्कूल को देर हो रही है, मेरा लंच बॉक्स जल्दी पैक कर देना, 'माँ' मुझे लंच बॉक्स में पराठा, अचार डाल देना, 'माँ' आज संडे है, मुझे सैंडविच बना देना, 'माँ' आज मौसम बहुत अच्छा है, मुझे हलवा-पूड़ी खानी है, 'माँ' आज खीर बना दो ...... आदि आदि। 'माँ' मुझे आज खाना नहीं खाना, मुझे भूख नहीं है। 'माँ' मेरा नेल कटर कहाँ है, 'माँ' मेरा बैग कहाँ है, 'माँ' मेरा होम वर्क पूरा कर दो, सुबह से रात तक हर रोज़ यह जादुई शब्द "माँ" सबको अपनी ओर खींचता है व आकर्षित कर लेता है।

सबके घर में यह जादूगर होगी लेकिन शायद ही किसी ने इस जादूगर को धन्यवाद किया होगा। इस जादुई घर का जादूगर कोई और नहीं बल्कि 'माँ' और 'पत्नी' ही है। भगवान हर उस घर में 'माँ', 'पत्नी' और 'बेटी' पर सदैव अपना आशीर्वाद बनाए रखे जिन के 'धैर्य और अनंत कर्म' घर में सुख-समृद्धि लाते हैं और हर घर को जादुई घर बना देते हैं। ऐसी सभी माताओं, पत्नियों एवं बेटियों को मेरा शत-शत नमन है।

— श्री वेद प्रकाश खत्री, वरिष्ठ लेखापरीक्षक

भटकाव से ठहराव

नज़र घुमाई दुनिया में, तो अपना कोई न पाया।
जिस-जिस पर था किया भरोसा, उस-उसने ही ठुकराया।।
कमी न छोड़ी मैंने कोई, कर्तव्य सभी निभाने में।
जैसा भी हो व्यक्ति किया न भेद कोई अपनाने में।।
अपने सुख की कीमत पर थी, जिनकी फिक्र की मैंने।
दिल से अपना मान हमेशा, उनकी धीर धरी मैंने।।
वो कहते हैं कौन हो तुम, क्या तुमसे मेरा नाता है।
उनकी महफिल में जो फिट हो उनको वही सुहाता है।।
लात मार देते एक पल में जिनसे स्वार्थ न पूरा हो।
दूरी रखते हैं उनसे, जिनसे कोई ख्वाब अधूरा हो।।

क्यों है दुनिया ऐसी, यह मैं अब तक समझ नहीं पाया।
केवल अपना ही हित करना, मुझको तनिक नहीं भाया॥
माना कि दुनिया से बढ़कर, अपना देश सुहाता है।
देश के सभी प्रदेशों में भी, निज प्रदेश ही भाता है।।
फिर फोकस प्रदेश पर हो तो, अपना जनपद उत्तम है।
जनपद के भीतर फिर मित्रों, गाँव मेरा सर्वोत्तम है।।
गाँव के अंदर मेरा मोहल्ला, और मुहल्ले में मेरा घर।
अंततोगत्वा ध्यान केंद्रित होता है फिर अपने ऊपर।।

इस यात्रा में देखो अब तक, व्यक्ति सिकुड़ता आया है।
मेरी राय में अब तक उसने, सही मार्ग अपनाया है।।
किंतु यात्रा जब अपने भीतर की आरंभ होती है।
स्वार्थ परक मानव की यहाँ से, यात्रा उल्टी होती है।।
अपने भीतर घुसकर जब आत्मा पर केंद्रित होना था।
छोड़-छाड़ सब छल प्रपंच को, खुद में स्थित होना था।।
सूक्ष्म से सूक्ष्म में स्थित होकर, जीवन सफल बनाना था।
अपनी आत्मा का ईश्वर से, चिर संबंध बनाना था।।

किंतु मोहवश जब व्यक्ति की यात्रा ही उल्टी हो गई।
सूझ बूझ बुद्धि विवेक सब, मोह माया में ही खो गई।।
उल्टी चाल चली मानव ने, पतन हो चला भारी।
केवल अपने स्वार्थ के कारण हो गई मारामारी।।
अपने हित के आगे फिर न नज़र कोई आता है।
अपना भाग बचा कर पहले औरों का खाता है।।
परिग्रह की आदत फिर उसको गर्त में लेकर जाती है।
ये आदत उसके जीवन में नए-नए दुख लाती है।।
समय बुरा आता है, तब वो याद पुरानी करता है।
कर हिसाब अपने कर्मों का, फिर वो पल-पल मरता है।।
नियति का है नियम कि कर्मों का फल सबको मिलना है।
कर्म किए हों उत्तम तो, गुलाब कीचड़ में खिलना है।।
इसीलिए मैं करूँ प्रार्थना, अपने कर्म बिगाड़ो न।
दिया तुम्हें जो ईश्वर ने, उसको ही अपना मानो न।।
संतुष्टि जिस दिन अपने ही अंदर से आ जाएगी।
सहसा ही हर मौज, तुम्हारे जीवन में छा जाएगी।
उस दिन नया सवेरा होगा, यात्रा तब पूरी होगी।
ट्रॉंस्फोर्मेशन होगा, फिर बन जाओगे तुम योगी।।

— श्री शीलेन्द्र कुमार, स.ले.प.अ.

हम भारतीय सभी भाषाओं का करते सम्मान,

पर हिंदी ही है हमारी पहचान।

चाय सिर्फ चाय ही नहीं होती

जब कोई पूछता है "चाय पिओगे"
तो बस नहीं पूछता वो तुमसे
दूध चीनी की बनी हुई
एक कप चाय के लिए।

वो पूछता है...
क्या आप चाहेंगे बांटना
कुछ चीनी सी मोठी यादें
कुछ चाय पत्ती सी कड़वी
दुख भरी बातें.....।

वो पूछता है...
क्या आप चाहेंगे
बांटना मुझसे अपने कुछ
अनुभव कुछ आशा में
कुछ कई उम्मीदें....।

उस एक प्याली चाय के
साथ बांटना चाहता है
अपने जीवन के
अब तक के अनकहे पल....।

वो कहना चाहता है
वो तमाम किस्से जो अपनों को
कभी सुना नहीं पाया
एक प्याली चाय के साथ
वो एक बार जी लेना चाहता है
और गर्म प्याली के उड़ते हुए
धुएं के कुछ पल को अपनी
सारी फिक्र उड़ा लेना चाहता है......।

इन दो कप चाय के साथ
दो अजनबी जितनी बातें कर लेते हैं
उतनी तो अपनों के बीच भी नहीं होतीं।

तो जब भी कोई तुमसे पूछे
अगली बार "चाय पिओगे"......?
तो हाँ कहकर बांट लेना उस के साथ
अपनी मीठी सी यादें और कड़वी सी बातें।।

— सुश्री श्रुति चुघ, सुपुत्री श्री नवीन चुघ, व.ले.प.अ.

हिंदी है भारत की शान, आगे इसे बढ़ाना है,
हर दिन, हर पल, हम सबको
हिंदी दिवस मनाना है।

“माँ”

एक माँ थी जो एक साधारण गाँव की महिला थी। पति की अचानक मौत के बाद, उन्होंने मेहनत मज़दूरी करके अपने बेटे को पढ़ाया-लिखाया। कभी ईंट उठाई, कभी लोगों के बर्तन मांजे, परंतु अपने बेटे की स्कूल की फीस भरने में कभी कमी नहीं आने दी।

लोग कहते-क्यूं अपने आप को इतनी तकलीफ देती है। इसे पढ़ाकर तुझे क्या मिलेगा?

माँ गर्व से कहती कि एक दिन अफसर बनेगा मेरा बेटा और तब मैं अपने आप को सबसे खुशहाल मानूंगी और तुम सबको बता दूंगी कि कितना काबिल है मेरा बेटा।

बेटे ने स्कूल अच्छे अंकों से पास कर लिया। अब माँ ने अपने बेटे को आगे कॉलेज में पढ़ाने के लिए अपना घर भी गिरवी रख दिया और उसे कामयाबी के लिए शहर के बाहर सबसे अच्छे कॉलेज में पढ़ने भेज दिया। अब वह माँ रोज़ अपने बेटे के अच्छे भविष्य के लिए मंदिर जाने लगी और प्रार्थना करती कि मेरे बेटे को बहुत तरक्की देना भगवान।

उधर शहर में बेटा गलत संगत की वजह से बीड़ी, शराब आदि व्यसन करने लगा और उसने अपनी माँ को अपने पास शहर आने से मना करने लगा ताकि उसके दोस्त उसकी माँ का मज़ाक न बनाएं कि ये गाँव वाली फटे-पुराने कपड़ों वाली इसकी माँ है और कैसे मज़दूरों की तरह काम करती है और गरीबी में रहती है।

अब उसे अपनी माँ के कपड़े पुराने लगते और उसे अपनी माँ को साथ रखने में शर्मिंदगी होने लगी और अपनी माँ की आवाज़ अब उसे अच्छी नहीं लगती थी।

जब माँ उसे फोन करती तो बेटा कहता कि अब मुझे रोज़ाना फोन मत किया करो मेरे, पास अब इतना टाईम नहीं होता वेस्ट करने के लिए। यह सुनकर माँ के दिल पर चोट लगी और वह रात भर रोती रही। उसे लगा कि शायद अब मेरे बेटे को मेरी ज़रूरत नहीं है। फिर अगले दिन उसने मंदिर जाकर भगवान से प्रार्थना की कि मेरे बेटे को अच्छी-सी सरकारी नौकरी दिलवा देना जिससे वह कमाकर सदा खुशहाल जीवन जिए और मंदिर के पुजारी के हाथ में एक चिट्ठी देते हुए बोली कि अगर कभी मेरा बेटा मुझसे मिलने आए तो उसे यह चिट्ठी दे देना। उस पर लिखा था-

"माँ की आखिरी चिट्ठी"

अगले दिन अचानक माँ का स्वर्गवास होने पर बेटे को उसके अंतिम दर्शन के लिए गाँव के लोगों ने बुलाया। जब बेटा गाँव में अपने घर वापिस आया तो देखा कि उसकी माँ अब इस दुनिया में नहीं रही। उसने गौर से माँ को देखा। माँ की वही टूटी हुई चारपाई, टूटी हुई चप्पल, दीवार पर टंगी उनकी फोटो देखकर ज़ोर-ज़ोर से रोने लगा और पूरी तरह से अब बेटा टूट चुका था, उसे लगने लगा कि अब इस दुनिया में उसका कोई नहीं है। तब उसे मंदिर के पुजारी ने वह चिट्ठी दी और बेटा उसे खोलकर रोते-रोते कांपते हुए हाथों से पढ़ने लगा। उसमें लिखा था कि "बेटा, जब तू यह चिट्ठी पढ़ रहा होगा तब शायद मैं इस दुनिया में नहीं रहूंगी। मेरी गरीबी की वजह से तुझे शर्मिंदा होना पड़ रहा था, इसलिए मुझे माफ कर देना बेटा। तेरे पिताजी के जाने के बाद तू ही मेरी दुनिया बन गया था। मैंने सोचा कि तुझे पढ़ा-लिखाकर बड़ा आदमी बनाऊँ ताकि तुझे कभी इस गरीबी का दुःख न झेलना पड़े जो कि मुझे मजबूरी में सहना पड़ा। इसलिए तुझे अपने से दूर शहर में बड़े कॉलेज में पढ़ने भेजा ताकि तू पढ़-लिख कर बड़ा सरकारी-अफसर बन सके।

जब तू मुझे गुस्से में गंवार अनपढ़ कहता था तो भी मुझे बिल्कुल बुरा नहीं लगता था क्यूंकि मैं जानती थी कि जिस ऊँचाई पर इसे जाना है, वहाँ पर पहुंचने के लिए तुझे बहुत मेहनत करनी है। मैं तो यहाँ इस झोंपड़ी में भी इस उम्मीद में खुश थी कि तू पढ़-लिख कर बहुत बड़ा आदमी बनकर मेरे पास आएगा और गाँव वालों को उस पर गर्व महसूस होगा कि तू कितना काबिल निकला। जब तूने मुझसे बात करना बंद कर दिया तब मुझे लगा कि अब शायद तुझे मेरी ज़रूरत नहीं है और तू मुझसे नफरत करने लगा है और मैं तुझ पर बोझ नहीं बनना चाहती थी। इसलिए तुझे छोड़कर भगवान के घर जा रही हूँ और वहाँ से तेरी कामयाबी के लिए सदैव दुआएं करूंगी। अपनी इस "माँ" को भूल मत जाना बेटा! मैं तुझसे बिल्कुल भी नाराज़ नहीं हूँ और न ही कभी नाराज़ हो सकती हूँ। बस मेरी यही दुआ है कि तेरा नाम इस दुनिया में सदैव रोशन होता रहे, तू सदा खुश रहे। मेरा आशीर्वाद सदा तेरे साथ है।"

(तेरी माँ)

अब बेटा माँ की चिट्ठी को सीने से लगाकर ज़ोर-ज़ोर से फूट-फूट कर रोने लगा। इस दुःख को बेटा अब सहन नहीं कर पा रहा था कि उसकी "माँ" जो उसकी सब कुछ थी, वह अब इस दुनिया में नहीं है। उसे अपनी माँ के हाथों की बनाई रोटियां, वो गरीबी में उसकी मज़दूरी करने से फटी हथेलियाँ, वो दुःखी माँ का रूप याद आ रहा था जिसकी छाँव में वो सुख से पल रहा था। माँ के चरण पकड़ कर रो-रोकर यही कह रहा था कि "माँ" मुझे माफ कर दो मेरी माँ"।

इस कहानी का संदेश:-

माँ को कभी भी अपने से अलग न करें, उसे सदैव अपने दिल में रखें, माँ का दिल इस दुनिया में सबसे बड़ा होता है। वह अपने बेटे के दुःख को कभी नहीं सह सकती। चाहे वह बेटे के लिए खुद कितना भी दुःख सह लेगी लेकिन कभी किसी के आगे ज़ाहिर नहीं करती। जो तकलीफ बेटे के लिए "माँ" सहती है वह कोई और कभी नहीं कर सकता। चाहे बच्चे कितने ही बड़े क्यों न हो जाए लेकिन माँ की ममता के आगे वे हमेशा छोटे ही रहते हैं।

इसलिए माँ को हमेशा गर्वित करें, कभी शर्मिंदा नहीं।

"माँ" का आँचल सदैव सब पर बना रहे।

— श्री वेद प्रकाश खत्री, व. लेखापरीक्षक

भारत में हर भाषा का सम्मान है,

पर हिंदी ईश्वर का वरदान है।

तमाशा

कब शुरू हुआ यह खेल तमाशा,
तमाशे की शुरुआत तमाशा,
न थी कोई आशा, न ही निराशा,
कब तमाशबीन का बना तमाशा,
कब तमाशबीन का अंत तमाशा,
न हो मशगूल तमाशे में,
कि तुम भी एक तमाशा हो।

पास से देखो, दूर से देखो,
जाकर देखो, लाकर देखो,
सुबह तमाशा, शाम तमाशा,
दोपहर और रात तमाशा,
जन्म तमाशा, मौत तमाशा,
शांति तमाशा, युद्ध तमाशा,
थके हुए का काम तमाशा,
कुछ काम नहीं बस देख तमाशा,
यहाँ तमाशा, वहाँ तमाशा,
पल-पल बनता हर जगह तमाशा,
आँखें थकती देख तमाशा,
सोते-सोते देख तमाशा,
आँखें लगने तक देख तमाशा,
आँखें खुलने पर देख तमाशा,
अफ़सोस न कर, छूटेगा तमाशा,
तुमसे पहले भी होता था तमाशा,
बाद भी तेरे, होगा तमाशा,

फूलो न तनिक, दुनिया है तमाशा,
आँखें बंद कर देखो अंदर,
तुम भी हो बस एक तमाशा,
रात-दिन बस देख तमाशा,
क्या सीखा, क्या न सीखा,
किसको तुमने आबाद किया,
किसको तुमने बर्बाद किया,
न कुछ हारा, न कुछ जीता,
पर वक्त तमाशे में बीत गया,
माना तुम नहीं अकेले हो,
तमाशबीनों के मेले में,

लाखों में, करोड़ों में,
तुम भी एक तमाशा हो,
नहीं देखती जिसको दुनिया,
तुम उसके लायक ही नहीं,
जिसको तुम भी नहीं देखते,
कैसे देखेगी दुनिया?

तुम आशा हो, निराशा हो,
दु:ख दूर नहीं होता तुमसे,
सुख नहीं संजो कर रख पाते,
जीवन तेरा घटता निर्झर,
सदियों से भूखा, सदियों से प्यासा,
कितना भी तुमने खाया,
कितना भी तुमने पिया,
न प्यास मिटी, न भूख मिटी,
मरना ही होगा तुमको,
फिर भी मरने से डरते तुम,
कितना भी तुम हाथ पसारो,
कितना भी तुम पटको पैर,
कितना भी तमाशा तुम देखो,
खत्म नहीं होगा यह खेल,
होता है दिन-रात तमाशा,
नहीं थकते तुम देख तमाशा,
आखिर तुम एक तमाशा हो।
सबसे बड़ा तमाशबीन,
कायल हर एक तमाशे का,
लोग तड़पते, तुम हँसते,
आँसू नमकीन तुम्हें लगते,
हँसने वालों को रोते देख,
और ज़ोर से तुम हँसते,
तमाशों में तुम जाते भूल,
सबसे बड़ा तुम्हीं तमाशा।

— श्री श्री नागेश, व.ले.प.अ.

जीवन मूल्य

ज़िंदगी एक दीप है, नाजुक सा
सावधानी से इसे जलाए रखना!
नैतिकता से रोशन हो अंतर्मन!
रोशनी, दूसरों तक पहुँचाना तुम।

ज़िंदगी, हर पल नया एक इम्तहान
जहाँ हार नहीं सबक होते हैं।
कुछ फैसले तो कुछ फासले होते हैं।
बस धैर्य से आगे बढ़ना तुम.........

ज्ञान, वो नहीं जो डिग्री भर हो!
जीवन की विषयता में खुद
को संभाल न पाओ तुम,
सत्य, धर्म, धैर्य, करुणा व क्षमा
जीवन की नीव है
व्यर्थ आडंबर में न फंसना तुम।

कर्तव्य को बोझ समझते
ईमानदारी को लाचारी
स्वार्थ व बढ़ते दंभ में दब गई
इंसानियत सारी बस....
इसका बोध रखना तुम।

बुद्धि और ज्ञान सार्थक तब तक
होता रहे, मानव कल्याण
नैतिकता के अभाव में विध्वंसक
बन जाता है, अस्त्र निर्माण, बस
सही और गलत समझना तुम।

बुद्धिमान ज्यादा हो गए हम
कर ली प्रकृति से भी जंग
खुद को सही साबित करने
पर तर्क कर लेते हैं हम
पर सत्य पर कहीं टिक पाते हम?

यदि जीवन में कुछ मूल्य नहीं रहे
तो अराजक हो जाएंगे समाज
तो प्रगति किस दिशा में होगी
और आत्मा ही मलिन हो गई
तब समाज की दशा क्या होगी?

नैतिकता कोई नियम नहीं
वो तो दिशा है अंतर्मन की,
चिरकाल से ऋषियों द्वारा रचित
आत्मा के उत्थान की
बस इतना समझ लेना तुम......

बस इतना ध्यान रखना तुम,
ईश्वर की सुंदर कृति हो!
एक अच्छा इंसान बनना तुम
दूसरों को रोशनी मिले तुमसे,
ऐसी आभा बनना तुम!
ऐसी आभा बनना तुम!!

— श्री ध्रुव रंगा, एम.टी.एस

सूर्य नमस्कार : एक योग चिकित्सा

वास्तव में सूर्य नमस्कार वह प्रक्रिया नहीं है जिसमें सूर्य की अराधना-उपासना या पूजा आदि की जाती है। यह तो शारीरिक सौष्ठव एवं मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए संपूर्ण शरीर की एक व्यायाम पद्धति है। आज के भागम-भाग के समय में समयाभाव के कारण यदि सूर्य नमस्कार पद्धति को भी अपनाया जाए तो इसमें आयु, प्रज्ञा, बल एवं वीर्य तथा ओज की प्राप्ति होगी। सूर्य की शक्ति को सभी पहचानते हैं, यह किसी भी धर्म, जाति, मज़हब विशेष का नहीं है। हम जिस किसी भी आराध्य को मानते हैं उसका स्मरण, उनके आप्त वाक्य दोहराकर सूर्य नमस्कार के सारे आसन कर सकते हैं।

सूर्य नमस्कार बारह आसनों का पुंज है। जिसमें शरीर के सभी प्रकार की गतियों का समावेश है। पूरक (श्वास) रेचक (निःश्वास) के साथ इन आसनों को करने से प्राणायाम भी समाहित हो जाता है। मंत्रों के साथ करने से सकारात्मक भाव पैदा होता है एवं मन एकाग्र चित्त होता है। सूर्य नमस्कार के आसनों का वैज्ञानिक चिकित्सा की दृष्टि से शरीर के लगभग प्रत्येक संस्थानों पर अत्यंत लाभकारी प्रभाव पड़ता है।

सूर्य नमस्कार में आने वाले आसनों का शरीर पर पड़ने वाला चिकित्सीय प्रभाव निम्न है -

1. नमस्कार मुद्रा (प्रणामासन) - मानसिक रूप से समस्त जीवन के स्रोत, सूर्य का नमन करने एवं संपूर्ण शरीर को शिथिल करने से मन एकाग्र और शांत होता है। आगे के अभ्यास के लिए शरीर तैयार हो जाता है।
2. हस्त उत्तानासन - यह आसन उदर के सभी अंगों में खिंचाव पैदा करता है और पाचन में सुधार लाता है। इसमें भुजाओं एवं कंधों की पेशियों का व्यायाम होता है। यह मेरुदंड की तंत्रिकाओं को शक्ति प्रदान करता है, फेफड़ों को फैलाता है और बढ़े हुए वज़न को कम करता है।
3. पाद हस्तासन - यह आसन आमाशय के रोगों के उन्मूलन के लिए उपयोगी है। इससे उदर प्रदेश का बढ़ा हुआ भार घटता है, पाचन में सुधार होता है, कब्ज़ दूर होता है। रक्त

संचार में सुधार होता है, मेरुदंड में लचीलापन आता है और मेरुदंड की तंत्रिकाओं को शक्ति प्राप्त होती है।

4. अश्व संचालन - यह आसन आमाशय के अंगों की मालिश करता है और उनकी कार्य क्षमता को बढ़ाता है। पैरों की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है और तंत्रिका-तंत्र में संतुलन लाता है।
5. पर्वतासन - यह आसन भुजाओं, कंधों एवं पैरों की स्नायुओं एवं पेशियों को शक्ति प्रदान करता है। मेरुदंड के स्नायुओं को पुष्ट करता है और विशेष रूप से मेरुदंड के ऊपरी भाग में जो स्कंधास्थियों के मध्य स्थित है, रक्त संचार बढ़ाता है।
6. अष्टांग नमस्कार - यह आसन पैरों और भुजाओं की पेशियों को सुदृढ़ बनाता है और वक्ष को विकसित करता है। इससे स्कंधास्थियों के मध्य स्थित मेरु प्रदेश का व्यायाम होता है।
7. भुजंगासन - यह आसन पीठ में रक्त-संचार में सुधार लाकर और मेरुदंड की तंत्रिकाओं को शक्ति प्रदान कर मेरुदंड को लचीला बनाए रखता है। यह जननांगों को पुष्ट करता है; पाचन क्रिया को उद्दीप्त करता है और गुर्दे एवं एड्रिनल ग्रंथियों की मालिश करता है।

उपर्युक्त सात आसनों का ही सूर्य नमस्कार में समावेश है। सातवां आसन भुजंगासन के बाद पांचवें आसन से प्रथम आसन तक की पुनरावृत्ति है।

सूर्य नमस्कार का अभ्यास अन्य आसनों के पूर्व करना चाहिए। सूर्य नमस्कार का अभ्यास पूरा करने के बाद कुछ मिनटों तक शवसन करें। इससे हृदय की धड़कन और श्वास-प्रश्वास सामान्य हो जाएंगे तथा सभी मांस पेशियां विश्रांत हो जाएंगी। शारीरिक लाभ के लिए 3-12 चक्रों का अभ्यास द्रुत गति से करें। प्रारंभिक अभ्यास 2 या 3 चक्रों से शुरू करना चाहिए और फिर शनैः शनैः चक्रों की संख्या बढ़ाते जाना चाहिए। किसी भी स्थिति में थकान से बचना चाहिए। सूर्य नमस्कार की शुरुआत एक योग्य योग प्रशिक्षक की देखरेख में करनी चाहिए।

<u>सूर्य नमस्कार कब न करें-</u>

1. ज्वर, अधिक सूजन, फोड़ा अथवा लाल चकत्ते हो जाने पर सूर्य नमस्कार का अभ्यास तुरंत बंद कर देना चाहिए।

2. उच्च रक्तचाप या हृद्-धमनी जन्य रोग अथवा दिल का दौरा पड़ा हो, सूर्य नमस्कार न करें। करना है तो एक योग्य योग गुरु की देखरेख में ही करें।

3. हार्निया वालों के लिए भी सूर्य नमस्कार वर्जित है।

4. मासिक धर्म आरंभ होते समय इस अभ्यास को नहीं करना चाहिए। गर्भाधान के बाद बारहवें सप्ताह के प्रारंभ तक थोड़ी सावधानी के साथ यह अभ्यास किया जा सकता है। प्रसव के चालीस दिनों के बाद यह अभ्यास पुनः प्रारंभ कर सकते हैं जिससे कि गर्भाशय की पेशियों को पुनः शक्ति प्राप्त हो।

सूर्य नमस्कार अंतःस्रावी ग्रंथियों, रक्त परिसंचरण, श्वसन और पाचन प्रणाली सहित समस्त शारीरिक संस्थानों को उद्दीप्त एवं संतुलित करता है। इससे शरीर सुसंगठित एवं मज़बूत होता है। मोटापे का विनाश हो जाता है। अतः सूर्य नमस्कार योग की एक वैज्ञानिक चिकित्सा पद्धति है। इसका अभ्यास करने से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, आत्मिक एवं आध्यात्मिक उन्नति प्राप्त कर स्वास्थ्य का संरक्षण तथा व्याधियों का विनाश करते हुए लाभ प्राप्त करता है। इससे शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता तथा शांति एवं आनंद प्राप्त होता है।

— श्री रजनीश कुमार, स.ले.प.अ. (योगाचार्य)

क्या है हिंदी की परिभाषा,

हिंदी तो है प्रेम की भाषा।

संगीत

ज़्यादातर मनुष्य गायन को ही संगीत मानते हैं। परंतु ऐसा नहीं है। गायन, वादन, नृत्य इन तीनों कलाओं को हम संगीत के अंतर्गत रख सकते हैं। अतः एक दूसरे के बिना आकर्षण नष्ट हो जाता है। उदाहरण के लिए - अगर केवल नृत्य हो रहा है और उसके साथ वाद्य न बजाया जाए तो उस नृत्य से आनंद प्राप्ति

की संभावना कम ही रहेगी। उसी प्रकार अगर कोई साधक गायन कर रहा है और उसके साथ कोई वाद्य न बजाया जाए तो गायन में आनंद प्राप्त नहीं हो सकता। अतः गायन, वादन, नृत्य इन तीनों कलाओं के बीच गहरा संबंध है। अतः एक दूसरे के बिना अधूरे हैं। संगीत का संबंध स्वर और लय से है। जब हम स्वर और लय के द्वारा अपने भावों को प्रकट करते हैं तो संगीत की रचना होती है। पूरे भारत में संगीत की दो विशेष पद्धतियां प्रचलित हैं।

1. दक्षिणी अथवा कर्णाटक संगीत पद्धतिः यह पद्धति दक्षिण प्रांत में प्रचलित है इसलिए इसे दक्षिणी अथवा कर्णाटक संगीत पद्धति कहते हैं।
2. उत्तरी अथवा हिंदुस्तानी संगीत पद्धतिः यह पद्धति दक्षिण प्रांत को छोड़ सारे भारतवर्ष में प्रचालित है, इसलिए इसे उत्तरी अथवा हिंदुस्तानी संगीत पद्धति कहते हैं।

भारतीय संगीत को हम दो भागों में बांट सकते हैं-

1. भाव संगीत 2. शास्त्रीय संगीत

(1) भाव संगीत - इस संगीत में किसी प्रकार का बंधन नहीं होता तथा न किसी प्रकार के शास्त्र की आवश्यकता होती है। इसका एकमात्र उद्देश्य कानों को अच्छा लगना होता है, शब्दों को संगीत के माध्यम से रोचक तथा प्रभावशाली बनाया जाता है। भजन, गीत, ग़ज़ल, विवाह गीत, बंगाल का बाउल संगीत तथा लोक गीत के सब भाव संगीत के अंतर्गत आते हैं।

(2) शास्त्रीय संगीत - कहते हैं जिसको नियमों के साथ गाया बजाया जाता है। राग, ताल, स्वर, लय, मात्रा की आवश्यकता होती है। शास्त्रीय संगीत में शब्दों का स्थान कम रहता है, स्वरों के माध्यम से ही अभिव्यक्ति की जाती है। जैसे - बांसुरी बज रही हो तो उसमें स्वर ही तो निकलेगा हालांकि यह विधा कठिन ज़रूर है परंतु इसका प्रभाव ज़्यादा रहता है। राग अपना एक अलग वातावरण बनाता है।

— श्रीमती सीमा सिंघल, पर्यवेक्षक

सफलता से पहले की असफलताएं

सफलता का मतलब आज के समय में केवल यह है कि कौन कितना पैसा कमा रहा है क्योंकि यह समाज सफलता को केवल पैसे से तोलता है और उसी हिसाब से उसे इज़्ज़त देता है। लेकिन सफलता का अर्थ केवल यहीं तक सीमित नहीं है। आज कल के युवा प्रतियोगी परीक्षाओं के प्रति बहुत गंभीर हो गए क्योंकि समाज उन परीक्षाओं के आधार पर उन्हें सफल और असफल घोषित करता है। परीक्षा पास करने से पहले न जाने वो कितनी बार असफल होता है और उसके बाद सफलता मिल जाने पर उसे होशियार, समझदार और न जाने समाज द्वारा कितनी उपाधियां दी जाती हैं। उस सफलता को पाने में इन असफलताओं का भी बहुत बड़ा योगदान होता है। यह असफलता केवल असफलता ही नहीं, बल्कि हर बार खुद को बेहतर बनाने की कोशिश होती जिससे वह सही समय सफलता के लिए तैयार होता है।

लेकिन यह बहुत दुःख की बात है कि उन कोशिशों को देखे बिना ही समाज उसे निकम्मा और बेवकूफ मान लेता है। जब वह व्यक्ति सफल हो जाता है तब उसे सबकी नज़रों में मेहनती और होशियार मान लेते हैं। चाहे वह बहुत ही कम अंतर से परीक्षा में असफल हुआ हो फिर भी वह समाज की नज़रों में केवल और केवल एक असफल व्यक्ति कहलाता है।

कई असफलताओं के बाद सफलता मिलती है तब तक समाज आपको कुछ नहीं समझता क्योंकि वह आपको उसी पैमाने पर नापता है चाहे आप में कितने भी गुण हों। लेकिन कई बार व्यक्ति अपनी लाख कोशिशों के बाद भी सफल नहीं हो पाता तो वह चीज़ उसे जीवन भर अंदर ही अंदर प्रताड़ित करती रहती है क्योंकि उसने अपना पूरा जीवन केवल एक ही चीज़ को समर्पित कर दिया।

इसीलिए खुद को कभी भी एक चीज़ के पीछे इतना समर्पित नहीं करना चाहिए कि हम पूरी तरह खाली हो जाएं और अपने आस-पास के विकल्पों को न देखें। समाज के पैमाने पर खरा उतरने से बेहतर है कि समय आने पर दूसरे विकल्पों की तरफ जाए न कि केवल एक ही चीज़ के पीछे खुद को झोंक दे क्योंकि समय पर विकल्प बदल देने से हमारा खुद का जीवन भी आसान हो जाता है और अपने परिवार का भी। हम अपने जीवन को आसान बनाने के लिए ही किसी भी चीज़ के लिए समर्पण करते हैं चाहे वह प्रतियोगी परीक्षा हो या कुछ और लेकिन अगर हमारा जीवन ही उसके पीछे खराब हो तो उस समर्पण का क्या लाभ। इसलिए एक सीमा तक ही समर्पण उचित होता है। जीवन नहीं तो हम अपना जीवन भी नहीं जी पाते और यह बात समय पर समझना बहुत ज़रूरी है, अपने लिए और अपने परिवार के लिए।

— सुश्री संध्या, कनिष्ठ अनुवादक

अपनी-अपनी समझ

सुबह-सुबह का कोलाहल सुनकर निकिता की आंखें खुल गईं। वही बातें, वही शोरगुल, सासू माँ के द्वारा दिए जाने वाले दिशा-निर्देश। हर रोज़ यही होता था पहले सुबह यही प्रतिक्रियाएं फिर वही दिनचर्या निकिता इस घर की बड़ी बहु थी जो पिछले पांच वर्षों से घर की सभी ज़िम्मेदारियों का वहन सलीके से करती आ रही थी। लेकिन उस घर में संतुष्ट कोई न था। यही होता है करने वाला कर-करके थक जाता है और न करने वाला कमी निकालने से नहीं थकता है। संसार में कुछ लोगों को सारा दोष दूसरों के कार्य में ही दिखता है। उनको खुद न तो कोई ज़िम्मेदारी है और न कोई काम। जब देखो तब लोग दूसरों की कमी निकालने में लगे रहते हैं।

निकिता रात-दिन घर के कार्यों में लगी रहती, घर में सास-ससुर, पति, देवर, ननद तथा गोद में पांच वर्षीय बेटी है। सुबह कभी पति का रूमाल नहीं मिलता तो कभी कपड़े। खुद एक आदमी अपने आप को व्यवस्थित नहीं कर पाता और वह उम्मीद करता है कि एक बहू को घर एवं घर के सदस्यों को व्यवस्थित करने के लिए छोड़ देता है। हर सुबह का यही क्रम था। घर के एक-एक सदस्य की ज़रूरतों को पूरा करते-करते अपने नाश्ते-पानी का भी ध्यान रखना मुश्किल हो जाता है। जैसे निकिता सुबह सभी कार्यों से निबट कर नाश्ते के लिए बैठती, उसकी सासू माँ गर्म पानी के लिए आवाज़ लगाती है। निकिता तुरंत नाश्ता छोड़कर सासू माँ को पानी गर्म करके देती है। गोद में छोटी बेटी होने के बावजूद, वह हर कार्य को सही समय पर करने का प्रयास करती है। घर के सभी सदस्यों का ध्यान रखते-रखते कब रात हो जाती है और कब सुबह, पता ही नहीं चलता है।

समय बीतता गया और जब उसके देवर की शादी हुई, घर में एक नए सदस्य उसकी देवरानी सलोनी का आगमन हुआ तो सासू माँ ने कहा कि सलोनी अब से शाम के चूल्हे-चौके की ज़िम्मेदारी तुम्हारी। शाम को जब खाना बनाने की बारी आई तो निकिता ने देखा कि देवर जी सब्ज़ी काट रहे हैं, ननदरानी चाय बना रही हैं और सलोनी मसाले पीस रही हैं। उसे बड़ा आश्चर्य हुआ कि आज तक तो कोई किसी काम को हाथ तक नहीं लगाता था फिर आज ये सब कैसे? देवरानी जी ने निकिता के भावों को पढकर कहा कि भाभी जी सबको ज़िम्मेदारी देना भी एक कला है, और देखो ना हँसी-हँसी में काम कितनी जल्दी हो गया। देवरानी जी को आए कुछ ही दिन हुए थे कि घर का माहौल ही अलग प्रकार का हो गया था।

इसी बीच बुआ सास के यहाँ शादी पड़ी तो उनके यहाँ खरीदारी से लेकर हर तरह की साज-सज्जा पर सभी मशविरे देवरानी जी के होते थे क्योंकि उनकी पंसद और मशविरे आधुनिक जो थे जैसे सासू माँ ने बोला सुनार को घर पर बुला लेते हैं, गहनों की डिज़ाइन पसंद कर लेते हैं लेकिन

देवरानी जी बात काटते बोली कि क्यों न तनिष्क के डिज़ाइन देखें जो कि ब्रांडेड भी हैं और लेटेस्ट भी। यह बात सबको अच्छी लगी केवल सासू माँ को छोड़कर क्योंकि अब तक सासू माँ ही सारे फैसले करती थीं और उनकी हाँ में हाँ मिलाना ही पड़ता था। इसी तरह सलोनी के सारे विचार और राय बुआ सास को बहुत पसंद आते थे जबकि सासू माँ को लगता कि अब उनकी कोई सुनता ही नहीं है। इस बात से सासू माँ देवरानी जी से नाराज़ रहने रहती। एक दिन सुबह सासू माँ ने आंगन में बुलाकर सबको कहने लगी कि अब वे गाँव के पुश्तैनी घर में रहेंगी, सब लोगों ने बहुत कोशिश की किंतु उन्होंने किसी की भी न सुनी। सच तो यह था कि घर के बदले हुए माहैल से वे बहुत ही नाराज़ थी। किसी की हिम्मत न हुई आगे कुछ कहने की। रात को सोने से पहले जब मैं किचन में गई तो देखा कि सासू माँ के कमरे से हँसी की आवाज़ें आ रही हैं। जाकर देखा तो वहाँ अलग ही दृश्य था देवरानी जी का सिर सासू माँ की गोद में था और वे प्यार से सहला रही थी। मुझे देखकर सासू माँ बोली कि आओ बहू, देखो न सलोनी कैसे बच्चों की तरह रो रही है, कल ही उसका जन्मदिन है और वो कह रही है मैं गाँव न जाऊँ और जाऊँ भी तो घूम-घाम कर वापस आ जाऊँ। बहू अब मैं गाँव नहीं जा रही हूँ जैसा सलोनी कहेगी वैसा ही होगा। मुझे बड़ा ही आश्चर्य हुआ, फिलहाल मैं सोने के लिए अपने कमरे में आ गई।

सुबह मैंने देवरानी जी से पूछा तो वे कहने लगी कि भाभी मेरा कोई जन्मदिन नहीं है वो सासू माँ को मनाने के लिए मैंने झूठ बोला- मैं उनका चेहरा देखती रह गई तो उसने कहा सासू माँ को मनाना ही था फिर इसमें क्या बुराई जो दिलों को टूटने से बचा ले। बात कुछ भी हो आज मुझे भी यह सीख मिली कि सबको खुश रखने के लिए हर जतन तहे दिल से करना चाहिए। धीरे-धीरे घर का माहौल सामान्य हो गया और सब खुशी-खुशी रहने लगे।

ज़िंदगी हमें बहुत कुछ सिखाती है। कभी झुक जाना, कभी बड़े बन जाना, कभी मान जाना और कभी नाराज़ हो जाना। पर इन सबके बीच किसी के भी दिल को दुखाना नहीं चाहिए, चाहे हमें खुद को छोटा ही क्यों न दिखाना पड़े। ज़िंदगी जीने के लिए दो लाइनें-

जिंदगी में सदा मुस्कुराते रहो।

फासले कम करो दिल मिलाते रहो।।

— श्रीमती नेहा तिवारी, कनिष्ठ अनुवादक

चालीस साल बाद

चालीस साल बाद जब मिले दोस्त,
लगा वही बचपन, वही जोश।
सोचा मिलेंगे, बातें होंगी हज़ार,
फिर से जिएंगे, वो पल बेमिसाल।
व्हाट्सएप पर गुपचुप बनता गया ग्रुप,
लगा फिर से लौट आई दोस्ती अनूप।
मैसेज आते, स्टेटस चमकते रहे,
जैसे यादों के तारे आसमाँ में टंगे रहे।
पर धीरे-धीरे समझ आई सच्चाई,
हर कोई अपनी दुनिया में रमाई।
स्टेटस दिखाते, तस्वीरें सजाते,
पर शायद वो पुरानी दोस्ती भूलते जाते।
अब लगता है बस, ये एक आभास है,
यादों में सिमटा वो दोस्ती का एहसास है।
काश मिल पाते, कस कर गले लगा पाते,
बीते दिनों की फिर से धुन गुनगुना पाते।
क्या ये दोस्ती अब बस स्टेटस तक है?
या कहीं गहरे दिल में ये अब भी सशक्त है?
सवाल मन में, जवाब लापता से हैं,
चालीस साल बाद भी, उम्मीदें जागती सी हैं।

— श्री जैनेंद्र भारती, व.ले.प.अ. (सेवानिवृत्त)

गृह लक्ष्मी

एक बार मुझे अपने दोस्त के विवाह के रिसेप्शन में जाने का मौका मिला। स्टेज पर खड़ी खूबसूरत नयी जोड़ी को आशीर्वाद देकर मैं नीचे उतर ही रहा था कि मेरे दोस्त ने आवाज़ देकर मुझे वापस स्टेज पर बुलाया और कहा कि नव दंपति को आशीर्वाद के साथ इनके भविष्य के लिए कोई अच्छी शिक्षा देते जाओ!

मैंने स्टेज पर आकर पर्स में से 500 रुपये का नोट निकलकर इनके हाथ में देते हुए कहा कि बेटा, "इसे मसलकर ज़मीन पर फेंक दो"। दुल्हे ने आश्चर्यजनक निगाहों से मेरी ओर देखते हुए कहा कि अंकल, यह क्या शिक्षा है? पैसे को तो हम लक्ष्मी मानते हैं, इसे इस तरह से अपमानित करके फेंकना बिलकुल भी ठीक नहीं है।

मैंने मुस्कुराते हुए उसके सिर पर हाथ रखकर आशीर्वाद देते हुए समझाया कि अति उत्तम बेटा, तुम समझदार हो और यह जानते हो कि मोड़-तरोड़ कर भी इस 500 के नोट को ज़मीन पर फेंककर इसका अपमान करने से हमारा ही अपमान होगा, परंतु इस 500 के नोट का मूल्य कम नहीं होगा। जब कागज़ के नोट रूपी लक्ष्मी का तुम इतना मान-सम्मान रखते हो तो आज से तुम्हारे साथ खड़ी, कंधे से कंधा मिलाकर तुम्हारी पूरी ज़िंदगी सुख-दुःख में साथ देने के लिए तैयार इस अमूल्य दुल्हन रूपी तुम्हारी गृह लक्ष्मी को तुम्हें कितना मान-सम्मान देना चाहिए, क्योंकि यह अपने माता-पिता का सबसे अनमोल तोहफा है जो कि तुम्हें उन्होंने सौंपा है, इस उम्मीद पर कि यह हमसे भी ज्यादा हमारी बेटी को खुश रखेगा। बस, इस शिक्षा को अपने जीवन में याद रखोगे तो तुम्हारा जीवन सदैव सफल रहेगा।

— श्री वेद प्रकाश खत्री, वरिष्ठ लेखापरीक्षक

हिंदी देश की एकता की कड़ी है।

सोमवार से रविवार तक

सप्ताह का पहला दिन: सोमवार

पूरे सप्ताहांत रविवार तक आराम करने के बाद, फिर आ गया है सोमवार।

किसी के लिए यह केवल एक शाश्वत अभिशाप हो सकता है, किसी के लिए वरदान की एक किरण, जो चांद से भी परे जाना चाहते हैं।

किसी के लिए यह सिर्फ एक सामान्य दिन हो सकता है, किसी के लिए एक दिलचस्प अवसर, जो समाज में प्रतिष्ठा प्राप्त करना चाहते हैं।

किसी के लिए यह सिर्फ एक अर्थहीन डोरी हो सकती है, किसी के लिए एक कभी न खत्म होने वाली आशा, जो कुंडली से ज्यादा खुद पर विश्वास करते हैं।

किसी के लिए यह सिर्फ अस्तित्व का एक कठिन दिन हो सकता है,

किसी के लिए जीवन के प्रति उत्सुकता,

जो किसी भी संघर्ष से आगे बढ़ने के लिए कड़ी मेहनत करते हैं।

पूरे सप्ताहांत रविवार तक आराम करने के बाद, फिर आ गया है सोमवार।

सप्ताह का दूसरा दिन: मंगलवार

सोमवार के अवसादों से किसी भी तरह बचते-बचाते, फिर आ गया है मंगलवार।

सूची में दूसरा होने के नाते, इसकी तुलना उन अवसरों से की जा सकती है जिन्हें हम अपनी मुट्ठी में सुरक्षित रखते हैं।

चाहे वह दूसरा मौका हो, जो हम अपने अजनबियों को देते हैं, ताकि एक संबंध पनप सके।

चाहे वह दूसरा मौका हो, जो हम अपने दोस्तों को देते हैं, ताकि एक बंधन अपमानित न हो।

चाहे वह दूसरा मौका हो, जो हम अपने भाई-बहनों को देते हैं, ताकि एक रिश्ता टूट कर खत्म न हो।

चाहे वह दूसरा मौका हो, जो हम अपने माता-पिता को देते हैं, ताकि एक परिवार पारदर्शी बन सके।

चाहे वह दूसरा मौका हो, जो हम अपने प्रेमियों को देते हैं, ताकि एक साझेदारी खत्म न हो।
चाहे वह दूसरा मौका हो, जो हम खुद को देते हैं, ताकि अपनी पहचान स्वयं से न खो जाए।
सूची में दूसरा होने के नाते, इसकी तुलना उन अवसरों से की जा सकती है जिन्हें हम अपनी मुट्ठी में सुरक्षित रखते हैं।
सोमवार के अवसादों से किसी भी तरह बचते-बचाते, फिर आ गया है मंगलवार।

सप्ताह का तीसरा दिन: बुधवार

मंगलवार को व्यावहारिकता के सभी पहलुओं को आज़माने के बाद, फिर आ गया है बुधवार।
वह जो हमें बताता है कि किसे प्राथमिकता दी जा सकती है, किसे गौण माना जा सकता है।
वह जो हमें बताता है कि किसे आगे बढ़ाया जा सकता है, किसे पीछे हटाया जा सकता है।
वह जो हमें बताता है कि किसे मूल्यवान बनाया जा सकता है, किसे अवमूल्यित किया जा सकता है।
वह जो हमें बताता है कि किसे लंबे समय तक बनाए रखा जा सकता है, किसे गलत माना जा सकता है।
वह जो हमें बताता है कि किसे सफलता में बदला जा सकता है, किसे पुनः प्रक्रिया की आवश्यकता है।
मंगलवार को व्यावहारिकता के सभी पहलुओं को आज़माने के बाद, फिर आ गया है बुधवार।

सप्ताह का चौथा दिन: गुरुवार

बुधवार को क्या मायने रखता है और क्या नहीं, इसे प्राथमिकता देने के बाद, फिर आ गया है गुरुवार।
उन चीज़ों के साथ तालमेल बिठाना, जो टिकी रहीं, उन्हें विलंबित न होने देना।
उन लक्ष्यों के साथ तालमेल बिठाना, जो कायम रहे, उन्हें ध्वस्त न होने देना।
उन विचारों के साथ तालमेल बिठाना, जो बचे रहे, उन्हें खत्म न होने देना।
उन भावनाओं के साथ तालमेल बिठाना, जो महसूस हुईं, उन्हें घेरने न देना।
खुद के साथ तालमेल बिठाना, जो परिवर्तित हुए, उन्हें तूफान में न फँसने देना।
बुधवार को क्या मायने रखता है और क्या नहीं, इसे प्राथमिकता देने के बाद, फिर आ गया है गुरुवार।

सप्ताह का पांचवां दिन: शुक्रवार

गुरुवार को जो कुछ भी महत्वपूर्ण था, उसे उन्नत करने के बाद, फिर आ गया है शुक्रवार।
तुच्छ से लेकर उत्तम तक, किताब खत्म की, जिसके लिए ललक थी।
तुच्छ से लेकर उत्तम तक, फाइल पूरी की, जो ढेर बची हुई थी।
तुच्छ से लेकर उत्तम तक, भोजन पकाया, जो लंबित काम था।
तुच्छ से लेकर उत्तम तक, दृश्य रेखांकित किया, जिसमें नियमितता की कमी थी।
तुच्छ से लेकर उत्तम तक, सब कुछ कर लिया, जो एक पुकार थी।
गुरुवार को जो कुछ भी महत्वपूर्ण था, उसे उन्नत करने के बाद, फिर आ गया है शुक्रवार।

सप्ताह का छठा दिन: शनिवार

शुक्रवार को बेहतरीन प्रयास करने के बाद, फिर आ गया है शनिवार।
क्रमपरिवर्तन और संयोजनों द्वारा, अनावश्यक को अलग करना और आवश्यक को सींचना।
उन चीज़ों को छोड़ना, जो अब, मूल्य नहीं लातीं।
उन लक्ष्यों को छोड़ना, जो अब, पूरा नहीं करते।
उन विचारों को छोड़ना, जो अब, मेल नहीं खाते।
उन भावनाओं को छोड़ना, जिनका अब, कोई समाधान नहीं।
खुद को छोड़ना, जो अब, स्वयं की सेवा नहीं करते।
क्रमपरिवर्तन और संयोजनों द्वारा, अनावश्यक को अलग करना और आवश्यक को सींचना।
शुक्रवार को बेहतरीन प्रयास करने के बाद, फिर आ गया है शनिवार।

सप्ताह का सातवां दिन: रविवार

शनिवार को आखिरकार सारी भागदौड़ खत्म करने के बाद, फिर आ गया है रविवार।
आओ और जश्न मनाएं, वरदान की उस किरण का शुक्रिया करें, जो हमें चांद से भी परे ले गई।
आओ और जश्न मनाएं, उस दिलचस्प अवसर का शुक्रिया करें, जिसने हमें समुदाय में प्रतिष्ठा दिलाई।
आओ और जश्न मनाएं, उस नई शुरुआत का शुक्रिया करें, जिसने हमें कुछ लोगों से अलग खड़ा किया।
आओ और जश्न मनाएं, उस कभी न खत्म होने वाली आशा का शुक्रिया करें, जिसने हमें कुंडली से भी अधिक दिया।
आओ और जश्न मनाएं, जीवन के प्रति उस उत्सुकता का शुक्रिया करें, जिसने हमें संघर्षों से पार कराया।
शनिवार को आखिरकार सारी भागदौड़ खत्म करने के बाद, फिर आ गया है रविवार।

— *सुश्री तनुप्रीत कौर*
सुपुत्री श्री एम.पी. सिंह, व.ले.प.अ.

हम नमस्ते क्यों कहते हैं?

भारतीय एक दूसरे का अभिवादन नमस्ते से करते हैं। दोनों हथेलियों को छाती के सामने आपस में जोड़ते हुए और सर को हल्का-सा झुकाते हुए 'नमस्ते' कहा जाता है। इस शब्द से सभी आयु वर्ग के लोगों का अभिवादन किया जाता है। छोटे, बड़े, दोस्तों और अनजान लोगों का भी।

शास्त्रों में बताए गए पारंपरिक अभिवादन के पांच तरीकों में से 'नमस्ते' एक है। हम नमस्ते क्यों करते हैं?

नमस्ते, औपचारिक/अनौपचारिक अभिवादन करते समय, भगवान की पूजा करते हुए भी किया जाता है। संस्कृत भाषा में नमः + ते = नमस्ते होता है। इस का अर्थ है, मैं आपका आदर करता/करती हूँ - मेरा अभिवादन या आदर सत्कार है आपको। इसकी एक आध्यात्मिक प्रमुखता यह है कि नमस्ते करने वाले व्यक्ति का अहंकार दूसरे व्यक्ति के सामने कम हो जाता है। इसका आध्यात्मिक तथ्य और अधिक गहरा है। मेरे अंदर की जीवन शक्ति, भक्ति, प्रभु सभी के अंदर समान है। इसलिए कभी-कभी श्रद्धालु व्यक्ति भगवान के सामने नमस्ते करते समय अपनी आंखें बंद कर लेते हैं - जैसे वह अपने अंदर झाँक रहे हो। इसके साथ हम 'राम-राम', 'जय श्री कृष्ण', 'नमो नारायणा', 'जय सिया राम' जैसे शब्दों का भी उच्चारण करते हैं।

नमस्ते के द्वारा हम केवल किसी व्यक्ति का अभिवादन ही नहीं करते अपितु उसके साथ प्यार और आदर भरे गहरे घनिष्ठ वार्तालाप का मार्ग भी तैयार करते हैं।

— श्रीमती सीमा सिंघल, पर्यवेक्षक

शिक्षा की ताकत

शिक्षा हमें मूल्यवान बनाती है
शिक्षा हमें कद्रदान बनाती है
शिक्षा हमें संस्कारवान बनाती है
शिक्षा हमें विद्वान बनाती है।

अब और क्या कहें इस अनमोल रतन
शिक्षा के बारे में जो हमें दिन-प्रतिदिन
शीलवान बनाती है
शिक्षा ही वो धार है
जिससे निकली खुशियों की बौछार है
शिक्षा बिन अधूरा जग का कोना-कोना है

शिक्षा रूपी धन को नित संजोना है
जितना बांटो उतना ही बढती है
धन वैभव मान-सम्मान सब भर देती है
शिक्षित हो सारा घर संसार
हम सबों का हो यह सपना साकार

आओ इस शिक्षा रूपी जड़ को फैलाएं हम
राग-द्वेष, छलप्रपंच के आडंबर को मिटाएं हम
जिस दिन हर मन में होगा इसका प्रकाश
न कोई होगा अज्ञानी और न होगा उदास
जितनी जल्दी हो सके इसके
महत्व को समझें हम
जिससे हर घर में ज्ञान की

रोशनी न हो कम
शिक्षा अलख जगाती है
भय, अपराध, भ्रष्टाचार मिटाती है
ऊंच-नीच, भले-बुरे का ज्ञान बताती है
सतर्क, जागरूक और जानकार बनाती है
शिक्षित हों सब यह अपना नारा है।

— श्रीमती नेहा तिवारी, कनिष्ठ अनुवादक

रामोजी फिल्म सिटी

भारत में अनेक मनोरंजन स्थलों में से एक अत्यंत प्रसिद्ध और दर्शनीय स्थल है – रामोजी फिल्म सिटी। यह न केवल एक फिल्म निर्माण केंद्र है, बल्कि एक पर्यटन स्थल के रूप में भी प्रसिद्ध है। यहाँ आकर ऐसा प्रतीत होता है मानो कोई सपनों की दुनिया में प्रवेश कर गया हो। यह मेरा सौभाग्य था कि मुझे ऐसे दर्शनीय स्थल पर आने का मौका मिला।

रामोजी फिल्म सिटी भारत के तेलंगाना राज्य की राजधानी हैदराबाद के पास स्थित है। इसकी स्थापना 1991 में रामोजी ग्रुप के संस्थापक रामोजी राव द्वारा की गई थी। यह फिल्म सिटी लगभग 2000 एकड़ में फैली हुई है और यह दुनिया की सबसे बड़ी एकीकृत फिल्म सिटी मानी जाती है।

रामोजी फिल्म सिटी में फिल्म निर्माण के लिए सभी आवश्यक सुविधाएं मौजूद हैं – जैसे शूटिंग स्टूडियो, गार्डन, होटल, बस-सेट, रेलवे स्टेशन-सेट, अस्पताल-सेट, बाज़ार, राजमहल और पुराने किलों जैसे दृश्य। यहाँ भारतीय फिल्मों के अलावा अंतर्राष्ट्रीय फिल्मों की भी शूटिंग होती है। इसके अलावा यहाँ फोटो खींचने के लिए भी बहुत सारे मनोहर स्थल हैं जिनका हमने भरपूर इस्तेमाल किया।

यहाँ पर रोज़ाना हजारों पर्यटक आते हैं। बच्चों और बड़ों दोनों के लिए यहाँ अनेक मनोरंजक गतिविधियां होती हैं जैसे:

- ❖ लाइव शो
- ❖ थीम पार्क
- ❖ एक्शन स्टंट शो
- ❖ 3डी और 4डी अनुभव

❖ फिल्मी सेट टूर

यह पर्यटकों को फिल्मी दुनिया के पीछे की मेहनत और तकनीक को समझने का अवसर भी देता है। लेकिन यहाँ सबसे ज्यादा आकर्षण का केंद्र बाहुबली का फिल्म सेट है जहाँ पहुंचकर ऐसा लगा कि हम भी बाहुबली की दुनिया में आ गए।

रामोजी फिल्म सिटी में केवल फिल्मी सेट ही नहीं, बल्कि यहाँ दर्शकों के लिए दिन भर चलने वाले कई लाइव शो और मनोरंजक गतिविधियाँ भी होती हैं, जो हर उम्र के लोगों को बहुत पसंद आती हैं। नीचे मैं रामोजी फिल्म सिटी के प्रमुख शोज़ और उनकी खास बातों के बारे में विस्तार से बता रही हूँ:

1. स्पिरिट ऑफ रामोजी - यह शो रामोजी फिल्म सिटी की सबसे बड़ी पारंपरिक भारतीय नृत्य और पश्चिमी संगीत का मेल और रंगारंग प्रस्तुति होती है। आमतौर पर यह शो शाम को आयोजित होता है और फिल्म सिटी के अनुभव को समापन देता है।

2. स्टंट शो – यह शो मेरा पसंदीदा शो था। यह एक्शन और रोमांच से भरपूर शो होता है जिसमें नकली लड़ाई, विस्फोट, बाइक स्टंट और फिल्मी स्टंट लाइव दिखाए गए। ऐसा लग रहा था जैसे कोई फिल्म की शूटिंग चल रही हो। सभी कलाकार अपने काम में बहुत ही कुशल थे।

रामोजी फिल्म सिटी एक ऐसी जगह है जहाँ मनोरंजन, कला, तकनीक और पर्यटन का अद्भुत संगम देखने को मिलता है। यदि आप फिल्मों के शौकीन हैं या कुछ अलग और आकर्षक अनुभव करना चाहते हैं तो एक बार रामोजी फिल्म सिटी ज़रूर जाना चाहिए। और यह मेरा भी एक यादगार अनुभव रहा और हमेशा रहेगा।

— सुश्री संध्या, कनिष्ठ अनुवादक

सावन में शिव काँवड़ यात्रा

सावन मास (श्रावण) को भगवान शिव का प्रिय महीना कहा गया है। पौराणिक मान्यताओं के अनुसार, जब समुद्र मंथन हुआ था, तब निकले कालकूट विष को भगवान शिव ने पी लिया था और इस कारण उनका कंठ नीला हो गया, जिससे उन्हें नीलकंठ कहा गया। विष के प्रभाव को शांत करने के लिए देवताओं ने गंगा जल चढ़ाकर उन्हें शीतलता प्रदान की।

यही परंपरा आज भी कांवड़ यात्रा के रूप में जीवित है। शिव भक्त यह मानते हैं कि गंगा जल चढ़ाकर वे भगवान शिव को प्रसन्न कर सकते हैं और अपने जीवन में सुख, शांति और समृद्धि प्राप्त कर सकते हैं।

भारत एक ऐसा देश है जहाँ हर धर्म, हर विश्वास और हर परंपरा का अपना विशेष स्थान है। यहाँ वर्ष भर अनेक पर्व, व्रत और अनुष्ठान मनाए जाते हैं। भारत की धार्मिक और सांस्कृतिक परंपराओं में सावन का महीना अत्यंत पावन माना जाता है। यह महीना भगवान शिव को समर्पित होता है। सावन में शिव भक्त पूरे श्रद्धा और भक्ति भाव के साथ कांवड़ यात्रा पर निकलते हैं। यह यात्रा न केवल एक धार्मिक अनुष्ठान है, बल्कि श्रद्धा, समर्पण और तप का प्रतीक भी है।

कांवड़ यात्रा में भक्त, जिन्हें कांवड़िया कहा जाता है, गंगा नदी से पवित्र जल भरते हैं और उसे अपने कंधों पर रखी कांवड़ (लकड़ी या बाँस से बनी दो डोलियों के रूप में) में लेकर शिव मंदिरों तक पहुँचते हैं। वे यह जल भगवान शिव के शिवलिंग पर अर्पित करते हैं। यह जल अर्पण भगवान शिव को प्रसन्न करने का एक तरीका माना जाता है।

कांवड़ यात्रा का सबसे प्रसिद्ध स्वरूप हरिद्वार, गंगोत्री, वाराणसी, देवघर जैसे तीर्थ स्थानों से जल भरकर शिवधामों तक ले जाने का होता है। यह यात्रा एकता, अनुशासन और भक्ति का अद्भुत उदाहरण है।

कांवड़ यात्रा केवल एक धार्मिक यात्रा नहीं, बल्कि यह संयम, विश्वास और समर्पण का प्रतीक है। यह हमें सिखाती है कि जब मन में आस्था हो, तो कोई भी राह कठिन नहीं होती। सावन का महीना शिव भक्ति के लिए अनमोल अवसर है और कांवड़ यात्रा उसका एक महान रूप।

कांवड़ यात्रा का पालन बहुत कठोर नियमों के साथ किया जाता है। इनमें से कुछ प्रमुख नियम हैं:

- यात्रा के दौरान मांसाहार, मदिरा, तंबाकू आदि से पूरी तरह परहेज़ किया जाता है।
- कांवड़ को ज़मीन पर नहीं रखा जाता। उसे लटकाने या सहारा देने के लिए विशेष स्टैंड बनाए जाते हैं।
- कई भक्त डाक कांवड़ करते हैं, जिसमें वे दौड़ते हुए तीव्र गति से जल लेकर जाते हैं।
- भक्त अक्सर भगवा वस्त्र पहनते हैं और पूरे मार्ग में शिव के नाम का जाप करते रहते हैं।

कांवड़ यात्रा ने केवल धार्मिक नहीं, बल्कि सामाजिक रूप से भी एकता और सहयोग की भावना को बढ़ावा दिया है। यात्रा मार्गों पर:

- सेवा शिविर, भंडारे, मेडिकल कैम्प, विश्राम स्थल बनाए जाते हैं।
- अनेक समाजसेवी संगठन भक्तों के लिए जल, भोजन और प्राथमिक चिकित्सा की व्यवस्था करते हैं।
- यह अवसर समाज में सहयोग, सेवा भावना और भाईचारे को बढ़ावा देता है।

सावन का यह पावन महीना हमें शिव तत्व से जुड़ने, मन को शुद्ध करने और अपने जीवन को दिशा देने का अवसर देता है।

— श्रीमती टीना आनंद गिरधर, डी.ई.ओ.

"माँ"

हर मंदिर में देखता हूँ
नित नई-नई मूरत।
क्या कहूँ उस जगह को मैं
जहाँ हर दर पर तेरी नई सूरत।

कैसी है ये बहार मेरी आँखों में
बच्चे की तरह, खिल उठता है मेरा मन
माँ, जब देखता हूँ तेरी सूरत।

आज बदल चाहे समय गया
रुख हवाओं का वही है।
लगा हो मोल जमीं का, तो क्या
अनमोल आसमान वही है।

बच्चे से बाप बेशक मैं बन गया हूँ
पर दिल में प्यार वही है माँ।

—श्री हरीश कुमार डागर, स.ले.प.अ.

समय प्रबंधन: सफलता और संतुलित जीवन की कुंजी

समय प्रबंधन केवल एक दिनचर्या बनाने का नाम नहीं है—यह एक कला है जिसमें हम अपने समय की योजना और नियंत्रण इस तरह से करते हैं कि लक्ष्य प्रभावी रूप से पूरे हों और उत्पादकता अधिकतम हो। असल में, यह ज़्यादा मेहनत करने की बजाय ज़्यादा समझदारी से काम करने का तरीका है।

जब समय का सही ढंग से प्रबंधन किया जाए, तो अव्यवस्था में भी स्पष्टता आ जाती है। यह आपकी प्राथमिकताओं को व्यवस्थित करता है, समय की बर्बादी को कम करता है और लगातार प्रगति की दिशा में मार्गदर्शन करता है—साथ ही आपके निजी जीवन और मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी समय निकालता है।

समय प्रबंधन क्यों महत्वपूर्ण है?

1. उत्पादकता में वृद्धि: जब आप ज़रूरी कार्यों पर ध्यान केंद्रित करते हैं तो कम समय में बेहतर परिणाम मिलते हैं। समय प्रबंधन से आपकी कार्यक्षमता कई गुना बढ़ जाती है।
2. तनाव में कमी: पूर्व-योजना और स्पष्ट समय सीमाएं कार्यों को आसान बनाती हैं। इससे डेडलाइन का तनाव और दबाव कम होता है।
3. बेहतर कार्य-जीवन संतुलन: जब समय का संतुलित उपयोग किया जाता है तो काम, परिवार और निजी समय के बीच संतुलन बना रहता है, जिससे जीवन अधिक सुखद बनता है।
4. लक्ष्य की प्राप्ति: सही प्राथमिकता और यथार्थवादी डेडलाइन के साथ आप अपने बड़े लक्ष्यों को छोटे-छोटे कदमों में पूरा कर सकते हैं।

प्रमुख समय प्रबंधन तकनीकें

• प्राथमिकता तय करें: हर कार्य एक जैसा ज़रूरी नहीं होता। *आइजनहावर मैट्रिक्स* जैसे टूल का उपयोग कर ज़रूरी और महत्वपूर्ण कार्यों को पहले करें।

• योजना बनाएं और समय निर्धारित करें: बड़े कार्यों को छोटे हिस्सों में बांटें और हर हिस्से के लिए समय तय करें। इससे स्पष्टता आती है और कार्य को शुरू करना आसान हो जाता है।

• स्पष्ट लक्ष्य तय करें: अपने लक्ष्यों को विशेष, मापनीय और समयबद्ध रखें ताकि आपकी दिशा और प्रेरणा बनी रहे।

• समय की बर्बादी से बचें: मल्टी टास्किंग, आलस्य और बार-बार नोटिफिकेशन जैसी चीज़ें आपके समय की सबसे बड़ी दुश्मन होती हैं। इन्हें पहचानें और कम करें।

• सही टूल्स का इस्तेमाल करें: टु-डू लिस्ट, डिजिटल कैलेंडर और टाइम-ट्रैकिंग ऐप्स जैसे टूल्स का उपयोग करके आप संगठित और ट्रैक पर रह सकते हैं।

• ब्रेक लेना न भूलें: हर समय काम करना कुशलता नहीं है। छोटे-छोटे ब्रेक लेने से मन तरो-ताज़ा होता है और फोकस बना रहता है।

निष्कर्ष

समय इंसान को सफल नहीं बनाता

समय का सही इस्तेमाल

इंसान को सफल बनाता है।

समय प्रबंधन का मतलब यह नहीं कि दिन में अधिक से अधिक चीज़ें भर दी जाएं बल्कि इसका सार यह है कि उपलब्ध समय का सर्वोत्तम उपयोग कैसे किया जाए। जब आप अपने समय को समझदारी से प्रबंधित करते हैं, तो न केवल आप अधिक हासिल करते हैं बल्कि तनाव मुक्त और संतुलित जीवन भी जीते हैं।

वक्त सभी को मिलता है ज़िंदगी बदलने के लिए,

पर ज़िंदगी दोबारा नहीं मिलती वक्त बदलने के लिए।

— श्रीमती राधा रानी, पत्नी श्री नवीन चुघ, व.ले.प.अ.

हिंदी हमारी भाषा अनमोल,

न करें अंग्रेजी से इसका तोल।

खेल का महत्व

खेल मानव जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है। यह न केवल मनोरंजन और शारीरिक व्यायाम का माध्यम है, बल्कि व्यक्तित्व विकास और मानसिक संतुलन के लिए भी अत्यंत आवश्यक है। प्राचीन काल से ही खेलों का मानव समाज में महत्वपूर्ण स्थान रहा है। भारत के महाकाव्य काल में भी युद्ध-कौशल और व्यायाम को महत्व दिया गया। आधुनिक युग में खेलों को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से देखा जाने लगा है और इन्हें जीवन का अभिन्न अंग माना गया है।

शारीरिक और मानसिक लाभ

खेलों के सबसे बड़े लाभों में से एक है- शारीरिक स्वास्थ्य। नियमित रूप से खेल खेलने से शरीर सक्रिय रहता है, पाचन तंत्र मज़बूत होता है, हड्डियां मज़बूत बनती हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। आजकल की भागदौड़ और तनावपूर्ण जीवन शैली में जहाँ लोग मानसिक बीमारियों का शिकार हो रहे हैं, वहाँ खेल तनाव को कम करने में सहायक होते हैं। यह मानसिक थकावट को दूर करके ताज़गी और प्रसन्नता प्रदान करते हैं।

चरित्र निर्माण में भूमिका

खेल केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि मन और चरित्र को भी सशक्त बनाते हैं। खेलों से अनुशासन, समय की पाबंदी, परिश्रम, संयम और ईमानदारी जैसे गुणों का विकास होता है। खेलों के माध्यम से हम जीत और हार दोनों को स्वीकार करना सीखते हैं। एक खिलाडी जानता है कि हारना भी एक प्रक्रिया है, जिससे हम आगे और बेहतर बनने के लिए प्रेरित होते हैं।

सामाजिक एकता और टीम भावना

खेल समाज में एकता, भाईचारा और आपसी सहयोग की भावना को बढ़ावा देते हैं। टीम खेलों में, जैसे क्रिकेट, फुटबॉल या हॉकी में, खिलाडी एक-दूसरे पर निर्भर रहते हैं, जिससे टीम भावना विकसित होती है। साथ ही, विभिन्न क्षेत्रों, भाषाओं और जातियों के लोग खेलों के माध्यम से एक मंच पर आते हैं, जिससे सामाजिक समरसता को बल मिलता है।

राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय पहचान

खेल आज एक ऐसा क्षेत्र बन गया है जहाँ व्यक्ति अपनी प्रतिभा से न केवल राष्ट्रीय, बल्कि अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर भी देश का नाम रोशन कर सकता है। भारत के खिलाड़ी जैसे नीरज चोपड़ा, पी.वी.सिंधु, विराट कोहली, मीराबाई चानू आदि ने अपने उत्कृष्ट प्रदर्शन से देश को गौरवान्वित किया है। ओलिंपिक, एशियन गेम्स, कॉमनवेल्थ गेम्स जैसी प्रतियोगिताओं में भारतीय खिलाड़ियों की भागीदारी और सफलता देश के लिए गर्व की बात है।

सरकारी प्रयास और योजनाएं

भारत सरकार खेलों को प्रोत्साहित करने के लिए विभिन्न योजनाएं चला रही है, जैसे "खेलो इंडिया" और "फिट इंडिया मूवमेंट"। इन योजनाओं के माध्यम से बच्चों और युवाओं को खेलों में भाग लेने के लिए संसाधन, प्रशिक्षण और मंच प्रदान किए जा रहे हैं।

मेरा अनुभव (क्रिकेट में एक ऑलराउंडर के रूप में)

मैंने कई बार टीम को मुश्किल परिस्थितियों से निकालकर जीत दिलाने में योगदान दिया। एक बार एक इंटर-स्कूल टूर्नामेंट में हमारी टीम बेहद ख़राब स्थिति में थी। बल्लेबाज़ी में हमने शुरुआत में ही चार विकेट गंवा दिए। उस वक्त मैंने मैदान पर उतरकर एक संभल कर पारी खेली और अर्धशतक लगाया। इसके बाद गेंदबाज़ी में भी मैंने दो महत्वपूर्ण विकेट लेकर मैच का पासा पलट दिया। उस जीत के बाद मुझे "मैन ऑफ़ द मैच" का पुरस्कार मिला, जो मेरे लिए बहुत गर्व का क्षण था।

क्रिकेट ने मुझे सिखाया कि ज़िम्मेदारी उठाना और दबाव में शांत रहना कितना ज़रूरी है। मैंने यह भी महसूस किया कि खेल में जीत-हार तो आती-जाती रहती है, लेकिन जो अनुभव और सीख मिलती है, वह जीवन भर काम आती है।

आज भी क्रिकेट खेलता हूँ और जब नहीं खेल पाता, तो टीवी पर मैच देखकर या पुराने मैचों की यादें ताज़ा करके अपने उस दौर को जी लेता हूँ। क्रिकेट ने मुझे अनुशासन, टीम भावना और नेतृत्व जैसे गुण सिखाए हैं, जो अब मेरे जीवन के हर हिस्से में काम आ रहे हैं।

निष्कर्ष

अतः यह कहा जा सकता है कि खेल न केवल शरीर को स्वस्थ रखते हैं, बल्कि जीवन को अनुशासित, समृद्ध और संतुलित बनाते हैं। छात्रों के लिए तो यह विशेष रूप से आवश्यक है कि वे शिक्षा के साथ-साथ खेलों में भी रुचि लें ताकि उनका संपूर्ण विकास हो सके। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क निवास करता है- और खेल इस लक्ष्य को पाने का सबसे सशक्त माध्यम है।

— श्री जितेंद्र कुमार, स.ले.प.अ.

गर्व हमें है हिंदी पर, शान हमारी हिंदी है,

कहते-सुनते हिंदी हम, पहचान हमारी हिंदी है।

रामेश्वरम, मदुरै और तिरुपति तीर्थ यात्रा – एक भावनात्मक, आध्यात्मिक और सांस्कृतिक अनुभव

दिसंबर 2022 की एक सुखद सुबह मैं अपने पूज्य माता-पिता के साथ एक विशेष तीर्थ यात्रा पर निकला। यह यात्रा सिर्फ मंदिरों के दर्शन की नहीं थी, यह आत्मा को भीतर तक छू जाने वाला अनुभव था, जिसने पारिवारिक रिश्तों को और मज़बूत किया और भारत की अद्भुत सांस्कृतिक विविधता से सीधा साक्षात्कार कराया।

हमने दिल्ली से ट्रेन द्वारा यात्रा आरंभ की और सबसे पहले चेन्नई पहुँचे। चेन्नई ने शुरुआत से ही अपने ऐतिहासिक महत्व और समुद्री वातावरण से मन मोह लिया। मरीना बीच की ठंडी हवा, मंदिरों की सादगी और वहाँ के लोगों की गर्मजोशी ने यात्रा के पहले चरण को अत्यंत स्मरणीय बना दिया। हमने स्वादिष्ट डोसा, इडली और ताज़ा फिल्टर कॉफी का आनंद भी लिया, जो हर कोने में उपलब्ध थी।

इसके बाद लोकल ट्रेन से हम तिरुपति के लिए रवाना हुए। पहाड़ियों की ओर चढ़ती हुई ट्रेन की खिड़की से दिखते हरियाली से ढके दृश्य और ताज़ी हवा ने मन को सुकून दिया। तिरुमला की पर्वतीय श्रृंखलाओं में स्थित भगवान वेंकटेश्वर का मंदिर भारत के सबसे प्रसिद्ध तीर्थस्थलों में से एक है। वहाँ लगभग 5 घंटे तक लाइन में लगने के बाद हमें भगवान के दर्शन हुए। इतने लंबे इंतज़ार के बावजूद, जैसे ही हमने भगवान तिरुपति बालाजी के दर्शन किए, वह क्षण अत्यंत अलौकिक लगा—मानो सारी थकान, भीड़, प्रतीक्षा सब तिरोहित हो गई।

तिरुपति मंदिर में एक विशेष बात देखने को मिली—वहाँ के मंदिरों में पारंपरिक परिधान का पालन अनिवार्य है। पुरुषों को धोती और अंगवस्त्र तथा महिलाओं को साड़ी अथवा सलवार-कुर्ता पहनना होता है। यह परंपरा वहाँ की धार्मिक गंभीरता और सांस्कृतिक आदर को दर्शाती है, जिसने दर्शन को और भी गरिमामय बना दिया।

तिरुपति से हम अगली सुबह मदुरै पहुँचे। मदुरै को तमिलनाडु की सांस्कृतिक राजधानी कहा जाता है और इसका सबसे बड़ा आकर्षण है – मीनाक्षी अम्मन मंदिर। जैसे ही मंदिर परिसर में प्रवेश किया, रंगीन गोपुरम, कलात्मक मूर्तियां और गूढ स्थापत्य कला ने मन मोह लिया। मंदिर का हर हिस्सा मानो किसी जीवंत कथा का हिस्सा हो- एक-एक मूर्ति, एक-एक चित्र, शिल्प और स्तंभ जैसे अपनी कहानी कह रहे हों।

मदुरै से हमारी अगली मंज़िल थी—रामेश्वरम। ट्रेन से जाते समय जो दृश्य सबसे अविस्मरणीय रहा, वह था पंबन ब्रिज को पार करना। अंग्रेज़ों के काल में निर्मित यह पुल समुद्र के ऊपर बना हुआ है। जब ट्रेन इस पुल पर चलती है, तो समुद्र की लहरें उसके नीचे लहराती हैं और समुद्री हवा का शोर मन में रोमांच पैदा करता है। यह अनुभव एक ओर रोमांचक था तो दूसरी ओर एक दिव्य एहसास भी।

रामेश्वरम पहुँचकर हमने सबसे पहले रामनाथ स्वामी मंदिर के दर्शन किए, जो बारह ज्योतिर्लिंगों में से एक है। यहाँ 22 कुओं का पवित्र जल स्नान परंपरा का हिस्सा है, जिसे हमने भी श्रद्धापूर्वक निभाया। इसके अलावा हमने धनुषकोड़ी का भ्रमण किया, जो एक सुनसान किनारा है और जहाँ रामसेतु की कल्पना की जाती है।

रामेश्वरम में ही हमने डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम मेमोरियल का दर्शन किया। एक साधारण मछुआरे के बेटे से लेकर भारत के राष्ट्रपति बनने तक का उनका सफर बहुत प्रेरणादायक रहा। उनके जीवन को समर्पित यह संग्रहालय अत्यंत प्रभावशाली और गर्व से भर देने वाला स्थल है।

रामेश्वरम से हमारी यात्रा का अंतिम चरण शुरू हुआ – बेंगलूरु की ओर। बेंगलूरु को यूँ ही "गार्डन सिटी" नहीं कहा जाता। जैसे ही हम वहाँ पहुँचे, हरियाली और साफ-सुथरा वातावरण देखने को मिला। हमने लालबाग बॉटानिकल गार्डन, कब्बन पार्क और कुछ प्रसिद्ध मंदिरों का भी दर्शन किया। यहाँ का मौसम अत्यंत सुहावना था और आधुनिकता के साथ-साथ वहाँ की संस्कृति भी संतुलित नज़र आई। हालांकि, एक नकारात्मक अनुभव भी रहा—बेंगलूरु की ट्रैफिक व्यवस्था। इतनी सुंदर यात्रा में यह एकमात्र परेशानी रही जब दिल्ली लौटने वाली ट्रेन अस्त व्यस्त ट्रैफिक व्यवस्था के कारण छूटते-छूटते बची। हम अंतिम समय पर स्टेशन पहुँचे और चैन की सांस ली।

इस यात्रा के दौरान हमें भारत सरकार द्वारा केंद्रीय कर्मचारियों के लिए उपलब्ध कराए गए हॉलीडे होम की सुविधा का भी लाभ मिला। रामेश्वरम में स्थित सेंट्रल गवर्नमेंट हॉलीडे होम विशेष रूप से उल्लेखनीय रहा। वहाँ की सुविधाएं अत्यंत संतोषजनक थीं—कमरे साफ-सुथरे, सुसज्जित और रख-रखाव उत्तम था। वहाँ के स्टाफ भी सहयोगी और विनम्र थे इसी प्रकार मदुरै एवं तिरुपति

जैसे अन्य प्रमुख धार्मिक स्थलों पर भी सेंट्रल गवर्नमेंट हॉलीडे होम की सुविधा उपलब्ध है, जिनका लाभ उठाकर कोई भी केंद्रीय कर्मचारी कम खर्च में अच्छी व्यवस्था प्राप्त कर सकता है। इन सुविधाओं ने न केवल हमारी यात्रा को आरामदायक बनाया बल्कि सरकार द्वारा कर्मचारियों की भलाई के लिए की जा रही व्यवस्था का प्रत्यक्ष अनुभव भी दिया।

अंततः लगभग 35 घंटे की लंबी रेल यात्रा के बाद हम अपने निवास स्थल दिल्ली वापस लौटे। यह तीर्थ यात्रा केवल धार्मिक नहीं थी, यह एक आध्यात्मिक जागृति, पारिवारिक जुड़ाव और सांस्कृतिक धरोहरों से साक्षात्कार की यात्रा थी। माता-पिता के साथ बिताया यह समय अमूल्य था और आज भी उन स्मृतियों को सोचकर मन पुलकित हो उठता है। ऐसी यात्राएं जीवन में बहुत कम बार होती हैं, जिन्हें न केवल देखा और जिया जाता है बल्कि जीवन भर आत्मा में संजोया जाता है।

— श्री कुमार अनुकूल, स.ले.प.अ.

हिंदी हृदय की भाषा है, जिसकी वजह से हमारे शब्द हृदय से निकलते हैं और हृदय तक पहुँचते हैं।

जीवन का उद्देश्य

भारत में एक अजीबोगरीब चलन है जहाँ वरिष्ठ नागरिक अक्सर अमीर होकर मरते हैं, लेकिन अमीरी से नहीं जीते। वरिष्ठ नागरिक अपना पूरा जीवन कड़ी मेहनत, पैसा कमाने और बचत में बिता देते हैं। खुद पर पैसा खर्च करने और सभी सुख-सुविधाएं खरीदने के बजाय, वे सब कुछ इकट्ठा करके अगली पीढ़ी के लिए छोड़ जाते हैं। इससे लोग गरीबी में जीते हैं, लेकिन उनकी मृत्यु धनवान होकर होती है।

कई बार धनवान बनने की लालसा और अपने बच्चों व परिवार को अधिक सुख-सुविधा या अधिक संपत्ति इकट्ठा करने के चक्कर में हम लोग कई बार कुछ ऐसे गलत कार्य या भ्रष्टाचार में लिप्त हो जाते हैं लेकिन हमें समझना होगा कि हम अगर कानून से बच भी गए तो अपने कर्मों के अनुसार फल ज़रूर भोगेंगे। इसे हम महर्षि वाल्मीकि जी की कहानी से समझ सकते हैं।

महर्षि वाल्मीकि, रामायण के रचयिता हैं। उनका नाम रत्नाकर था और वह एक डाकू थे जो राहगीरों को लूटते थे। एक दिन, रत्नाकर को नारद मुनि मिले। नारद मुनि ने रत्नाकर से पूछा कि वह यह डाका क्यों डालता है। रत्नाकर ने जवाब दिया कि वह अपने परिवार के भरण-पोषण के लिए ऐसा करता है। नारद मुनि ने फिर पूछा कि क्या उसके परिवार वाले उसके पापों में भागीदार बनेंगे। रत्नाकर ने अपने परिवार से पूछा, लेकिन उन्होंने मना कर दिया। तब उनको एहसास हुआ कि किए हुए गलत कर्मों का फल उन्हें ही भोगना है तब वह चोरी छोड़कर महर्षि बने!

अंततः हमें अपनी भलाई और खुशी को प्राथमिकता देनी होगी और अगली पीढ़ी को अमीर बनाने के लिए आर्थिक तंगी के चक्र से मुक्त होना होगा और अनैतिक कार्यों से दूर रहना होगा।

इसके अतिरिक्त, हम अपनी वर्षों की बचत अपने बच्चों को शिक्षा या अपना खुद का व्यवसाय शुरू करने या किसी भी तरह की आपात स्थिति के लिए दे देते हैं। युवा पीढ़ी का समर्थन करने का बोझ उन पर भारी पड़ता है। यह वरिष्ठ नागरिकों की उन विलासिता और अनुभवों का आनंद लेने की क्षमता को और सीमित करता है जिनके वे हकदार हैं। वरिष्ठ नागरिकों के लिए अपने बच्चों की इच्छाओं और ज़रूरतों का समर्थन करने और अपनी वित्तीय भलाई सुनिश्चित करने के बीच संतुलन बनाना महत्वपूर्ण है।

हमें अगली पीढ़ी के लिए धन संचय करने पर पूरी तरह ध्यान केंद्रित करने के बजाय अपने कल्याण और खुशी को प्राथमिकता देना आवश्यक है। किफ़ायती जीवन जीना और खुद को जीवन के सुखों से वंचित रखना नेक लग सकता है, लेकिन यह पछतावे और गंवाए हुए अवसरों और समय को वापस नहीं ला सकता।

इसके अलावा, हमें खुद को पारंपरिक संपत्तियों के भावनात्मक लगाव से मुक्त करना चाहिए और इसके बजाय खुद के कल्याण पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। और अपने शौक पर ध्यान केंद्रित करके, दोस्तों के साथ समय बिताकर और अपनी इच्छा सूची को पूरा करके, हम अपने लिए एक संपूर्ण और समृद्ध जीवन सुनिश्चित कर सकते हैं।

निष्कर्ष:

हमें अगली पीढ़ी को समृद्ध बनाने के लिए न्यूनतम जीवन जीने के चक्र से मुक्त होना होगा। उनके लिए अपने जीवन का आनंद लेना और अपनी खुशी पर खर्च करना ज़रूरी है। अचल संपत्ति और बच्चों की शिक्षा में भावनात्मक निवेश को आत्म-देखभाल और व्यक्तिगत संतुष्टि के साथ संतुलित किया जाना चाहिए। ऐसा करके, वरिष्ठ नागरिक वास्तव में एक समृद्ध जीवन जी सकते हैं और आने वाली पीढ़ियों के लिए एक उदाहरण प्रस्तुत कर सकते हैं।

— श्री प्रमोद कुमार, व.ले.प.अ.

भारत माँ की शान है हिंदी,

हम सबका अभिमान है हिंदी।

प्राकृतिक चिकित्सा

प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति पर आधारित चिकित्सा को कहते हैं। शरीर में संचित विजातीय द्रव्यों को प्राकृतिक साधनों द्वारा निकालना एवं जीवनी शक्ति को उन्नत करना तथा रोगग्रस्त अंग को जीवनी शक्ति प्रदान करना ही प्राकृतिक चिकित्सा का उद्देश्य है।

प्राकृतिक चिकित्सा पंच तत्व पर आधारित चिकित्सा पद्धति है। प्राकृतिक चिकित्सा में पंच तत्वों का प्रयोग करके ही चिकित्सा की जाती है। पृथ्वी, वायु, जल, अग्नि, आकाश इन तत्वों से ही शरीर का निर्माण हुआ है। इन तत्वों के असंतुलन के कारण ही रोग या विकृति उत्पन्न होती है। प्राकृतिक चिकित्सा में पंच तत्वों का संतुलन बनाकर ही रोग को दूर किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति के निर्माणकारी सिद्धांतों के अनुसार शारीरिक, मानसिक, नैतिक एवं आध्यात्मिक धरातलों पर सामंजस्य के साथ मानव निर्माण की व्यवस्था है। प्राकृतिक चिकित्सा का आधार ही रोग-प्रतिरोधक क्षमता का संवर्द्धन करना है। यह क्षमता रोगों को दूर करने में सहायक होती है। प्रत्येक जीव में प्रकृति दत्त एक जीवनी शक्ति होती है। प्राकृतिक चिकित्सा में इसी शक्ति को विकसित कर शरीर से विजातीय द्रव्य को बाहर निकालकर शरीर को निरोग किया जाता है।

हमारे सर्वोच्च ग्रंथ वेदों में भी इस चिकित्सा जैसे जल चिकित्सा, उपवास का वर्णन मिलता है। 'लंघनं परम् औषधम्' यानी उपवास को श्रेष्ठतम् औषधि कहा गया है।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के मूलभूत सिद्धांतः

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के 10 मूलभूत सिद्धांत हैं। मुख्य पांच सिद्धांत प्राकृतिक चिकित्सा को समझने के लिए पर्याप्त हैं-

1. सभी रोग एक हैं, उनके कारण एक हैं और उनका निवारण भी एक हैः

सभी रोगों का कारण एक ही है और वह है शरीर में विजातीय द्रव्यों का संग्रहण। इन विजातीय द्रव्यों की शरीर में स्थिति अनेक रोगों के रूप में विभिन्न नामों से प्रकट होती है।

यदि हम मनुष्य में होने वाले सभी रोगों का सूक्ष्मता से निरीक्षण करें और उन पर विचार करें तो हमें उन सभी रोगों में एकरूपता दिखाई देगी। सभी रोग अनेक होते हुए भी वास्तव में एक ही हैं। केवल उनके रूप और प्रकार में ही भिन्नता दिखाई देती है। इसे ऐसे समझें - माना एक घर में चार लोग रहते हैं जो पूर्ण रूप से अप्राकृतिक जीवन यापन करते हैं। उत्तेजक व मादक पदार्थों का सेवन करते हैं। अधिक मात्रा में ठूंस-ठूंस कर अनाप-शनाप चीज़ें खाते हैं। व्यायाम नहीं करते, प्रकृति के वरदान स्वरूप सूर्य प्रकाश, शुद्ध वायु, निर्मल जल आदि का उचित सेवन नहीं करते हैं। जिसके परिणामस्वरूप उनका रक्त विषाक्त हो जाता है। शरीर दूषित द्रव्यों जिन्हें चिकित्सीय भाषा में विजातीय द्रव्य कहा जाता है, से भर जाता है जिससे आज नहीं तो कल उन लोगों को रोगी होना ही पड़ता है ताकि उन रोगों के माध्यम से शरीर अपने भीतर स्थित विजातीय द्रव्यों को बाहर निकाल सके तथा शरीर पुनः स्वस्थ हो सके। अब उन चारों को परिस्थिति, आयु व शारीरिक प्रकृति के अनुसार उन चारों प्राणियों में से प्रत्येक में एक ही रोग नहीं उत्पन्न होता बल्कि सभी के शरीर में अलग-अलग रोग जैसे किसी को दस्त, किसी को उल्टी या किसी को बवासीर उत्पन्न हो जाते हैं। देखने में ये सभी रोग अलग लगते हैं। परंतु वास्तव में एक ही हैं- क्योंकि सभी का कारण एक ही अर्थात विजातीय द्रव्यों का शरीर में जमा होना है।

रोग निवारण का मतलब उन विजातीय द्रव्यों को शरीर से प्राकृतिक माध्यम जैसे उपवास, युक्ताहार, जल उपचार, मिट्टी से उपचार, द्वारा मल विसर्जन के सभी मार्गों को खोलकर शरीर से बहिष्करण है। इसी कारण से जब कोई रोगी अपने किसी एक रोग विशेष के उपचार हेतु प्राकृतिक चिकित्सा करवा रहा होता है तब उसे पता चलता है कि और कई अन्य रोग उभर आए हैं जो पहले कभी दिखाई नहीं दिए थे और अंत में वह पूर्ण स्वस्थ होकर जाता है। क्योंकि सभी रोगों का एक कारण विजातीय द्रव्य का शरीर से बहिष्करण के उपरांत अन्य सभी रोग भी समाप्त हो जाते हैं।

2. रोग के कारण कीटाणु नहीं:

रोग उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं के विकसित होने के लिए जिस माध्यम की आवश्यकता होती है ऐसा माध्यम स्वस्थ शरीर में नहीं होता है। वास्तव में गलत आहार-विहार से अपने पेट को कूड़ादान समझकर अनाप-शनाप खाते-पीते हैं जिससे शरीर में विजातीय द्रव्यों का स्तर बढ़ता जाता है जो रोग उत्पन्न करने वाले कीटाणुओं के विकसित होने के लिए उचित माध्यम उत्पन्न कर देते हैं। अतः रोग का कारण कीटाणु नहीं अपितु कीटाणुओं के लिए उचित माध्यम यानी विजातीय द्रव्यों का शरीर में एकत्र होना है।

3. तीव्र रोग शत्रु नहीं, मित्र होते हैं:

जब हमारा शरीर विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकालने में असमर्थ हो जाता है तब यह तीव्र रोगों जैसे सर्दी, जुकाम, बुखार, उल्टी, दस्त आदि के माध्यम से उन विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकालने का प्रयास करता है। अतः तीव्र रोग शरीर को शुद्ध व निर्मल बनाने के लिए ही उत्पन्न होते हैं।

4. प्रकृति स्वयं चिकित्सक है:

रोग स्वयं ठीक होते हैं उन्हें कोई बाहरी वस्तु ठीक नहीं कर सकती। दवा के प्रयोग में हम पाते हैं कि वह केवल रोग को बढ़ने से रोकती है उसे ठीक नहीं कर रही होती। ठीक तो प्रकृति स्वयं करती है। प्रकृति का कार्य अपने आप में आए विकार को स्वयं दूर करना है। इसके लिए उसे अन्य की आवश्यकता नहीं है। हम या चिकित्सक तो मात्र उसके सहयोगी हैं जो इस कार्य में प्रकृति का सहयोग करते हैं। गले में कुछ फंस जाने पर खांसी द्वारा, नाक में कुछ फंसने पर छींक द्वारा बाहर निकालना, हड्डी टूटने पर अपने आप जुड़ना आदि इस के उदाहरण हैं।

5. चिकित्सा रोग की नहीं अपितु रोगी के पूरे शरीर की होती है:

प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगों का कारण विजातीय द्रव्य है। जब शरीर से इसका बहिष्करण हो जाता है तो सारे रोग स्वयं ही लुप्त हो जाते हैं।

उपर्युक्त सिद्धांतों से यह पता चलता है कि यह शरीर पंच महाभूतों – आकाश, वायु, अग्नि, जल व पृथ्वी से बना है। जब ये पांचों तत्व सम अवस्था में होते हैं तो प्राणी स्वस्थ होता है। इसके लिए प्राणी को प्रकृति द्वारा प्रदत्त प्राकृतिक वातावरण में रहना होगा। परंतु वर्तमान में मनुष्य अपने जीवन को आसान और अत्यधिक सुविधाजनक बनाने के चक्कर में अपने चारों तरफ अप्राकृतिक वातावरण तैयार करता जा रहा है जिससे वह प्रकृति के इन पंच महाभूतों से दूर होता जा रहा है। जिसके परिणामस्वरूप इन पंच महाभूतों में असंतुलन की स्थिति उत्पन्न हो जाती है जिससे शरीर अपने अंदर चयापचय के उपरांत शेष विजातीय द्रव्यों को शरीर से बाहर निकालने में असमर्थ होने लगता है और शरीर में अनेक तरह के विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

अप्राकृतिक जीवन शैली, अप्राकृतिक आहार-विहार के कारण हमारी जीवनी-शक्ति का ह्रास होता है जो रोग का कारण बनता है।

प्राकृतिक चिकित्सा में जल चिकित्सा जैसे भाप-स्नान, गीली चादर से स्नान, गर्म पाद स्नान, एनिमा, कटि स्नान, रीढ़ रज्जु स्नान, ठंडे जल की पट्टी, गर्म जल की पट्टी, ठंडे एवं गर्म जल की पट्टी, ठंडा-गर्म लपेट आदि से, मिट्टी चिकित्सा जैसे मिट्टी की पेट की पट्टी, मिट्टी की पेड़ू की पट्टी, मिट्टी की माथे की पट्टी, मिट्टी की रीढ़ की पट्टी, गर्म मिट्टी की पट्टी, पंक स्नान आदि से, वायु चिकित्सा जैसे- पवन स्नान, मर्दन या मालिश, शुष्क घर्षण स्नान, व्यायाम, विभिन्न योगासनों एवं प्राणायाम से, अग्नि तत्व चिकित्सा में – सूर्य स्नान, सूर्य प्रकाश के विभिन्न रंगों से तैयार जल एवं तेल से तथा आकाश तत्व चिकित्सा में – जैसे उपवास, ब्रह्मचर्य और संयम, विश्राम तथा गाढ़ी नींद आदि से उपचार किया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर के अंग शुद्ध एवं निर्मल होकर पूर्ण क्रियाशील हो जाते हैं।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति में मनुष्य को पुनः प्रकृति के संपर्क में लाया जाता है जिससे उसके असंतुलित पंच तत्व संतुलित हो सकें। प्राकृतिक चिकित्सा मनुष्य को प्रकृति के साथ जीना सिखाती है। प्राकृतिक चिकित्सा का कोई दुष्प्रभाव नहीं होता है। वर्तमान समय की मांग को देखते हुए मनुष्य को कुशल प्राकृतिक चिकित्सक के मार्गदर्शन में वर्ष में एक बार अवश्य ही प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा विजातीय द्रव्यों से शरीर को मुक्त करना चाहिए। तीव्र रोग की स्थिति में घबराने के बजाय शरीर को इस प्राकृतिक उपचार की प्रक्रिया में सहायक होना चाहिए। तीव्र रोगों के होने पर तुरंत ही एलोपैथी दवाइयों द्वारा इन्हें दबाना नहीं चाहिए। क्योंकि अगर तीव्र रोग दब गए तो शरीर संग्रहित विजातीय द्रव्यों को बाहर नहीं निकाल पाएगा जो कालांतर में जीर्ण रोग जैसे- अस्थमा, मधुमेह, उच्च रक्त-चाप आदि के कारण बनते हैं। हमारा पूर्ण प्रयास होना चाहिए कि शरीर में विजातीय द्रव्यों का संग्रहण न हो सके और उसके लिए प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति सर्वथा उचित एवं सुरक्षित माध्यम है।

— श्री रजनीश कुमार, (स.ले.प.अ.)
योगाचार्य एवं प्राकृतिक चिकित्सक

'हर अंधेरे के बाद होती है सुबह'

आज की ज़िंदगी बहुत तेज़ हो गई है। सब कुछ दौड़ में है – पढ़ाई, नौकरी, रिश्ते और यहाँ तक कि अपने आप से भी। लेकिन इस भागदौड़ में कई बार हम खुद को अकेला, थका हुआ और उदास महसूस करने लगते हैं। यह भावना जब बहुत ज्यादा बढ़ जाती है, तो कुछ लोग इतने परेशान हो जाते हैं कि उन्हें लगता है कि अब जीने का कोई मतलब नहीं बचा। यही सोच कभी-कभी उन्हें आत्महत्या जैसा खतरनाक कदम उठाने पर मजबूर कर देती है।

हाल के दिनों में कई ऐसी दुखद खबरें सुनने को मिली हैं, जहाँ छात्रों ने परीक्षा के दबाव में, किसान ने कर्ज़ से परेशान होकर या कोई नौजवान बेरोज़गारी के कारण अपना जीवन खत्म कर लिया। ये खबरें मन को झकझोर देती हैं और सोचने पर मजबूर करती हैं कि आखिर हमारे समाज में ऐसा क्या हो गया है कि लोग जीने से हार मानने लगे हैं?

दरअसल, इसके पीछे कई वजहें हो सकती हैं – जैसे पढ़ाई या नौकरी का दबाव, अकेलापन, परिवार से बातचीत की कमी, सोशल मीडिया पर दिखता नकली और दिखावटी जीवन या फिर मानसिक स्वास्थ्य को लेकर समझ की कमी। कई बार लोग अपनी परेशानियां किसी से कह नहीं पाते और अंदर ही अंदर टूटते रहते हैं।

इसके अलावा, आजकल लोगों को एक-दूसरे पर भरोसा भी कम हो गया है। परिवारों में साथ रहना तो है, लेकिन दिलों में दूरी बढ़ गई है। दोस्ती, रिश्ते, भरोसे और सहयोग की भावना धीरे-धीरे कम हो रही है। यह भी लोगों को और अकेला और परेशान बना देता है।

लेकिन यह अंधेरा हमेशा के लिए नहीं है। हमें बस कुछ बातें समझनी होंगी और छोटे-छोटे कदम उठाने होंगे। सबसे पहले, मानसिक स्वास्थ्य को लेकर बात करना बहुत ज़रूरी है। जैसे हम बुखार या चोट लगने पर डॉक्टर के पास जाते हैं, वैसे ही जब मन दुखी हो, घबराया हो या थका हुआ लगे – तो किसी सलाहकार, काउंसलर या विश्वासपात्र व्यक्ति से बात ज़रूर करें।

परिवारों में आपसी बातचीत और साथ बिताया गया समय सबसे बड़ा इलाज है। बच्चों से सिर्फ नंबर और पढ़ाई की बातें नहीं, बल्कि उनकी भावनाओं, डर और इच्छाओं के बारे में भी बात करनी चाहिए। एक छोटा 'तू ठीक है न?' भी कई बार बहुत बड़ा असर करता है।

हमें समाज में ऐसा माहौल बनाना है जहाँ हर व्यक्ति को यह महसूस हो कि वह अकेला नहीं है। हेल्पलाइन, परामर्श केंद्र, शिक्षक, पड़ोसी, दोस्त – सब मिलकर एक सहारा बन सकते हैं।

सोशल मीडिया की चमक से बाहर आकर थोड़ा वक्त असली रिश्तों को देना चाहिए – किसी दोस्त से मिलना, परिवार के साथ खाना खाना, सुबह की सैर, भजन, ध्यान या सेवा का कोई काम करना – ये सब मन को बहुत राहत देते हैं।

सरकार और समाज को भी मिलकर युवाओं के लिए बेहतर अवसर, प्रशिक्षण और मानसिक स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करानी चाहिए। जब हर तरफ से सहारा मिले, तो कोई भी अपने मन की बात दबाकर न रखे।

हर ज़िंदगी की अपनी अहमियत है। कोई भी परिस्थिति हमेशा नहीं रहती – दुख हो या परेशानी, वह समय भी गुज़र जाता है। अगर हम एक-दूसरे के लिए थोड़ा समय निकालें, थोड़ा सुनें, थोड़ा समझें – तो हम एक ऐसा समाज बना सकते हैं जहाँ हर कोई सुरक्षित, अपनापन महसूस करे।

इसलिए हार मत मानिए। जब भी थक जाएं, रुकिए – लेकिन टूटिए मत। किसी पर भरोसा कीजिए, बात कीजिए, मदद लीजिए। अंधेरे के बाद सुबह ज़रूर आती है।

"चलो उम्मीद का एक दिया जलाएं,
हर उदास चेहरे पर मुस्कान लाएं।
जो जीवन से थक जाए, उसे थोड़ा सहारा दो,
हर बुझती आंखों में, तुम फिर से उजाला बो।"

— श्री कुमार अनुकूल, स.ले.प.अ.

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 सेवानिवृत्त सहकर्मियों को स्वस्थ दीर्घायु एवं क्रियाशील जीवन की शुभकामनाएं देता है।

सेवानिवृत्त एवं स्वैच्छिक सेवानिवृत्त कार्मिकों की सूची

1.	श्री नरेन्द्र भाटिया, व. उप-महालेखाकार	सेवानिवृत्ति	30.09.2024
2.	श्री अशोक कुमार, व.ले.प.अ.	सेवानिवृत्ति	31.10.2024
3.	श्रीमती मीनू मल्होत्रा, सहा. पर्यवेक्षक	सेवानिवृत्ति	30.11.2024
4.	श्री एकमकार सिंह विरदी, व.ले.प.अ.	स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति	24.12.2024
5.	श्री डेल चंद, व.ले.प.अ.	सेवानिवृत्ति	30.04.2025
6.	श्री राजू शर्मा, पर्यवेक्षक	सेवानिवृत्ति	31.05.2025
7.	श्री राज देव महतो, सहा. पर्यवेक्षक	सेवानिवृत्ति	30.06.2025
8.	श्रीमती विभा सिंह, व.ले.प.अ.	सेवानिवृत्ति	31.07.2025
9.	श्री जगदीश प्रसाद, सहा. पर्यवेक्षक	सेवानिवृत्ति	31.07.2025

हिंदी का पतन, भारत का पतन है।

हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2025-26 का वार्षिक कार्यक्रम

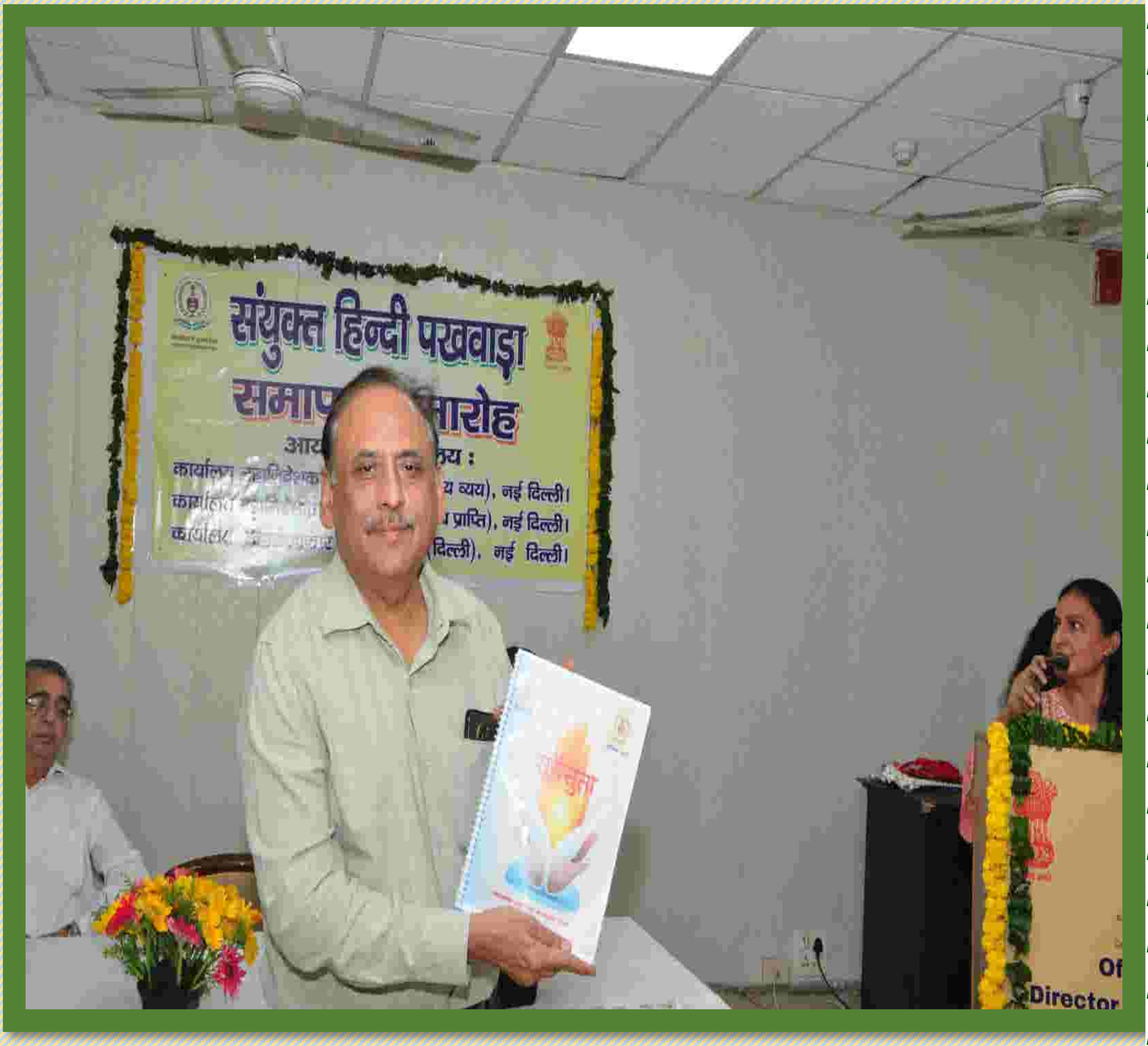
क्र.सं.	कार्य विवरण	'क' क्षेत्र		'ख' क्षेत्र		'ग' क्षेत्र	
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1 'क' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 2 'क' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 3 'क' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 4 'क' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	100% 100% 70% 100%	1 'ख' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 2 'ख' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 3 'ख' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 4 'ख' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	90% 90% 60% 90%	1 'ग' क्षेत्र से 'क' क्षेत्र को 2 'ग' क्षेत्र से 'ख' क्षेत्र को 3 'ग' क्षेत्र से 'ग' क्षेत्र को 4 'ग' क्षेत्र से 'क' व 'ख' क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	60% 60% 60% 60%
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%		100%		100%	
3.	हिंदी में टिप्पण	80%		55%		35%	
4.	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	75%		60%		35%	
5.	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती	80%		70%		45%	
6.	हिंदी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	70%		60%		35%	
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%		100%		100%	
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%		100%		100%	
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुल अनुदान में से डिजिटल वस्तुओं अर्थात् हिंदी ई-पुस्तक, सीडी/ डीवीडी, पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।	50%		50%		50%	
10.	कंप्यूटर सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की द्विभाषी रूप में खरीद।	100%		100%		100%	
11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%		100%		100%	
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्डों आदि का प्रदर्शन द्विभाषी हो	100%		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)	30% (न्यूनतम)		30% (न्यूनतम)		30% (न्यूनतम)	
	II मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	30% (न्यूनतम)		30% (न्यूनतम)		30% (न्यूनतम)	
	III विदेश में स्थित केन्द्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/उपक्रमों का संबंधित अधिकाररियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण	वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण					

14.	राजभाषा संबंधी बैठकें			
	(क) हिंदी सलाहकार समिति	वर्ष में 2 बैठकें		
	(ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति	वर्ष में 2 बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक)		
	(ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति	वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)		
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया और साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिंदी में हो।	45%	35%	25%
		(न्यूनतम अनुभाग)		
		सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों/निगमों आदि, जहां अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है, "क" क्षेत्र में कुल कार्य का 45% "ख" क्षेत्र में 30% और "ग" क्षेत्र में 20% कार्य हिंदी में किया जाए।		

हिंदी देश की एकता की कड़ी है,

देखो ये आज मज़बूत खड़ी है।

हिंदी पखवाड़ा-2024 के समापन समारोह में भाग लेते हुए कार्यालय के अधिकारी व कर्मचारी गण



हिंदी पखवाड़ा-2024 के समापन समारोह में कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका 'सूर्यसुता' के 33वें अंक का विमोचन करते हुए वरिष्ठ उप-महालेखाकार महोदय श्री नरेन्द्र भाटिया

हिंदी पखवाड़ा-2024 के उपलक्ष्य में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता उप-निदेशक/उप-महालेखाकार महोदय से पुरस्कार ग्रहण करते हुए

दिनांक 01.08.2025 को आयोजित राज्य लेखापरीक्षा सलाहकार बोर्ड की बैठक में अध्यक्षता करते हुए महालेखाकार (लेखापरीक्षा) महोदया सुश्री रोली शुल्का माल्गे

हिंदी भाषा शान हमारी,

हिंदी भाषा जान हमारी,

हिंद देश के वासी हैं हम,

हिंदी है पहचान हमारी।