

पंद्रहवां अंक
भावना
2023 - 24



प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय) का कार्यालय, चेन्नै,
शाखा कोच्ची

भावना

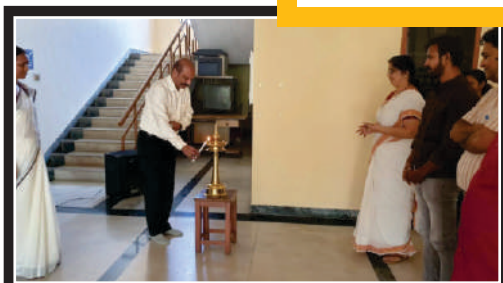
2024

कार्यालय गतिविधियां

लेखापरीक्षा दिवस
का आयोजन



ओणम 2023





लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

भावना

2023-24

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय) का कार्यालय, चेन्नै,
शाखा कोच्ची की वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

भावना

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय) का कार्यालय, चेन्नै, शाखा कोच्ची
की वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका

प्रकाशन	वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका
प्रकाशक	प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय) का कार्यालय, चेन्नै, शाखा कार्यालय, कोच्ची
अंक	पंद्रहवां
मुखपृष्ठ	श्री ज्योतिष के की चित्रकला
मूल्य	राजभाषा के प्रति निष्ठा
मुद्रणालय	रेयनबो प्रिन्टर्स

पत्रिका परिवार

मुख्यसंरक्षक

श्रीमती पी माधवी

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय), चेन्नै

संरक्षक

श्री के शशिधर

उप निदेशक(सी एस/जी एस टी)॥

परामर्शदाता

श्रीमती श्रीदेवी के वी

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

संपादक मंडल

श्रीमती सिन्धु नायर, हिन्दी अधिकारी

श्री प्रमोद कुमार मिश्रा, कनिष्ठ अनुवादक

श्री धर्मेन्द्र सिंह, कनिष्ठ अनुवादक

श्री राहुल कुमार शॉ, कनिष्ठ अनुवादक



संदेश

पी. माधवी

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय) चेन्नै

यह जानकर बहुत खुशी हुई है कि हमारी शाखा कोच्ची से वार्षिक हिंदी गृह ई-पत्रिका भावना के 15 वें अंक का प्रकाशन किया जा रहा है। इस अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यधिक प्रसन्नता एवं गौरव की अनुभूति हो रही है।

हमारी राजभाषा हिंदी का प्रचार-प्रसार एवं इसका संवर्धन करना हमारा संवैधानिक दायित्व है। वर्तमान समय में हिंदी देश में सर्वाधिक बोली जाने वाली भाषा है। हमारे बहु-भाषी देश में केन्द्र सरकार के कार्यालयों में हिन्दी भाषा के प्रयोग से प्रशासनिक स्तर पर राष्ट्रीय एकता को और भी मजबूत किया जा सकता है।

हिंदी जैसी बोली जाती है, वैसी ही लिखी जाती है, इस कारण यह आमजन से आसानी से जुड़ पाती है। अतः हमारा दायित्व है कि हिन्दी के प्रचार प्रसार में अपना पूर्ण योगदान दें।

मैं आशा करती हूँ कि भावना का यह अंक पाठकों को हिंदी के उत्थान में अपना सहयोग देने को प्रेरित करेगा।

पत्रिका के 15 वें अंक को सफल बनाने वाले सभी अधिकारियों, कर्मचारियों व संपादक मंडल को सहर्ष धन्यवाद।



संदेश

के शशिधर

उप निदेशक(सीएस/जीएसटी) ॥

यह अत्यंत प्रसन्नता का विषय है कि हमारे कार्यालय की ओर से हिंदी गृह पत्रिका भावना के 15 वें अंक का प्रकाशन ई-पत्रिका के रूप में किया जा रहा है। यह पत्रिका राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के क्षेत्र में हमारे कार्यालय की ओर से छोटा-सा प्रयास है। इस पत्रिका के माध्यम से सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी रचनात्मकता व सर्जनात्मकता को प्रदर्शित करने हेतु उत्तम मंच भी यह प्रदान कर रही है।

हमारे देश की बढ़ती आर्थिक शक्ति ने हिन्दी को भी वैश्विक भाषा के रूप में संवाद का माध्यम बना दिया है। वर्तमान समय में हिन्दी का प्रचलन अपने सर्वोत्तम दौर में है।

कार्यालय की इस पत्रिका को मिला भरपूर समर्थन इस ओर इशारा करता है कि कार्यालय के सभी कार्मिक राजभाषा हिन्दी में अपनी सच्ची निष्ठा रखते हैं एवं इसके प्रचार-प्रसार में निरन्तर प्रयासरत हैं।

पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु कार्यालय के सभी कर्मचारी एवं संपादक मंडल सराहना के पात्र हैं। पत्रिका की असीम सफलता हेतु मेरी शुभकामनाएँ।

संपादकीय

बहुत खुशी और कुछ गर्व के साथ यह पत्रिका आप पाठकों के समक्ष रखते हुए अत्यंत कृतार्थ महसूस कर रही हूं । वरिष्ठ अधिकारियों के मार्गदर्शन से कभी अकेले और कभी कनिष्ठ अधिकारियों के सहयोग से इसका प्रकाशन किया जा रहा है । लेखों और चित्रों के चयन से प्रूफ रीडिंग तक यह पत्रिका हर वर्ष अपने साथ कई प्रकार की चुनौतियां लेकर आती है । इन चुनौतियों को राजभाषा की सेवा में स्वीकार करके इसके प्रकाशन को हम अंजाम दे पाए हैं ।

यह पत्रिका केवल कुछ कर्मचारियों की सृजनात्मकता को उजागर नहीं करती है बल्कि उनके मन में कार्यालय की प्रतिष्ठा के लिए कार्य करने का भाव भी उत्पन्न करती है । अन्य कार्यालयों से प्रकाशित उच्च मानक स्थापित करने वाली पत्रिकाओं के बीच हमारी यह पत्रिका भी अपना स्थान प्राप्त करेगी, यही हमारी आकांक्षा है । यह पत्रिका हमारे छोटे से कार्यालय में कार्यरत कर्मचारियों के विचारों और यहां पर होने वाली विभिन्न गतिविधियों की एक झलक है और साथ ही राजभाषा के प्रसार में हमारा छोटा सा योगदान है ।

आशा है कि भारत के दक्षिणी छोर से हिन्दी की सेवा में प्रकाशित यह पत्रिका आप पाठकों को पसंद आएगी । पत्रिका में अपने लेख एवं रचनाएं देकर इसे सफलता की ओर अग्रसर करने वाले सभी को साधुवाद ।

जय हिन्द ! जय हिन्दी !

अनुक्रमणिका

- | | | |
|----|---------------------------------------|---|
| 1 | जवाबदेही की सुरक्षा | दीपक विश्वनाथन, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी |
| 2 | जीवन की सरल खुशियाँ | शोभा बी, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी |
| 3 | आज की नारी | रीना कु. मिश्रा ,अतिथि लेखक |
| 4 | सेंटिनलीज- एक मानवशास्त्रीय दृष्टिकोण | अनूप पी वी, लिपिक/टंकक |
| 5 | जिन्दगी | अजितचंद्रन सी बी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी |
| 6 | जंक फूड : स्वास्थ्य के लिए खतरा | सतेन्द्र कुमार, वरिष्ठ लेखापरीक्षक |
| 7 | गेहूँ की देन | धर्मेन्द्र सिंह, कनिष्ठ अनुवादक |
| 8 | तैराकी करने के लिए बहाने | मीरा लाल, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी |
| 9 | भारतीय पेंशन प्रणाली | दिलीप कुमार डी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी |
| 10 | प्रदूषण के खिलाफ | अनोज कुंजचन, वरिष्ठ लेखापरीक्षक |
| 11 | गीता में आत्मप्रबंधन | प्रमोद कुमार मिश्रा, कनिष्ठ अनुवादक |
| 12 | यूरोप यात्रा | जयकुमार पी जी , सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी |
| 13 | लैंगिक असमानता | राहुल कुमार शॉ, कनिष्ठ अनुवादक |
| 14 | हिन्दी का सोशल मीडिया पर प्रभाव | सिन्धु नायर, हिन्दी अधिकारी |

जवाबदेही की सुरक्षा

अंतरराष्ट्रीय सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्थानों (इंटोसाई /INTOSAI) की दुनिया की एक झलक

सार्वजनिक वित्त की जटिल दुनिया में, विश्वास और पारदर्शिता सर्वथा महत्वपूर्ण है। इनकी उच्चतम सुरक्षा सुनिश्चित करने का ध्येय एक अनूठे संगठन के हाथों में निहित है : अंतरराष्ट्रीय सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्थान, जिसे आम तौर पर इंटोसाई (INTOSAI) के नाम से जाना जाता है।

एक ऐसे वैश्विक नेटवर्क की कल्पना करें, जो 190 से अधिक स्वतंत्र निकायों को एक साथ लाती है, ऐसी संस्थाएं जिन्हें सरकारी खर्च की जांच करने का कार्य सौंपा गया है। यही INTOSAI का मूल तत्व है, एक गैर-राजनीतिक छल संगठन जो राष्ट्रों में जवाबदेही के संरक्षक के रूप में कार्य करता है। 1953 में स्थापित इस संगठन में परिपक्व लोकतांत्रिक राष्ट्रों के अनुभवी लेखापरीक्षा संस्थानों से लेकर नवोदित राष्ट्रों के अनुभवहीन प्रतिरूपों तक विविध सदस्य हैं।

मूलतः INTOSAI सदस्यों के बीच सहयोग और ज्ञान के आदान-प्रदान को बढ़ावा देता है। इसका आदर्श वाक्य, 'Mutual Experience benefits all' इस भावना को स्पष्ट रूप से दर्शाता है। कार्यशालाओं, सम्मेलनों और अनुसंधान पहलों के माध्यम से, दुनिया भर के लेखापरीक्षक सर्वोत्तम प्रथाओं को साझा करते हैं, सामान्य चुनौतियों का सामना करते हैं और अत्याधुनिक लेखापरीक्षा पद्धतियों का विकास करते हैं। यह सामूहिक ज्ञान न केवल व्यक्तिगत संस्थानों को सशक्त बनाते हैं, बल्कि सार्वजनिक जवाबदेही के वैश्विक मानकों को भी बुलंद करते हैं।

लेकिन INTOSAI की पहुंच ज्ञान साझा करने से कहीं आगे तक फैली हुई है। यह अपने उद्घोषणाओं और दिशानिर्देशों के माध्यम से सार्वजनिक लेखापरीक्षा के लिए अंतरराष्ट्रीय मानक निर्धारित करता है। ये आधिकारिक उद्घोषणा जिन्हें ISSAI (सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्थानों के अंतरराष्ट्रीय मानक) के रूप में जाना जाता है, पर्यावरण स्थिरता की लेखापरीक्षा, सार्वजनिक-निजी भागीदारी का आकलन और भ्रष्टाचार के जोखिमों की पहचान जैसे मुद्दों पर महत्वपूर्ण मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। इन मानकों का पालन सार्वजनिक लेखापरीक्षा में निरंतरता और गुणवत्ता सुनिश्चित करता है, जिससे सरकारें अधिक पारदर्शी और अपने नागरिकों के प्रति उत्तरदायी बनती हैं।

आगे INTOSAI संयुक्त राष्ट्र और विश्व बैंक जैसे अंतरराष्ट्रीय हितधारकों के साथ सक्रिय रूप से जुड़ता है। यह सहयोग सार्वजनिक लेखापरीक्षा विशेषज्ञता को वैश्विक विकास संबंधी तर्क —वितर्क के सम्मुख लाता है, ताकि विकास सहायता अपने इच्छित लाभार्थियों तक पहुंचे और चिरस्थायी प्रगति में योगदान दें।

बेशक, सार्वभौमिक जवाबदेही का रास्ता गुलाब से नहीं पटा है। INTOSAI को अपनी खुद की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है, जिसमें सांस्कृतिक और राजनीतिक विभाजन को पाटने से लेकर कमजोर लोकतांत्रिक संस्थानों वाले देशों में लेखापरीक्षा संस्थानों की स्वतंत्रता को बढ़ावा देना शामिल है। मगर सार्वजनिक वित्त संस्थानों में पारदर्शिता और सुशासन की संस्कृति को बढ़ावा देने की इसकी निरंतर प्रतिबद्धता अडिग बनी हुई है।

INTOSAI सार्वजनिक विश्वास की रक्षा में अंतरराष्ट्रीय सहयोग की शक्ति के प्रमाण के रूप में खड़ा है। जवाबदेही को बढ़ावा देने, ज्ञान साझा करने और वैश्विक मानक स्थापित करने में इसका अथक प्रयास इसे एक ऐसी महत्वपूर्ण शक्ति बनाता है, जो एक ऐसी दुनिया को आकार देने में मदद करती है, जहां सरकारी व्यय उन लोगों की सहायता करता है जिनके लिए वह लक्षित है।

अंतरराष्ट्रीय सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्थानों (INTOSAI) के रंगीन चित्रपट पर भारत की सर्वोच्च लेखापरीक्षा संस्थान (SAI India) एक चमकता धागा है। 1861 से चले आ रहे एक लंबे और गौरवशाली इतिहास के साथ, साईं भारत, इस संगठन की स्थापना के समय से ही इसमें एक सक्रिय और प्रभावशाली योगदानकर्ता रहा है। यह एक संस्थापक सदस्य के रूप में प्रतिष्ठित स्थान रखता है और महत्वपूर्ण अवधियों के लिए INTOSAI के शासकीय बोर्ड में इसने सदस्यता ग्रहण की है और संगठन की दिशा और प्राथमिकताओं को आकार देने के लिए अपनी आवाज़ उठाता है।

लेकिन साईं भारत का प्रभाव नेतृत्व की भूमिकाओं से कहीं आगे तक फैला हुआ है। सूचना प्रौद्योगिकी लेखापरीक्षा में इसकी विशेषज्ञता ने इस महत्वपूर्ण क्षेत्र में अंतरराष्ट्रीय मार्गदर्शन के विकास का नेतृत्व करने के लिए इसे प्रेरित किया है। INTOSAI के अंतर्गत, साईं भारत ने सूचना प्रौद्योगिकी लेखापरीक्षा कार्य समूह (WGITA) का नेतृत्व किया है, जिसने ISSAI 5310 जैसे आधिकारिक उद्घोषणाओं को गढ़कर सूचना प्रणाली सुरक्षा की लेखापरीक्षा के लिए वैश्विक मानक

निर्धारित किया। यह नेतृत्व न केवल INTOSAI के भीतर भारत की स्थिति को मज़बूत करता है, बल्कि सदस्य राष्ट्रों को डिजिटल शासन की जांच के लिए मज़बूत उपकरणों से सज्जित करके लाभान्वित करता है।

इसके अलावा, साई भारत वर्तमान में महत्वपूर्ण ज्ञान साझाकरण समिति की अध्यक्षता करता है, जो संगठन के चालू शिक्षण और सहयोग की प्रतिबद्धता के लिए एक मशाल वाहक के रूप में कार्य करता है। इसका नेतृत्व सुनिश्चित करता है कि सर्वोत्तम प्रथाओं और नवोन्मेषी लेखापरीक्षा तकनीकों का आसानी से आदान-प्रदान किया जाता है, जिससे दुनिया भर के साई को अपनी प्रभावशीलता बढ़ाने का सामर्थ्य उत्पन्न होता है। इसके अतिरिक्त, अनुपालन लेखापरीक्षा उप-समिति में साई भारत का नेतृत्व सार्वजनिक जवाबदेही और पारदर्शिता के उच्चतम मानकों को बनाए रखने के लिए उसके अटूट समर्पण को प्रदर्शित करता है।

निष्कर्ष में INTOSAI के साथ साई भारत का जुड़ना माल सदस्यता नहीं बल्कि उससे कहीं ऊपर है; यह विशेषज्ञता, समर्पण और ज्ञान साझाकरण और सर्वोत्तम प्रथाओं को बढ़ावा देने की दृढ़ प्रतिबद्धता से प्रेरित एक सक्रिय साझेदारी है। प्रमुख समितियों में अपने नेतृत्व के माध्यम से, सूचना प्रौद्योगिकी लेखापरीक्षा के अपने योगदान के माध्यम से और नैतिक शासन के प्रति अपने अटूट समर्पण के माध्यम से, साई भारत सार्वजनिक जवाबदेही के वैश्विक परिदृश्य पर एक अमिट छाप छोड़ता है।



दीपक विश्वनाथन

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

जीवन की सरल खुशियाँ

जीवन की वे साधारण अनमोल खुशियाँ - वे क्षण, संवेदनाएं और क्रियाएं जिन्हें हम अक्सर ध्यान दिए बिना हर दिन अनुभव करते हैं, महसूस करते हैं, और जीवन में जीते हैं-जो कि अपार आनंद का अनुभव करा सकते हैं। ये साधारण खुशियाँ ऐसे सरल अनुभव हैं जिनका महत्व हम आमतौर पर नहीं समझ पाते।

जीवन की ये सामान्य खुशियाँ - छोटी-छोटी खुशियाँ, आप उन्हें जो कुछ भी कहना चाहें, ये जीवन के छोटे-छोटे पल आपको यह याद दिलाते हैं कि आपको और भी पल जीने हैं। यही वे पल हैं जो आपको जीवन में ठहरने और सांस लेने के लिए प्रेरित करते हैं। ये सालों पुराने खुशी के पलों की याद दिलाते हैं और उम्मीद बनाए रखते हैं कि यह हर्ष एवं प्रेम भविष्य में भी बना रहेगा।

हर्षपूर्ण जिंदगी जीना एक मनःस्थिति है। यह एक नजरिया है। यह आपके द्वारा चुने गए सभी विकल्पों का योग नहीं बल्कि यह आपके अथवा अन्यो द्वारा चुने गए सभी विकल्पों की प्रतिक्रियाओं का योग है। आप इन विकल्पों एवं इनके प्रभावों से ऊपर उठने का चुनाव करके हर्षपूर्ण जीवन जी सकते हैं।

ज्यादा सोचना बंद करें और अपने आस पास मौजूद छोटी-छोटी खुशियों को देखें :

1. प्रातः काल का सूर्योदय। आप लोगों में से कितनों ने इसे देखा है
2. एक शिशु की खिलखिलाहट भरी हँसी।
3. सुबह की कॉफी की महक।
4. गिरते हुए बारिश की बूंदों को सुनना।
5. ग्रीष्म काल में सुबह की ठंडी हवा को महसूस करना
6. अपनी पसंदीदा पुस्तक में डूबे रहना।
7. चाँदनी रात में टहलना।
8. समुद्र के लहरों को उठते हुए और गिरते हुए देखना और सूर्यास्त का आनंद लेना।
9. अपने दोस्तों के साथ जंगल में घूमना।

आप खुशियों को कैसे बढ़ा सकते हैं ?

1. प्रतिदिन ऐसे शारीरिक व्यायाम करें जिससे शरीर में ऑक्सीजन का संचार बढ़े.....
2. स्वयं को दूसरों के लिए समर्पित करें.....
3. अपने आध्यात्मिक पक्ष से जुड़ें....
4. कुछ नया खोजने का प्रयास करें....
5. जब आप निराश महसूस कर रहे हों ,तब उस समय उन खुशी के पलों को याद करें जो आपको सकारात्मक बनाते हैं.....
6. अच्छाई की ओर ध्यान दें
7. इसके विपरीत नकारात्मकता को सीमित करें

साधारण खुशियाँ

1. अपने पसंदीदा गाने को सुनना
2. एक अच्छा रात्रि भोजन
3. अपनी पसंदीदा फिल्म देखना
4. एक अच्छी किताब को पढ़कर खत्म करना
5. व्यायाम करना
6. पक्षियों की एक ऐसी प्रजाति को देखना जिसे आपने पहले कभी न देखा हो
7. फूलों को खेलते हुए एवं पेड़ों को बढ़ते हुए देखना
8. ऐसे कपड़े पहनना जिसे पहनकर आपको अच्छा लगे



शोभा बी
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

आज की नारी

मैं आज की नारी हूँ,
मैं जीना चाहती हूँ,
उड़ना चाहती हूँ,
जीवन का आनंद लेना चाहती हूँ ।
बहुत बंध चुकी समाज की इन प्रथाओं में,
अब खुलकर साँस लेना चाहती हूँ
अपने सपने को साकार करना चाहती हूँ
अपने स्वाभिमान पर इतराना चाहती हूँ ।
मैं आज की नारी हूँ
मैं जीना चाहती हूँ
उड़ना चाहती हूँ
जीवन का आनंद लेना चाहती हूँ ।
बहुत रोका तुमने हमें,
बाह्य आडंबरों में डालकर
सती प्रथा, दहेज प्रथा, भ्रूण हत्या,

पर मैं अब निकल चुकी हूँ
इन आडंबरों से,
अब खुलकर मुस्कुराना चाहती हूँ
अपना अस्तित्व बनाना चाहती हूँ
अपने माँ-बाप का नाम
रौशन करना चाहती हूँ ।
मैं आज की नारी हूँ
मैं जीना चाहती हूँ
उड़ना चाहती हूँ
जीवन का आनंद लेना चाहती हूँ ।



रीना कु. मिश्रा
अतिथि लेखक



सेंटिनलीज- एक मानवशास्त्रीय दृष्टिकोण

सेंटिनलीज, एक पृथक जनजाति समुदाय हैं जो अंडमान और निकोबार द्वीप समूह में पोर्ट ब्लेयर के 64 कि.मी. दक्षिणी-पश्चिम में स्थित उत्तरी सेंटिनल द्वीप में रहते हैं। वे दिखने में काले रंग के, ऊंचाई में मध्यम कद के, अन्य नेग्रिटो जनजातियों जैसे ही हैं। सामान्यतः यह माना जाता है कि वे प्रागैतिहासिक काल में यहाँ पर आए थे। जब उनके पूर्वज छोटी हुक वाली डोंगियों से मछली पकड़ने के लिए छोटे अंडमान द्वीप से बाहर आए थे तब एक चक्रवात के दौरान इस द्वीप पर चले आए।

सेंटिनलीज एक शिकार पर निर्भर समुदाय हैं। वे धनुष, तीर और भाले से जंगली सुअर, कछुएँ और मछली का शिकार करते हैं। समुद्री भोजन पर उनकी निर्भरता अन्य शिकार पर निर्भर समुदायों जैसे 'जारवा' और 'ओंगी' की तुलना में अधिक प्रमुख है। उनकी भाषा को सेंटिनली कहा जाता है, जो कि एक अंडमानी भाषा परिवार का हिस्सा है। उनके मुख्य खाद्य पदार्थ जंगली सुअर, समुद्री कछुएँ, विभिन्न प्रकार की मछलियाँ एवं फल, जड़ें और कंदमूल हैं।

हाल तक सेंटिनलीज का बाहरी दुनिया से कोई संपर्क नहीं था। उनकी ओर से हिंसक प्रतिक्रियाएँ केवल तभी हुई हैं जब उन्होंने स्वयं को डरा हुआ महसूस किया। उनकी आबादी का भी कोई निश्चित अनुमान नहीं है। सेंटिनलीज लोग पारंपरिक रूप से छाल की बनी एक बेल्ट कमर में पहनते हैं, जो इस समुदाय के लिए विशिष्ट थी। महिला एवं पुरुष दोनों पत्तेदार गहनों के सिवाय कुछ नहीं पहनते हैं। दोनों फल, कंदमूल और अन्य खाद्य पदार्थों को इकट्ठा करते रहते हैं। महिलाएं उथले पानी में छोटे गोल जाल के साथ मछली पकड़ने में व्यस्त रहती हैं। सेंटिनलीज को सामुदायिक झोंपड़ियों में अलग-अलग चुल्हों के साथ रहने वाले माना जाता है। इससे इनकी अर्ध-खानाबदोश प्रकृति और इकट्ठे रहने के प्रयासों की ओर संकेत मिलता है।

जनजाति तक पहुंचने में कठिनाई के कारण, सेंटिनलीज के बीच भूमिगत विभाजन, परिवार, विवाह, रिश्तेदारी, सामाजिक और सांस्कृतिक प्रथाओं के बारे में कुछ भी कहना मुश्किल है। सेंटिनलीज के पास अपनी प्रथाएं और मान्यताएँ हैं, जो बाहरी दुनिया को अजीब लग सकती हैं। उनकी भाषा सेंटिनल, अन्य द्वीप के नेग्रिटों द्वारा नहीं समझी जाती है, इस

कारण समुदाय के बाहर कोई भी इस लुप्तप्राय भाषा को नहीं बोल सकता है। ऐसा लगता है कि सेंटिनलीज को लाल रंग बहुत पसंद था। एक अनुसंधान टीम ने देखा कि सेंटिनलीज ने लाल रंग की बाल्टी ले ली लेकिन हरे रंग की बाल्टी को मना कर दिया। उनके समुदाय में पुरुष और महिलाएं दोनों ही अपने शरीर को मिट्टी से रंगते हैं।

शिकार और संग्रहण करना सेंटिनलीज की अर्थव्यवस्था का मुख्य व्यवसाय और रूप है। उनके अधिकांश उपकरण और हथियार पत्थरों और जानवरों की हड्डियों से बने होते हैं। चूंकि सेंटिनलीज के पास पहुंचना और उनसे संपर्क करना अब भी आसान नहीं है, उनके बारे में जो भी जानकारी उपलब्ध है, वह देखने वालों के नजरिए पर आधारित है। एक मानवशास्त्रीय दृष्टिकोण से, वे अफ्रीकियों के समान शारीरिक विशेषताएं रखते हैं, जैसे कि काली त्वचा और काले घुंघराले बाल। इसके अलावा वे अन्य अंडमानी लोगों की तुलना में लंबे दिखते हैं, हालांकि सेंटिनलीज अब कम आक्रामक हो गए हैं, लेकिन उन्होंने बाहरी लोगों के साथ बातचीत करने के में कोई रुचि नहीं दिखाई है।



अनूप पी वी
लिपिक / टंकक



ज़िन्दगी

काश मैं वक्त को पीछे मोड़ सकता
 काश मैं दर्द को दूर कर सकता
 काश मैं आँसू को रोक सकता
 काश मैं गम को भुला सकता
 पर मुझे ऐसा लगता है,
 कि अगर मैं ऐसा करता तो
 खुशी को भी खो देता तो
 हँसी को भी मिटा देता तो
 प्यार को भी छोड़ देता
 क्योंकि हर खुशी के पीछे,
 कोई दर्द है, क्योंकि हर हँसी के पीछे,
 कोई आँसू है, क्योंकि हर प्यार के पीछे,
 कोई समझौता है, क्योंकि हर ज़िन्दगी के पीछे,
 कोई मौत है ।

मुझे पता है, कि मुझे वक्त से लड़ना है
 मुझे पता है, कि मुझे दर्द से मुक्ति पानी है
 मुझे पता है, कि मुझे आँसू में मुस्कुराना है
 मुझे पता है, कि मुझे गम में ज़िन्दा रहना है
 पर मुझे पता है, कि मुझे खुशी से खुश होना है
 पर मुझे पता है, कि मुझे हँसी से हँसना है
 पर मुझे पता है, कि मुझे प्यार से प्यार करना है
 पर मुझे पता है, कि मुझे ज़िन्दगी से ज़िन्दादिली सीखनी है ॥



अजितचंद्रन सी. बी
 सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

जंक फूड : स्वास्थ्य के लिए खतरा

यदि हम आसान शब्दों में जंक फूड का वर्णन करें तो यह मनुष्य के लिए लाभदायक कम और हानिकारक ज्यादा है। हममें से लगभग सभी लोग जंक फूड के बारे में वाकिफ हैं। इसके लिए किसी तरह के परिचय की आवश्यकता नहीं है।

जंक फूड, जो अक्सर हमें त्वरित और स्वादिष्ट विकल्प के रूप में प्रदान किया जाता है आज के दौर में चिन्ता का एक कारण बन चुका है।

वैज्ञानिकों के शोध के अनुसार यह पाया गया है कि यह स्वास्थ्य पर बहुत तरीकों से नकारात्मक प्रभाव डालता है। यह वह आहार है जिसमें उच्च मात्रा में तेल, चीनी और अन्य प्रकार के अतिरिक्त या हानिकारक पदार्थ हो सकते हैं।

जंक फूड का सेवन अत्यधिक तेज़ी से बढ़ रहा है, खासकर बच्चों और युवाओं में। इसमें विभिन्न प्रकार के नमक, चीनी एवं खाद्य तेल का अधिक सेवन करने से हृदय रोग, मधुमेह और मोटापा जैसी समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं।

जंक फूड के अधिक सेवन से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है जैसे कि उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल स्तर की बढ़ोत्तरी और अन्य शारीरिक समस्याएँ। साथ ही इसका नियमित सेवन बुढ़ापे में मस्तिष्क की क्षमता में कमी और मानसिक समस्याएँ भी उत्पन्न कर सकता है।

आजकल के बच्चे, युवा बड़ी मात्रा में जंक फूड खाने के शौकीन हैं। वह अस्वास्थ्यकर जीवन-शैली के माध्यम से अपने जीवन को खतरे की ओर ले जा रहे हैं।

इसलिए, स्वस्थ जीवनशैली के लिए जंक फूड से परहेज करना आवश्यक है। सही पोषण तत्वों एवं ताज़गी से भरा आहार ग्रहण करना चाहिए एवं नियमित व्यायाम करना चाहिए जो कि हमें एक स्वस्थ एवं समृद्ध जीवनशैली की दिशा प्रदान करेगी। इससे हम न केवल अच्छे स्वास्थ्य का आनंद लेंगे बल्कि भविष्य में भी बीमारियों से बचने में सफल होंगे।

सतेन्द्र कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षक



गेहूँ की देन

युवाल नोहा हरारी ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक सेपियन्स में 8,000 वर्ष पहले हुई खेती की क्रांति के बारे में बताया कि मध्य एशिया की जंगली घास- गेहूँ- को जब इंसान ने उगाना शुरू किया तो गेहूँ ने अपनी जरूरतें इंसान के सामने रख दी-

1. चट्टानी इलाकों से इस घास को परहेज था, तो इसे उगाने के लिए धरती को समतल करना पड़ा
2. गेहूँ को दूसरों से अपनी जमीन, पानी, खाने का बँटवारा नापसंद था, इस कारण इंसान को इसे औरों से अलग रखने के लिए दिन-रात मेहनत करनी पड़ी।
3. गेहूँ के बीमार होने पर कीड़ों और टिड्डियों का हमला हो जाता तो उसका ध्यान रखने के लिए बाड़बंदी करनी पड़ी, रखवाली करनी पड़ी।

गेहूँ के लिए इतनी मेहनत करने के बावजूद इसने इंसान को खाने का कोई बेहतर विकल्प नहीं दिया क्योंकि इंसान हर तरह के खाने के लिए बना था। इस क्रांतिकारी प्रचलन के अनाज के भरोसे हो चुके हमारे भोजन में लवण व विटामिन की कमी हुई और यह पचने में कठिन साबित हुआ।

यह पुरातात्विक ऐतिहासिक साक्ष्यों से स्पष्ट है कि मानव का विकास भारत में सिंधु घाटी सभ्यता, पश्चिम एशिया में मेसोपोटामिया की सभ्यता, मिस्र में नील घाटी सभ्यता, चीन में ह्वांग-हो की सभ्यता के अधीन हुआ। इन स्थानों पर इंसान के विकास के पीछे यही गेहूँ था जिसने अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए इंसान को एकजुट किया।

गेहूँ की सबसे बड़ी देन थी 'संयुक्त परिवार'। आज जो विकास हम चारों ओर देख रहे हैं वो इसी संयुक्त परिवार की जरूरतों को पूरा करने के लिए मनुष्य की खोजों का परिणाम हैं। गेहूँ की विशिष्ट खोज ने इंसान को प्रतिदिन के कठिन शिकार के प्रयास से दूर किया तो उसे अन्य ओर अपना दिमाग लगाने का समय दिया।

हमारा अब तक का सांस्कृतिक, आर्थिक, तकनीकी विकास इसी संयुक्त परिवार की देन है। लाखों वर्ष के मानव जीवन में यह 8,000 वर्ष भारी पड़ते हैं, लेकिन अब हम पुनः संयुक्त परिवार को छोड़कर आदिमानवों की तरह अकेले जीवन जीने को अपने विकास का पैमाना मान रहे हैं। मानव होने और मनुष्य बनने के सफर में अब पुनः एकांत हावी होने लगा है। इस संदर्भ में इतिहासकार हीगल ने कहा था कि-

“हमने इतिहास से यह सीखा है कि हमने इतिहास से कुछ नहीं सीखा।”



धर्मेन्द्र सिंह

कनिष्ठ अनुवादक

तैराकी करने के लिए बहाने

दिमाग सदैव टिक-टिक करता रहता है। बच्चों को स्कूल भेजना है। उनके भोजन/पोषण, स्वास्थ्य, ड्रेस, गृहकार्य आदि को पूरा करने के लिए दिमाग चलता रहता है। समय, कपड़े, लंच, ऑफिस का काम... समय की सीमाएं हमेशा हमें अपनी जकड़ में दबाए रखती हैं। मस्तिष्क लगातार काम करता रहता है। हर काम को जल्द से जल्द निपटाना। एक को समाप्त करते हुए दूसरे की शुरुआत करना। रात में सोने के समय तक, मस्तिष्क को आराम करने की अनुमति नहीं है, बेकाम, बेकार रहने का समय नहीं है। इसके न्यूरोन्स के पास नए संबंध बनाने, इसकी तंत्रिका कोशिकाओं के पास नए दृश्यों से चार्ज होने-विस्मित होने का समय नहीं है, विद्युत आवेगों से इसके सुषुप्त मार्ग को प्रज्वलित करने का समय नहीं है, नए जीवन की ओर, न्यूरोप्लास्टिसिटी की अपार संभावनाओं की ओर जागृत होने का समय भी इसके पास नहीं है।

जीवन पूरी ताकत के साथ आगे बढ़ता है, और दिमाग वास्तव में आराम चाहता है। बस ठहरना। जल की तरह। जीवन की उत्पत्ति, दिल की पहली धड़कन। यह तालाब का जल है। फिर भी, बढ़िया अनुकरण है। मुझे पहली बार अच्यन* के साथ पानी में उतरना याद है। उन्हें मैं उनकी जवानी में याद करती हूँ, उनकी ऊर्जा, उनका जोश, जीवन के प्रति उनका उत्साह मुझे याद है और मैं इसके लिए शुक्रगुजार हूँ। अपने शरीर में जल तरंगों को महसूस करती हूँ और यह विश्रांत हो जाता है। जल में सतर्क होने से कोई फायदा नहीं है। जल में केवल आराम करने से मतलब है। सब भूल जाओ। जैसे वास्तव में जीवन जीना चाहिए। दुनिया की सोच में मग्न होकर, आत्मरक्षात्मक होना, सतर्क होना, इस जिन्दगी को जीना आसान लगता है - न केवल आसान बल्कि कभी-कभी यह अनिवार्य भी लगने लगता है। लेकिन पानी। यह एक पल के लिए भी इसकी अनुमति नहीं देता है, पानी में आत्मरक्षात्मक बनकर आप अपने आप को ही जोखिम में पाओगे। पानी संपूर्ण समर्पण की मांग करता है।

तैराकी क्या करती है? अन्य सभी व्यायामों के विपरीत, यह उत्तरजीवन का एक तंत्र है। यहां तक कि गाड़ी चलाने में (जो व्यायाम नहीं है) भी मस्तिष्क कुछ माइक्रोसेकंड के लिए विचलित हो जाता है। लेकिन तैराकी में आप किसी और चीज के बारे में सोच भी नहीं सकते। दिमाग को आराम, सिर्फ आराम देना होगा। तैराकी आपके शरीर को अंदर और बाहर से आराम प्रदान करती है। इससे सभी मांसपेशियों का व्यायाम होता है। ऐसा कोई भाग या मांसपेशी नहीं है जिस पर यह ध्यान केंद्रित न करता हो। आपके मर्म, आपके हाथ, पैर और आपके शरीर के प्रत्येक भाग की प्रत्येक मांसपेशी को अपने हिस्से का कार्य

करना होता है। और सांस। यह जबरदस्ती विश्राम कराने की तकनीक नहीं है। बस सांस लो। आवश्यक और मौलिक। आप अपनी सांसों पर ध्यान दिए बिना तैर नहीं सकते हैं। और फिर, निस्संदेह आपका शरीर भी है। हर जगह इसका व्यावसायीकरण और कामुकीकरण किया जाता है। स्तन, नितंब, पेट, पैर, ऐसा कोई भी हिस्सा नहीं जिसे कामुकता से आंका न गया हो, जो माप या आकर्षण के बाह्य मानकों का पालन करने की अपेक्षाओं से मुक्त हो। फिर भी पानी में, हरेक स्वतंत्र है। व्यक्ति जमीन पर भी स्वतंत्र है (तकनीकी रूप से), लेकिन अन्यो की आलोचनाओं से प्रभावित न होने के लिए बृहत्तर मानसिक क्षमता की आवश्यकता होती है। और हमें शायद इस बात का एहसास बहुत कम होता है कि 'सकारात्मक' सौंदर्य टिप्पणियाँ भी हमें 'नकारात्मक' टिप्पणियों की तरह ही संकुचित महसूस कराती हैं। तैरना इन सब से मुक्ति है। एक सुव्यवस्थित शरीर, चाहे उसका आकार कुछ भी हो, आपके बहुत काम आएगा।

सबसे अच्छी बात यह है कि तैराकी इस निबंध जितनी गंभीर गतिविधि नहीं है। यह मजेदार और रोमांचक है, इसलिए मैं आपसे आग्रह करती हूँ कि आप अपने पूरे जीवन में एक बार, दो बार और कई बार पानी में उतरें और इसके कई और बहुमुखी लाभों का आनंद लें। यदि आपने यह सोचकर पढ़ना शुरू किया कि आपको तैरने के लिए वास्तविक बहाने मिलेंगे, तो मैं आपको निराश नहीं करना चाहूंगी, तो कुछ कॉपी पेस्ट किए गए स्वास्थ्य लाभ इस प्रकार हैं:

तैरना एक बेहतरीन कसरत है क्योंकि आपको अपने पूरे शरीर को पानी के प्रतिरोध के विरुद्ध चलाना पड़ता है।

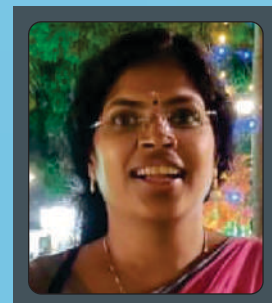
तैराकी एक अच्छी सर्वांगीण गतिविधि है क्योंकि यह:

- आपकी हृदय गति को बढ़ाता है पर संघात से उत्पन्न शारीरिक तनाव के प्रभाव को दूर कर देता है
- मजबूती, मांसपेशियों की ताकत और हृदय संबंधी फिटनेस बनाता है
- स्वस्थ वजन, स्वस्थ हृदय और फेफड़ों को बनाए रखने में मदद करता है
- मांसपेशियों को मांसलित करता है और ताकतवर बनाता है
- पूरे शरीर की कसरत प्रदान करता है, क्योंकि तैराकी के दौरान आपकी लगभग सभी मांसपेशियाँ उपयोग में आती हैं।

तैराकी के अन्य फायदे:-

तैराकी के और भी कई फायदे हैं जिनमें शामिल हैं:

- व्यायाम का एक आरामदायक और शांतिपूर्ण रूप होना
- तनाव कम करना
- समन्वय, संतुलन और अंग विन्यास में सुधार
- लचीलेपन में सुधार लाती है,
- कुछ चोटों और सेहत की स्थितियों के लिए कम संघात पहुंचाने वाले उपचार प्रदान करती है।



मीरा लाल
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

भारतीय पेंशन प्रणाली

भारतीय पेंशन प्रणाली का इतिहास ब्रिटिश-भारत के औपनिवेशिक काल का है। सिविल प्रतिष्ठानों पर रॉयल कमीशन ने 1881 में पहली बार सरकारी कर्मचारियों को पेंशन लाभ प्रदान किया। 1919 और 1935 के भारत सरकार अधिनियमों ने और प्रावधान किए। इन योजनाओं को बाद में संपूर्ण सार्वजनिक क्षेत्र की कामकाजी आबादी को सेवानिवृत्ति लाभ प्रदान करने के लिए समेकित और विस्तारित किया गया।

पेंशन प्रणाली किसी देश की आर्थिक और सामाजिक सुरक्षा प्रणाली का एक अभिन्न अंग है। यह बुजुर्ग नागरिकों को वित्तीय सुरक्षा प्रदान करती है और उनके दैनिक खर्चों को पूरा करने में मदद करती है। भारत में, पेंशन प्रणाली में पिछले कुछ वर्षों में पुरानी पेंशन योजना (ओपीएस) से लेकर नई पेंशन योजना (एनपीएस) तक कई बदलाव हुए हैं। पुरानी पेंशन योजना और नई पेंशन योजना दोनों सेवानिवृत्ति बचत योजनाएं हैं, लेकिन सुरक्षित वित्तीय भविष्य बनाने के दृष्टिकोण में वे भिन्न हैं।

जबकि पुरानी पेंशन योजना सेवानिवृत्ति के बाद आय का एक गारंटीकृत प्रवाह प्रदान करती है, एनपीएस शेयर बाजार में पैसे का एक हिस्सा निवेश करके एक कदम आगे बढ़ता है, इस प्रकार उच्च रिटर्न की संभावना प्रदान करता है।

हालांकि, क्षमता में इस वृद्धि के साथ जोखिम भी बढ़ जाता है, क्योंकि निवेश के प्रदर्शन की गारंटी नहीं होती है और रिटर्न अपने रोजगार के वर्षों के दौरान बुद्धिमत्तापूर्ण परिसंपत्ति आवंटन निर्णय लेने की ग्राहक की क्षमता पर निर्भर करता है। इसलिए यह गारंटीकृत सामाजिक सुरक्षा कवर प्रदान नहीं करता है।

पुरानी पेंशन योजना

पुरानी पेंशन योजना 1950 के दशक में शुरू की गई थी और यह केवल सरकारी कर्मचारियों पर लागू होती है। इस योजना के तहत, सरकारी कर्मचारी अपने अंतिम आहरित मूल वेतन का 50% और सेवानिवृत्ति पर महंगाई भत्ता या रोजगार के पिछले दस महीनों में उनके वेतन का औसत, जो भी उनके लिए अधिक अनुकूल हो, प्राप्त करने के हकदार हैं।

इसके अतिरिक्त, उन्हें पेंशन लाभ के लिए पाल बनने के लिए 10 साल की सेवा की आवश्यकता को पूरा करना होगा। इस योजना में किसी कर्मचारी के योगदान की आवश्यकता नहीं है और सेवानिवृत्ति के



बाद गारंटीकृत आय प्रदान की जाती है।

नई पेंशन योजना

नई पेंशन योजना दिसंबर 2003 में शुरू की गई थी और 1 अप्रैल 2004 को लागू हुई। यह सरकारी और निजी दोनों क्षेत्रों के कर्मचारियों पर लागू है। एनपीएस के तहत, कर्मचारी अपने मूल वेतन और महंगाई भत्ते का 10% योगदान करते हैं, जबकि उनके नियोक्ता 14% तक योगदान कर सकते हैं।

निजी क्षेत्र के कर्मचारियों के पास भी एनपीएस में सक्रिय रूप से भाग लेने का विकल्प है। इस योजना के साथ, उपभोक्ताओं को अपने भाग्य पर अधिक स्वतंत्रता और नियंत्रण मिलता है, क्योंकि वे रिटर्न की किसी भी गारंटी के बिना बाजार से जुड़े रिटर्न से लाभ उठा सकते हैं। इसके अतिरिक्त, परिपक्वता पर कोष का 60% कर-मुक्त है, जबकि शेष 40% वार्षिकी में निवेश किए जाने पर कर मुक्त हैं।

पुरानी पेंशन योजना और नई पेंशन योजना के बीच अंतर

रिटर्न निश्चितता: पुरानी पेंशन योजना रिटर्न निश्चितता प्रदान करती है, क्योंकि यह मासिक पेंशन कर्मचारी द्वारा प्राप्त अंतिम वेतन पर आधारित होती है। दूसरी ओर, नई पेंशन योजना बिना किसी गारंटी के बाजार से जुड़े रिटर्न की पेशकश करती है।

कर लाभ: पुरानी पेंशन योजना के तहत उसके बाद आपको मिलने वाला नियमित पेंशन भुगतान 'वेतन से आय' मद के तहत पूरी तरह से कर योग्य होगा। हालाँकि, नई पेंशन योजना के तहत, मेच्यूरिटी पर कॉर्पस का 60% कर-मुक्त है, जबकि शेष 40% वार्षिकी में निवेश करने पर कर मुक्त है।

पात्रता: केवल सरकारी कर्मचारी ही सेवानिवृत्ति के बाद पुरानी पेंशन योजना के तहत पेंशन प्राप्त करने के पात्र हैं। वहीं नई पेंशन योजना का लाभ 18 से 65 वर्ष के बीच के सभी नागरिक उठा सकते हैं।

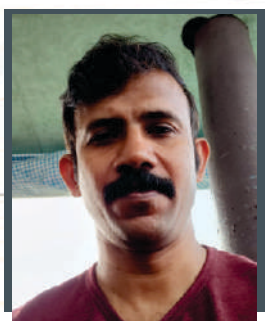
योगदान: पुरानी पेंशन योजना के तहत मासिक भुगतान अंतिम आहरित वेतन के 50% के बराबर है। नई पेंशन योजना में कर्मचारियों को अपने वेतन का 10% योगदान करना होता है, जबकि नियोक्ता 14% तक योगदान कर सकते हैं।

लचीलापन: पुरानी पेंशन योजना में अधिक लचीलापन नहीं था क्योंकि यह एक निश्चित मासिक आय प्रदान

करती थी। हालांकि, नई पेंशन योजना ग्राहक को उनके वित्त पर अधिक स्वतंत्रता और नियंत्रण देती है। उनके पास अपना परिसंपत्ति आवंटन चुनने का विकल्प होता है, जिससे उन्हें उच्च रिटर्न उत्पन्न करने और एक बड़ा सेवानिवृत्ति कोष बनाने की अनुमति मिलती है।

पुरानी पेंशन योजना और नई पेंशन योजना दोनों के अपने-अपने फायदे और नुकसान हैं। जबकि ओपीएस रिटर्न निश्चितता और आय प्रदान करता है जो कराधान के अधीन नहीं है, एनपीएस अधिक स्वतंत्रता, नियंत्रण और संभावित रूप से उच्च रिटर्न प्रदान करता है।

संघ सरकार ने अपने 2004 के बाद नियुक्त होने वालों के लिए पुरानी पेंशन योजना का विकल्प समाप्त कर दिया है। सरकार ने अपने कर्मचारियों के लिए नई पेंशन योजना का कार्यान्वयन इसलिए किया कि पेंशन पर होने वाले खर्च को नियंत्रित रखा जा सके। नई पेंशन योजना निवेश आधारित है इसलिए सरकार पर इसका बोझ तुलनात्मक रूप से कम पड़ता है। आम तौर पर सरकारी कर्मचारी पुरानी पेंशन योजना को नई पेंशन योजना के तुलना में बेहतर मानते हैं और कई इसके बहाली की मांग भी कर रहे हैं। सरकारी कर्मचारियों पर नई पेंशन योजना के दूरगामी प्रभाव केवल 5-10 वर्ष के अंदर ही सामने आएंगे जब 2004 के बाद नियुक्त होने वाले अपनी 25-30 वर्ष का सेवाकाल समाप्त करके सेवानिवृत्त होने लगेंगे।



दिलीप कुमार डी

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

प्रदूषण के खिलाफ

प्राकृतिक सौंदर्य है, धरती की पुकार
पर क्यों हो रहा है, प्रदूषण का विलाप।
हवा में फैल रहे धुएं के घेरे,
पेड़-पौधों का हो रहा है विनाश।
निर्मल जल हो गया है प्रदूषित,
इस प्रदूषित जल में,
सब होता है विलोम और विलीन।
शोर के बाजार में शांति की चाह,
बन गई है दुर्गम राह,
प्रदूषण रहित हरियाली रूपी श्रृंगांर,
प्राकृतिक सौंदर्य की सब कहानियाँ हो गई गुम।

सब हैं उदास,
प्रकृति की आँखों में है अब, आँसू का विचार।
आओ, हम सब मिलकर बदलें इस परिस्थिति को,
प्रदूषण के खिलाफ लड़कर,
प्राकृतिक सौंदर्य को बचाएं,
अपने भविष्य को सुरक्षित बनाएं।



अनोज कुंजचन
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

गीता में आत्मप्रबंधन

विश्व- साहित्य में सबसे बड़ा ग्रन्थ महाभारत है जिसमें एक लाख से कुछ अधिक श्लोक हैं। यह महाभारत ग्रन्थ 18 पर्वों में विभक्त है जिसके भीष्मपर्व में 18 अध्यायों का एक ग्रन्थ श्रीमद्भगवद्गीता के रूप में जाना जाता है। श्रीमद्भगवद्गीता को सभी उपनिषदों का सार कहा गया है।

आज का मनुष्य बड़ा तनावग्रस्त है। पहली-दूसरी कक्षा में पढ़ने वाले छोटे से बच्चे से लेकर बड़ी-बड़ी कंपनियों के प्रबन्धन में लगे लोग आत्मप्रबन्धन में असफल और परेशान हैं। गीता में उपदिष्ट आत्मप्रबन्धन के द्वारा व्यक्ति अपने अभीष्ट लक्ष्यों को प्राप्त करता हुआ ऐहलौकिक एवं पारलौकिक उभयविध सफलता अर्जित कर सकता है।

आत्मप्रबन्धन का सामान्य अर्थ है- अपने आपका या स्वयं का प्रबन्धन। पर व्यापक रूप 'आत्मनः, आत्मने, आत्मनि वा प्रबन्धनम् आत्मप्रबन्धनमुच्यते' अर्थात् आत्मा का, आत्मा के द्वारा, आत्मा के लिए, आत्मा में प्रबन्धन है। इसके अन्तर्गत 4 तत्व आते हैं-

1. मन- 'मन एव मनुष्याणां कारणं बन्धमोक्षयोः' अर्थात् इस मन की चंचलता के कारण ही मनुष्य बन्धन में पड़ा रहता है। मन का स्वरूप संकल्प विकल्पात्मक है। यह हमेशा संदेह की स्थिति में रहता है क्योंकि इन्द्रियों के द्वारा प्राप्त विषयों का संग्रह करते जाना ही इसका कार्य है।
2. बुद्धि- 'निश्चयात्मिका अन्तः करणवृत्तिः बुद्धिः' अर्थात् अन्तः करण में स्थित निश्चय करने की शक्ति या वृत्ति का नाम बुद्धि है। इसका स्वरूप एकात्मक होता है अर्थात् बुद्धि के द्वारा निर्णीत विचार एक ही होता है। वहाँ न तो संशय है, न संकल्प विकल्प है और न ही विषयों का संग्रह है।
3. आत्मा- आत्मा चित्स्वरूप अथवा चेतनस्वरूप है। इसके बिना मन और बुद्धि जड़ होने के कारण निश्चेष्ट या निष्क्रिय पड़े रहते हैं।
4. परमात्मा- प्रकृति एवं पुरुष से भी ऊपर उनका अधिष्ठाता परमात्मा है जो कि समस्त पदार्थों की उत्पत्ति एवं विनाश का मूल कारण है। इसकी ऊर्जा के अभाव में आत्मा, प्रकृति देवतादि व समस्त पदार्थ निस्तेज एवं सारहीन हैं।

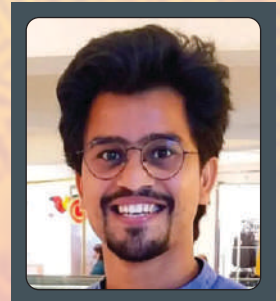
आत्मप्रबन्धन के लिए 8 साधन अथवा उपाय बताए गए हैं-

1. अभ्यास- किसी भी क्रिया को बार-बार दीर्घकाल तक नैरन्तर्यपूर्वक करते रहना अभ्यास कहलाता है। अभ्यास का तात्पर्य इन्द्रियों का निग्रह करने से है। चूंकि इन्द्रियों की स्वाभाविक प्रवृत्ति है विषयों की ओर भागना। अतः विषयों की ओर गई हुई इन्द्रियों को वहाँ से जबरदस्ती हटा लेना इन्द्रियनिग्रह है। अतः बहिर्मुखी इन्द्रियों को

अन्तर्मुखी बना लेना ही अभ्यास है।

2. **वैराग्य-** वैराग्य का तात्पर्य विषयों के परित्याग से है। अभ्यास से जहाँ विषयों में पहुँची हुई इन्द्रियों के व्यापार को बन्दकर जबरदस्ती उसका निग्रह किया जाता है वहीं वैराग्य के द्वारा इन्द्रियों को विषयों की ओर जाने ही नहीं दिया जाता।
3. **मनोनिग्रह-** मनोनिग्रह से तात्पर्य है अभ्यास और वैराग्य द्वारा मन का नियन्त्रण करना। एक विद्यार्थी द्वारा अपने मन की गति या ऊर्जा को अध्ययन या अपने अभीष्ट लक्ष्य की प्राप्ति में लगा देना ही मन का निग्रह है।
4. **बुद्धिस्थैर्य-** जब मन एकाग्र हो जाता है और वह बाह्य या अनावश्यक विषयों में रमण करना बन्द कर देता है तब अन्तःकरण में शान्ति रहती है और बुद्धि अपने वास्तविक अध्यवसायात्मक स्वरूप में स्थित हो जाती है। उस समय मन को यदि भटकने का थोड़ा बहुत अवसर भी प्राप्त होता है तो बुद्धि उसे भटकने नहीं देती। वह तुरन्त उस विषय के औचित्य-अनौचित्य, हानि-लाभ का विवेक निर्णय कर व्यक्ति के समक्ष प्रस्तुत कर देती है।
5. **कर्मनैरन्तर्य-** 'कर्मों की निरन्तरता' से तात्पर्य है कि लक्ष्य में बुद्धि स्थिर करने के बाद निरन्तर लक्ष्यानुकूल प्रयत्न करते रहना। अभ्यास, वैराग्य, मनोनिग्रह एवं बुद्धि की लक्ष्य में स्थिरता से व्यक्ति बाह्य विषयों या अनावश्यक क्रियाकलापों में प्रवृत्त नहीं होता अर्थात् उक्त चारों साधनों का प्रयोजन मात्र मन और बुद्धि को भटकने से रोकना है। लेकिन इनको लक्ष्य में स्थिर करने मात्र से लक्ष्य प्राप्ति नहीं हो सकती। लक्ष्य प्राप्ति हेतु तदनुकूल प्रयास निरन्तर करने पड़ते हैं।
6. **अनासक्तभाव-** लक्ष्य प्राप्ति में जितना महत्व कर्म करते रहने का है उतना ही महत्व अनासक्तभाव या निष्काम भावना का है। अनासक्तभाव का तात्पर्य है कर्म करते समय फल पर ध्यान केंद्रित ना करना क्योंकि फल पर ध्यान केन्द्रित करने से कर्म प्रभावित होता है।
7. **ईश्वरार्पणभाव -** इसका तात्पर्य यह है कि व्यक्ति ने अभ्यास, वैराग्य, मनोनिग्रह, बुद्धिस्थैर्य, कर्मनैरन्तर्य, अनासक्तभाव आदि उपायों के द्वारा जो सफलता या अभीष्ट प्राप्ति की है, उसे परमात्मा को समर्पित कर देना। जब व्यक्ति के अंदर से 'मैं', 'मेरा', 'मैंने' आदि 'अहम्' सम्बन्धी भाव निर्गत हो जाते हैं तभी वह ब्रह्म के साथ तादात्म्यभाव स्थापित करने में समर्थ हो पाता है।
8. **अनन्यभक्ति-** स्वयं के द्वारा अपने पारमार्थिक शुद्ध स्वरूप का अनुसंधान करना ही भक्ति है। ईश्वरभक्ति उपाय आत्मज्ञान प्राप्ति आत्म प्रबंधन का वह साधन है जिसको प्राप्त किए बिना परम लक्ष्य को प्राप्त करना असंभव है।

इस प्रकार आत्म प्रबंधन के क्षेत्र में जो भी व्यक्ति इन उपायों/साधनों का प्रयोग अपने जीवन में करता है उसे किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना नहीं करना पड़ता।



प्रमोद कुमार मिश्रा

कनिष्ठ अनुवादक

यूरोप यात्रा

2022 में मैं अपने जीवन के सबसे कठिन दौर से गुज़र रहा था और ऐसा लग रहा था कि इसकी छाया 2023 को भी अपने चपेट में ले लेगी, तब मेरी बहन और जीजा ने अपनी यूरोप यात्रा की योजना के बारे में मुझे बताया, और यह सुझाव दिया कि मैं भी उनके साथ इस यात्रा में जुड़ूं। इस यात्रा में हमारे कार्यालय से ही सेवानिवृत्त कुछ और मित्र भी उनके साथ थे। उस मानसिक स्थिति में मेरे लिए एक बदलाव अनिवार्य था और वैसे भी मैंने अपने यूएस में पढ़ रहे अपने बेटे के पास जाने के लिए पहले ही पासपोर्ट बनवा लिया था, और इसलिए जब यह सुझाव आया, तो मैंने और कुछ नहीं सोचा और इस अवसर का फायदा उठाने का निर्णय लिया। हमारा प्लान यूरोप के सात देशों- फ्रांस, बेल्जियम, नीदरलैंड्स, जर्मनी, स्विट्जरलैंड, इटली और वेटिकन सिटी, को कवर करना था।



12 जून को हम सुबह कोचीन इंटरनैशनल एयरपोर्ट से रवाना हुए और 3 घंटे और 45 मिनट के सफर के बाद हम मस्कट पहुंचे। वहां से 7 घंटे की यात्रा के बाद हम शाम 7.45 को (स्थानीय समय) पेरिस पहुंचे। पेरिस मेरे लिए काफी परिचित लगता था क्योंकि यह शहर पढ़ी गई कई कहानियों की पृष्ठभूमि थी और अधिकांश स्मारक मेरे लिए परिचित थे।

दूसरे दिन शार्ल डि गॉल एयरपोर्ट के पास स्थित मैरिएट होटल से नाश्ते के बाद हम निकल पड़े और पहले आर्क डिट्रायम्फ की यात्रा की। यह दुनिया के सबसे प्रसिद्ध स्मारकों में से एक है। यह फ्रांसीसी राष्ट्रीयता का प्रतिनिधित्व करती है। 14 जुलाई को फ्रांसीसी राष्ट्रीय दिवस के अवसर पर यहाँ से परेड शुरू होती है। यह प्रसिद्ध शॉन्स ऐलिज़े (Champs Elysees) के पश्चिमी सिरे पर स्थित है। रास्ते में हमने विंस्टन चर्चिल हॉल भी देखा, जो विंस्टन चर्चिल की पेरिस यात्रा की याद में बनाया गया था जब शार्ल डि गॉल राष्ट्रपति थे।

आइफेल टावर के बारे में मैंने बचपन से ही सुना था और इसलिए इसे देखने का जुनून मुझे था। इसे भिन्न-भिन्न कोनों को देखने का अनुभव और इसके दूसरे तल तक लिफ्ट में यात्रा करने का जो मौका मुझे मिला वह किसी सपने के सच होने से कम नहीं था। इस तल से जो नज़ारा है वह हैरान कर देने वाला है। हमें इस तल में टहलने के लिए पर्याप्त समय मिला और पूरे पेरिस का विहंगम दृश्य का मज़ा हमने लिया। प्रेम, लालसा

और प्रकाश के इस शहर में यह लोहे का टावर 1889 में फ्रांसीसी क्रांति की 100 वीं वर्षगांठ को मनाने के लिए गुस्ताव आइफेल ने बनाया था। इसे मूल रूप से एक अस्थायी संरचना के रूप में योजित किया गया था और बाद में यह पेरिस की पहचान बन गया। रात को बाद में 11.45 को हम टॉयकडेरो गए, जो टावर को देखने के लिए सबसे अच्छी जगह मानी जाती है, ताकि वहां से रोशन टावर को देख सकें।



अगला सेइन नदी में एक जल पर्यटन था। सेइन नदी पेरिस शहर को दो भागों में बाँटती है और पेरिस के सभी प्रमुख स्मारकों के किनारों से 13 किलोमीटर तक बहती है। पेरिस में इस नदी को पार करने वाले 37 पुल हैं। सबसे प्रसिद्ध पोंट अलेक्सेंडर III है। सेइन नदी के क्रूज़ के दौरान दिखने वाला सबसे प्रमुख स्मारक नोत्र डेम कैथेड्रल है। यह सेइन नदी के टापू (Ile de la Cite) पर स्थित है। यह कन्या मरियम को समर्पित है तथा फ्रेंच गोथिक वास्तुकला के सर्वोत्तम उदाहरणों में से एक माना जाता है।

लूव्र म्यूज़ियम : यह दुनिया का सबसे बड़ा म्यूज़ियम है। लियानार्डो ड विंची की प्रसिद्ध 'मोना लिसा' यहीं पर प्रदर्शित की गई है। इस म्यूज़ियम में जाना हमारी योजना में नहीं था क्योंकि यह इतना बड़ा है कि यदि आप इसमें प्रदर्शित हर वस्तु के सामने केवल 30 सेकेंड ही रुकते हैं तो भी यहां की सारी चीज़ों को देखने में 100 दिन लग जाएंगे।

अगले दिन हमें एक दुर्लभ अवसर मिला — फ्रांस में नाश्ता, बेल्जियम में लंच, और नीदरलैंड्स में डिनर करने का।

सुबह नाश्ते के बाद हम अपनी यात्रा के दूसरे देश यानी बेल्जियम की ओर बढ़े। हमारा लक्ष्य सुंदर ब्रसेल्स शहर था। बेल्जियम अपने चॉकलेट और कांच के लिए प्रसिद्ध है। रास्ते में हम वॉटरलू नामक ऐतिहासिक शहर से गुजरे, जहां नेपोलियन को हराकर सेंट हेलेना आइलैंड पर निर्वासित किया गया था। लगभग सभी यूरोपीय शहरों में एक सिटी स्क्वायर होता है। ब्रसेल्स का सिटी स्क्वायर 'ग्रांड प्लेस' है, जो वास्तव में ग्रांड है और चौक में चारों ओर स्थित ऐतिहासिक इमारतें एक अद्भुत दृश्य हैं। कार्ल मार्क्स ने 'दास कैपिटल' एवं विक्टर ह्यूगो ने 'ले मिसराबेल' भी इन्हीं इमारतों में किसी में लिखी थी। हमने 18 वीं सदी में बनी एक मॉल

भी देखा । हमने एक 55 सेंटीमीटर की तांबे की मूर्ति भी देखी जिसे मेनेकेन पीस कहा जाता है । लंच के बाद हम 'एटोमियम' देखने के लिए गए जिसे बेल्जियम का आईफेल टावर भी कहा जाता है । फिर हम अपने तीसरे देश, नीदरलैंड्स, की ओर बढ़े। हम अम्स्टरडाम के पास वायेनिंयेन में अपने होटल में 7 बजे तक पहुंच गए।

अगले दिन हम "मदुरोदम" देखने गए। यह नीदरलैंड के सभी मुख्य स्मारकों और इमारतों का एक लघु शहर है। ज्ञानसे शैन्स को देखने के लिए लौटते समय हम "द हेग" से गुज़रे, जहाँ अंतरराष्ट्रीय न्यायालय स्थित है। ज्ञानसे शैन्स



पवन चक्कियों और लकड़ी के घरों के संग्रह के लिए जाना जाता है जिन्हें संरक्षण के लिए यहां स्थानांतरित किया गया था । पर्यटक स्थानीय लकड़ी के जूते बनाने की कला और उसकी बिक्री देख सकते हैं और नीदरलैंड चीस (Cheese) के बड़े संग्रह को भी देख सकते हैं । हमारा अगला गंतव्य एम्स्टरडाम में नहरों के माध्यम से एक जल पर्यटन था । एम्स्टरडाम एक ऐसा शहर है जो समुद्र तल से नीचे है और नहरों को लॉक सिस्टम का उपयोग करके रखा जाता है, ताकि जल स्तर ठीक से बना रहे। हमने डेढ़ घंटे की कैनाल यात्रा की, एम्स्टरडाम की कई मुख्य इमारतें और संग्रहालय देखे और एम्स्टरडाम का सबसे छोटा घर भी देखा । नाजी उत्पीड़न से बच निकलने वाली प्रसिद्ध यहूदी लड़की ऐनी फ्रैंक का घर भी नहर के तट पर है।

अगले दिन हमने जर्मनी में राइन नदी की क्रूज के लिए एक लंबी यात्रा की । 285 कि.मी की यात्रा करने के बाद हम बोपार्ड के छोटे से शहर में पहुँचे जहाँ हम डाइनिंग हॉल वाली एक नाव पर सवार हुए, हमने नाव में अपना दोपहर का भोजन किया और 15 किमी तक राइन नदी से यात्रा की और सांक्ट गोअर पहुँचे । दोनों तरफ की मध्ययुगीन इमारतों के साथ यह यात्रा बेहद लुभावनी थी और हमने स्टाहलेक कैसल देखा, जो

पहाड़ी की तरफ एक मध्ययुगीन किला है। 1806 में नेपोलियन ने इस किले पर बमबारी की थी, आज यह एक मशहूर होटल है। हमने स्टटगार्ट की अपनी यात्रा जारी रखी। स्टटगार्ट एक विनिर्माण केंद्र है। मर्सिडीज-बेंज और पोर्श का मुख्यालय स्टटगार्ट में है। शाम तक हम पोर्श संग्रहालय पहुँचे और उनके सभी कार मॉडलों को देखने का अवसर मिला। शाम को हम सिंडेलफ्रिंगन में बेस्ट वेस्टर्न होटल पहुँचे, जो स्टटगार्ट के दक्षिण पश्चिम में 20 किमी दूर है।



अपने छठे दिन हम कुक्कू गांव देखने के लिए निकले जो ब्लैक फॉरेस्ट क्षेत्र में है। फर्टवांगेन में आप सबसे बड़ी



कोयल घड़ी पा सकते हैं। कोयल घड़ियाँ ब्लैक फॉरेस्ट के जंगलों से हाथ से बनाई जाती हैं। कुक्कू गांव में बहुत सारी क्रिस्टल कलाकृतियाँ भी प्रदर्शित हैं। ब्लैक फॉरेस्ट केक भी प्रसिद्ध है जो चेरी लिकर का उपयोग करके बनाया जाता है। आगे हम टिटिसी झील देखने गये। यह बहुत ही खूबसूरत झील है, झील देखने के बाद हमें स्विटजरलैंड का राइन फॉल्स देखने के लिए निकले। टिटिसी से राइन फॉल्स तक का मार्ग भी बहुत सुंदर है, जब हम ब्लैक फॉरेस्ट से गुजरते हैं तो हमें रेवेना रेल पुल दिखाई देता है जो 885 फीट लंबा और 190 फीट ऊंचा है। हम दोपहर तक राइन फॉल्स तक पहुँच गए, यह जर्मनी से गिरता है और स्विटजरलैंड से होकर बहता है। हमारा अगला

गंतव्य ल्यूसर्न का आकर्षक शहर था। हमने ज्यूरिख के बाहरी इलाके से होते हुए ल्यूसर्न शहर तक यात्रा की। मुख्य आकर्षण प्रसिद्ध चैपल ब्रिज है। यह लकड़ी का पैदल यात्री पुल 14 वीं शताब्दी में रीस नदी पर बनाया गया था, जिसे ल्यूसर्न के इतिहास को दर्शाने वाली तस्वीरों से सजाया गया है। 1178 ई. में निर्मित सेंट पीटर्स चैपल, चैपल ब्रिज के पास प्रसिद्ध शेर स्मारक आदि को देखने के बाद शाम तक हम एंगेलबर्ग के खूबसूरत

शहर में चले गए । इस यात्रा में ल्यूसर्न से एंगेलबर्ग तक की यात्रा सबसे यादगार यात्रा थी, जिसमें पृष्ठभूमि में आल्प्स के साथ स्विट्जरलैंड के ग्रामीण इलाकों के लुभावने दृश्यों का आनंद लिया गया था । हम 'दे टेरेस' नाम के होटल में ठहरे जिसकी खिड़कियों के पर्दे खोलते ही हमें आल्प्स के मनमोहक दृश्य दिखते थे ।

अगली सुबह हम आल्प्स घूमने गए । माउंट टिट्लिस । स्विट्जरलैंड जाने वाला हर भारतीय माउंट टिट्लिस जरूर आएगा । यह समुद्र तल से 10623, फीट की ऊंचाई पर है । हम दो चरण वाली केबल कार से माउंट के सबसे ऊपरी हिस्से तक जा सकते हैं । ऊपर लिफ्ट वाली एक इमारत है या हम बर्फ की गुफा से होकर ऊपर जा सकते हैं । ऊपर से हमने बर्फ से ढके पहाड़ की सुंदरता का आनंद लिया और जीवन में पहली बार बर्फ में खेले । दोपहर के भोजन के बाद हम पहाड़ से नीचे उतरे और इटली की अपनी यात्रा जारी रखी । स्विट्जरलैंड से इटली तक की सड़क में बहुत सारी सुरंगें हैं । हम सबसे लंबी सुरंग (17 किमी) से गुज़रे और आश्चर्यजनक रूप से सुरंग के अंदर न्यूनतम गति 100 किमी/घंटा रखी गई थी । 2.45 घंटे बाद हम इटली के खूबसूरत प्रांत कोमो पहुंचे ।

सातवें दिन हम पडुआ गए । सेंट एंटनी बेसिलिका, पडुआ, यूरोप का एक प्रमुख तीर्थस्थल है । बेसिलिका रोमन-गॉथिक-वेनिस और बीजान्टिन कला का एक संयोजन है । हम यहां बेसिलिका में सेंट एंटनी के अवशेष देख सकते हैं । इटालियन भोजन के बाद हम वेनिस शहर की ओर चल पड़े । वेनिस 117 द्वीपों और 40 पुलों वाला एक शहर है और यहां कोई वाहन नहीं है । हमें ग्रांड कैनाल के माध्यम से नौका लेनी होगी । नाव से स्थानीय गाइड हमें सेंट मार्क्स स्क्वायर तक ले गया । इस दुनिया में जन्म लेने वाले हर इंसान को एक न एक दिन यह चौराहा जरूर देखना चाहिए । यह बहुत शानदार और सुंदर है । इसके एक छोर पर डुकाले पैलेस और सेंट मार्क्स का बेसिलिका है दूसरी तरफ जेल है जहां मौत की सजा पाए कैदियों को रखा जाता है । रास्ते में हम ब्रिज ऑफ सिघ देख सकते हैं । इसमें सबसे दुखद तथ्य यह है कि वेनिस शहर डूब रहा है क्योंकि वह अब इमारतों का भार नहीं सह सकता । नहरों में गोंडोला की सवारी के बाद हम पडुआ में स्थित शेराटन के फोर प्वाइंट होटल पहुंचे ।



नौवें दिन हमने असीसी के सेंट फ्रांसिस बेसिलिका तक पहुंचने के लिए 350 कि.मी. की यात्रा की। 1228 में निर्मित बेसिलिका एक पहाड़ी के किनारे पर बनाई गई है जिसमें ऊपरी और निचले चर्च और एक तहखाना शामिल है जहां संत के अवशेष दफन हैं। ऊपरी और निचले चर्चों को रोमन ओर टस्कन स्कूलों के कई दिवंगत मध्ययुगीन चित्रकारों द्वारा भित्तिचित्रों से सजाया गया है, और इसमें सिमाबु, गियोटो, सिमोन मार्तिनी, पिएत्रो लोरेन्जेटी और संभवतः पिएत्रो कैवल्लिनी की कृतियाँ शामिल हैं।

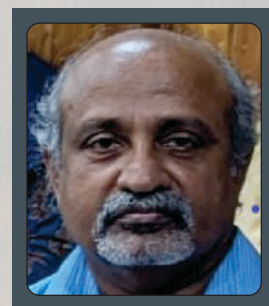
सुबह हम वेटिकन सिटी के लिए रवाना हुए। वेटिकन सिटी रोम शहर के अंतर्गत एक देश है। सेंट पीटर्स स्क्वायर सेंट पीटर्स बेसिलिका के सामने का प्लाजा है। स्क्वायर को लोरेन्जो बर्निनी द्वारा डिजाइन किया गया था। बर्निनी द्वारा डिजाइन किया गया एक फव्वारा और मैडेर्नो द्वारा डिजाइन किया गया एक अन्य फव्वारा भी विशाल चौक में देखा जा सकता है। कड़ी सुरक्षा जांच के बाद हमने सेंट पीटर्स बेसिलिका में प्रवेश किया। जब हम दाहिनी ओर प्रवेश करते हैं तो प्रसिद्ध "ला पिएटा" है जो माउंट गोल्गोथा में यीशु और मैरी की संगमरमर की मूर्ति है जो माइकल एंजेलो द्वारा बनाई गई है और धन्य वर्जिन मैरी के "छठे दुःख" का प्रतिनिधित्व करती है। यह इटालियन पुनर्जागरण मूर्तिकला की एक प्रमुख कृति है और इसे अक्सर उच्च पुनर्जागरण की शुरुआत के रूप में माना जाता है। गुंबद के नीचे की प्रसिद्ध पेंटिंग भी माइकल एंजेलो की है। बेसिलिका के एक छोर पर एक मोज़ेक (Mosaic) कला भी है जिसे अधिकांश भारतीय गाइड माइकल एंजेलो द्वारा बनाई गई कृष्ण की पेंटिंग के रूप में वर्णित करते हैं। बेसिलिका में असंख्य पेंटिंग, मूर्तियाँ और मोज़ेक का काम है। हम वेटिकन डाकघर और प्रसिद्ध स्विस गार्ड को उनकी विदेशी वर्दी में भी देख सकते हैं।



दोपहर के भोजन में इटालियन पास्ता खाने के बाद हम प्रसिद्ध कोलोसियम देखने गए। कोलोसियम 80 ईस्वी में निर्मित एक प्राचीन एम्फीथिएटर है और इसमें 80 प्रवेश द्वारों के माध्यम से 50,000 लोग बैठ सकते हैं। कोलोसियम में ग्लेडिएटर शो हुए करते थे। हमारी अगली मंजिल स्पैनिश स्टेप्स थी। यह 135 सीढ़ियों की एक स्मारकीय सीढ़ी है जिसे 1723-1725 में बनाया गया था। सीढ़ी को आर्किटेक्ट फ्रांसेस्को डी सैंक्टिस और एलेसेंड्रो स्पेची द्वारा डिजाइन किया गया था। कीट्स-शेली हाउस की

सीढ़ियाँ चढ़ने के बाद हम धीरे-धीरे ट्रेवी फाउंटेन की ओर बढ़े। ट्रेवी फाउंटेन, ट्रेवी जिले में 18 वीं शताब्दी का एक फव्वारा है जिसे इटालियन वास्तुकार निकोला साल्वी द्वारा डिजाइन किया गया था और 1762 में पन्ननी और कई अन्य लोगों द्वारा पूरा किया गया था। 26.3 मीटर ऊँचा और 49.15 मीटर चौड़ा, यह शहर का सबसे बड़ा बारोक फव्वारा है और दुनिया के सबसे प्रसिद्ध फव्वारों में से एक है। ग्यारहवें दिन यानी यूरोप में हमारे आखिरी दिन, हमने पीसा की यात्रा की और 11 बजे तक पीसा की झुकी हुई मीनार पर पहुँचे और कैथेड्रल स्क्वायर में प्रवेश किया। इस वर्ग में सुंदर कैथेड्रल, बैपटिस्ट चर्च और लीनिंग टॉवर शामिल हैं। सात मंजिला टावर की ऊँचाई 56 मीटर है और इसका वजन 14500 टन है। 12वीं शताब्दी में निर्माण के दौरान नरम जमीन के कारण टावर झुकना शुरू हो गया था, जो संरचना के वजन को ठीक से सहन नहीं कर सका। 14 वीं शताब्दी में निर्माण पूरा होने के साथ-साथ यह और भी खराब हो गई। 1990 तक झुकाव 5.5 डिग्री तक पहुँच गया था। 1993 और 2001 के बीच उपचारात्मक कार्य द्वारा संरचना को स्थिर किया गया, जिससे झुकाव 3.97 डिग्री तक कम हो गया। कहा जाता है कि गैलीलियो गैलीली ने इस टॉवर में कई प्रयोग किए थे। उन्होंने साबित किया कि अलग-अलग वजन की वस्तुएं एक ही समय में जमीन पर गिरती हैं। वह अपनी दूरबीन से ब्रह्माण्ड का निरीक्षण करते थे और यह अनुमान लगाते थे कि पृथ्वी सूर्य के चारों ओर घूम रही है। पिछले ग्यारह दिनों में, टूर ग्रुप के सदस्य इतने एकजुट हो गए कि स्मृति में, ग्रुप ने लीनिंग टॉवर के सामने एक फ्लैश डांस किया।

दोपहर के भोजन के बाद हमने एक लंबी यात्रा की और रात 9 बजे मिलान हवाई अड्डे पर पहुँचे और मस्कट से होते हुए हम दौरे के बारहवें दिन दोपहर 1 बजे नेदुम्बस्सेरी हवाई अड्डे पर पहुँचे, ऐतिहासिक यूरोपीय दौरे की मधुर यादों के साथ।



पी जी जयकुमार
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

लैंगिक असमानता

लैंगिक समानता क्या है ? आखिर क्यों यह किसी भी समाज और राष्ट्र के लिए एक आवश्यक तत्व बन गई है ? क्या बदलते समाज में आज भी यह प्रासंगिक है ? लैंगिक समानता का अर्थ यह नहीं है कि समाज का प्रत्येक व्यक्ति एक लिंग का हो, अपितु लैंगिक समानता का सीधा अर्थ समाज में महिला तथा पुरुष के समान अधिकार ,दायित्व तथा रोजगार के अवसरों के परिप्रेक्ष्य में है ।

जिस प्रकार तराजू के दोनों तरफ बराबर भार रखने पर वह संतुलित होता है ठीक उसी तरह किसी भी समाज व राष्ट्र में संतुलन बनाए रखने के लिए जरूरी है कि वहाँ पुरुषों तथा स्त्रियों के बीच लैंगिक समानता स्थापित की जाए। आज आधुनिक शैली अपनाने के बावजूद भी भारतीय समाज लैंगिक समानता के मामले में पिछड़ा हुआ है । सही मायने में देखा जाए तो लैंगिक असमानता समाज में अपराध को जन्म देती है। यह बहुत जरूरी है कि हर क्षेत्र में चाहे वह शिक्षा हो, राजनीति हो, रोजगार हो चाहे अवसर या अधिकार हो, हर क्षेत्र में लैंगिक समानता को ध्यान में रखना चाहिए । जिस तरह सिक्के के दोनों पहलु समान होते हैं ठीक उसी तरह समाज के दोनों पहलु स्त्री तथा पुरुष के मध्य भी लैंगिक समानता होनी चाहिए । सामाजिक भेद-भाव को मिटाने के लिए सरकार प्रयासरत है इसके लिए तरह- तरह की योजनाएँ ला रही है साथ ही महिलाओं के सामाजिक विकास के लिए हर संभव प्रयास भी कर रही है उसके बावजूद भी भारतीय समाज में महिलाओं की स्थिति शोचनीय है। “अबला

जीवन हाथ तुम्हारी यही कहानी, आँचल में दूध और आँखों में पानी”। यह उक्ति आज भी प्रासंगिक है आज भी ग्रामीण परिवेश में महिलाओं का एक बड़ा तबका पितृसत्तात्मक समाज में शोषित होती आ रही हैं, उनका जीवन



घर के चार दिवारी के भीतर सीमित होकर रह गया है। अतः अब आवश्यक है कि समाज के दकियानुसी सोच को खत्म किया जाए एवं लैंगिक समानता स्थापित किया जाए। लैंगिक समानता के लिए न केवल महिलाओं को बल्कि समाज के शिक्षित वर्ग को भी जनजागरण के कार्य करने होंगे ताकि अपराध में रोकथाम के साथ-साथ कार्यस्थल पर महिलाओं के साथ हो रहे अत्याचार को भी खत्म किया जा सके।

आज हम खुद को जहाँ एक ओर आधुनिक होने पर गर्व करते हैं, वहीं दूसरी ओर हमारी संकीर्ण मानसिकता भी झलकती है। इसकी एक झलक हमें तब देखने को मिलती है, जब हमारे यहाँ किसी लड़के का जन्म होता है तो ढोल-नगाड़े बजते हैं, जश्न मनाए जाते हैं, शगुन बाँटे जाते हैं वहीं दूसरी तरफ अगर लड़की जन्म लेती है तो या तो उन्हें मार दिया जाता है या शोक मनाए जाते हैं और अगर इससे आगे बढ़ें तो उन्हें न केवल शिक्षा से बल्कि हर तरह के अधिकार से भी वंचित कर दिया जाता है। मेरे इस कथन से आज भले ही कुछ लोग नाराज होंगे एवं असंतुष्ट होंगे लेकिन आज भी यह सच है। आज भले ही शहरों में ये चीजे देखने को न मिले या कम मिले लेकिन आज भी बहुत से ग्रामीण परिवेश इस मानसिकता से जकड़े हुए हैं, जहाँ स्त्री को महज एक साधन या बोझ समझा जाता है।

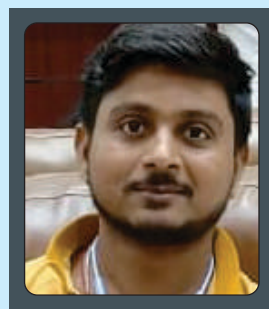
भारतीय समाज में लैंगिक असमानता का मूल कारण इसकी पितृसत्तात्मक व्यवस्था में निहित है। प्रसिद्ध समाजशास्त्री सिल्विया के अनुसार —“पितृसत्तात्मक सामाजिक संरचना की ऐसी प्रक्रिया और व्यवस्था है, जिसमें आदमी औरत पर अपना प्रभुत्व जमाता है, उसका दमन करता है और उसका शोषण करता है।” महिलाओं का शोषण भारतीय समाज की एक घटना है, पितृसत्तात्मकता का प्रारूप आज भी हमें अपने समाज में देखने को मिलता है। उदाहरण स्वरूप — एक स्त्री को बाल्यकाल में अपने पिता के अधीन, विवाह के उपरान्त पति के अधीन एवं वृद्धावस्था में या विधवा हो जाने पर पुत्र पर निर्भर होना पड़ता है, उनका कभी स्वतंत्र अस्तित्व रहा ही नहीं।

समाज में महिला का सबसे निचला तबका होने का प्रमुख कारण गरीबी एवं अशिक्षा है, शिक्षा के अभाव में आज भी बहुत-सी महिलाएं घरेलू काम करने, प्रवासी मजदूरी के रूप में आज भी कम वेतन पर काम करने के लिए मजबूर हैं। आज भी हमारे समाज के एक बड़े तबके का मानना यह है कि बेटियों को शिक्षित किए

जाने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि बेटियों को ब्याह कर एक दिन दूसरे के घर जाना है। साथ ही कहीं न कहीं एक पिता के मस्तिष्क में यह बात घर कर लेती है कि बेटियों के ब्याह में दहेज भी देने हैं जिसकी वजह से वह बेटियों को शिक्षित करना नहीं चाहते हैं, पर्याप्त शिक्षा के अभाव में उन्हें कम वेतन पर कार्य करने पड़ते हैं जो उनके विकास की सबसे बड़ी बाधा है। किन्तु हमें यह याद रखना होगा कि जब हम एक पुरुष को शिक्षित करते हैं तो उससे सिर्फ एक व्यक्ति शिक्षित होता है लेकिन जब हम एक स्त्री को शिक्षित करते हैं तो वह एक नही दो-दो परिवार को शिक्षित करती हैं।

बदलाव समय की माँग है अगर हम एक ही मानसिकता में जकड़े रहे तो समय के साथ विकास नहीं कर पायेंगे इसलिए जरूरी है कि हम अपनी मानसिकता को बदलें। पुरुष वर्ग को यह समझना होगा कि महिलाएं भी हमारे समाज का प्रमुख अंग हैं और हम उनके साथ समानता का व्यवहार करें और तभी समाज का विकास संभव है। साथ ही महिलाओं को भी रुढ़िवादी मानसिकता से खुद को मुक्त करना होगा। उन्हें समझना होगा कि वह भी पितृसत्तात्मक समाज की एक अंग है एवं इसे खुद पर हावी होने न दे एवं अपने अधिकार के लिए उन्हें अपनी आवाज खुद बुलंद करनी होगी क्योंकि जब तक हम स्वयं अपने अधिकार के लिए खड़े नहीं होंगे तब तक हमें अपना अधिकार नहीं मिलेगा।

राहुल कुमार शॉ
कनिष्ठ अनुवादक



हिंदी का सोशल मीडिया पर प्रभाव: भाषाई नदी का आधुनिक धारावाह

हिन्दी के महत्व के बारे में हम पिछले 7 दशकों से आपस में चर्चा कर रहे हैं और आगे भी यह चलता रहेगा। पर आज की दुनिया में हिन्दी तो चल पड़ी है इसने अपनी अलग और निराली पहचान बना ली है और वह भी सोशल मीडिया के क्षेत्र में। पिछले कुछ दशकों में, सोशल मीडिया ने दुनिया को अपने जाल में बांध लिया है। बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक हर कोई मोबाईल में व्यस्त है, चाहे कंटेन्ट वाचर के रूप में हो या कंटेन्ट क्रियेटर के रूप में। इस डिजिटल परिदृश्य में, भाषाओं के बीच संघर्ष और सहयोग भी देखने को मिले हैं। जहाँ अंग्रेजी को वैश्विक भाषा का तमगा मिला है, वहीं हिंदी भी सोशल मीडिया पर अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही है और एक अनूठा प्रभाव छोड़ रही है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म हिंदी के नए शब्दों और मुहावरों को जन्म दे रहे हैं। हैशटैग (#) का इस्तेमाल ट्रेंडिंग टॉपिक्स को हवा देता है, तो मीम्स (memes) व्यंग्य के तीखे तीर चलाते हैं, और शॉर्ट-फॉर्म कंटेन्ट हिंदी को संक्षिप्त और प्रभावी बनाता है। "LOL", "OMG" जैसे अंग्रेजी के संक्षिप्त शब्दों के बराबर अब "हंसलो", "वाह बेबी" जैसे देसी टर्म्स का चलन है। यह दर्शाता है कि हिंदी अपनी शब्दावली का विस्तार करते हुए युवाओं की पसंद के अनुरूप ढल रही है। आजकल देखें तो हिन्दी फिल्मी गाने पूरे विश्व भर के टिक-टॉक वीडियो एवं यू ट्यूब शॉर्ट्स के बीजीएम के रूप में इस्तेमाल किए जा रहे हैं। देसी से लेकर विदेशियों तक 'काला चश्मा' और 'शीला की जवानी' पर मदमस्त होकर नाच रहे हैं।

हिंदी सोशल मीडिया पर सामाजिक और राजनीतिक चर्चा को भी हवा दे रही है। आम जनता अपनी राय अब खुलकर व्यक्त कर सकती है, चाहे वो किसी सरकारी नीति पर बहस हो या फिर सामाजिक मुद्दों पर विचार-विमर्श। हैशटैग आंदोलन (#MeToo, #BlackLivesMatter) के ज़रिए हिंदी में भी सामाजिक परिवर्तन का आह्वान हो रहा है। लोकप्रिय संस्कृति को भी सोशल मीडिया ने प्रभावित किया है। फिल्मों, गानों और डायलॉग्स के क्लिप वायरल होते हैं, जो हिंदी भाषा और संस्कृति को एक बड़े दर्शक समूह तक पहुंचाते हैं। और यह



सोशल मीडिया की ही देन है कि विश्व भर जो लोग भारत या हिन्दी से अब तक अनभिज्ञ थे, वे भी इसके बारे में जान रहे हैं और इसकी ओर उनकी रुचि बढ़ रही है ।

लेकिन, हर सिक्के के दो पहलू होते हैं । सोशल मीडिया पर अशुद्ध हिंदी का प्रयोग चिंता का विषय है । व्याकरण के नियमों की अनदेखी और अंग्रेजी के अंधाधुंध प्रयोग से भाषा का स्तर गिरने का खतरा है । कभी कभी तो लगता है कि एक नई भाषा ही उपज रही है जिसे न हिन्दी कहा जा सकता है और न इंगलिश—पर सचमुच यह है 'हिंगलिश' । इसके अलावा, सोशल मीडिया पर नफरत फैलाने वाली टिप्पणियां और असभ्य भाषा का इस्तेमाल भी एक प्रमुख समस्या है । यह ज़रूरी है कि हम सोशल मीडिया पर सभ्य और जिम्मेदार भाषा का प्रयोग करें ।

इसलिए, सोशल मीडिया पर हिंदी के प्रभाव को संतुलित नज़र से देखने की ज़रूरत है । जहां एक ओर इसका सकारात्मक पहलू हमें गर्व से भरता है, वहीं दूसरी ओर इसकी कमियों पर भी ध्यान देना ज़रूरी है । हमें शुद्ध हिंदी का प्रयोग करते हुए अपनी संस्कृति और भाषा को सोशल मीडिया पर ज़िम्मेदारी से पेश करना चाहिए, तभी हिंदी का डिजिटल युग में प्रभाव और भी शक्तिशाली और सकारात्मक होगा ।



सिन्धु नायर
हिन्दी अधिकारी

हिन्दी पखवाड़ा 2023-24 रिपोर्ट

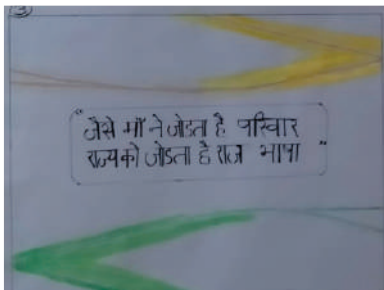
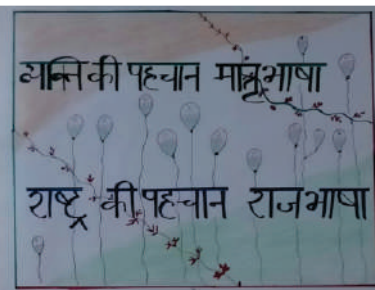
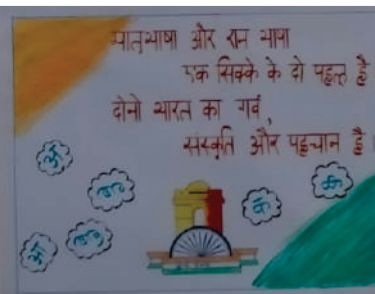
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा केंद्रीय का कार्यालय, चेन्नै, शाखा कार्यालय कोच्ची में भारत सरकार, गृह मंत्रालय के निदेशों एवं अनुदेशों का पालन करते हुए दिनांक 14.09.2023 से 29.09.2023 तक हिन्दी पखवाड़े का आयोजन किया गया। भारत सरकार, गृह मंत्रालय के निदेशानुसार हिन्दी पखवाड़ा 2023 का उद्घाटन अखिल भारतीय रूप से पुणे (महाराष्ट्र) में 14.09.2023 को विशिष्ट व्यक्तियों की उपस्थिति में किया गया तथा इस कार्यालय से हिन्दी अधिकारी एवं वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी ने इसमें भाग लिया।

कार्यालय में हिन्दी पखवाड़े के संबंध में प्रतियोगिताओं का आयोजन 18.09.2023 को आरंभ हुआ। इस दौरान कार्यालय के कर्मचारियों के लिए कुल 7 प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं जिनमें 5 एकल प्रतियोगिताएं एवं 2 समूह प्रतियोगिताएं शामिल थी। एकल प्रतियोगिताओं में नारा लेखन प्रतियोगिता, वर्णानुक्रम, फिल्मी गीत प्रतियोगिता, निबंध लेखन प्रतियोगिता, टिप्पण, आलेखन व अनुवाद प्रतियोगिता एवं टीम प्रतियोगिता में अंत्याक्षरी एवं प्रश्नोत्तरी शामिल थी। अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने इन प्रतियोगिताओं में बड़े उत्साह के साथ और बढ़-चढ़कर भाग लिया। नारा लेखन प्रतियोगिता में अपनी कलात्मक प्रतिभा का प्रदर्शन भी किया। वर्ष 2023 की तृतीय हिन्दी कार्यशाला भी इस दौरान (25.09.2023) आयोजित की गई तथा 8 पदधारियों को इसमें प्रशिक्षित किया गया। पखवाड़े का समापन 29 सितंबर 2023 को किया गया जिसमें श्रीमती के.वी. श्रीदेवी, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी ने अध्यक्षता की तथा श्री सुनिल कुमार जी, सहायक निदेशक (राजभाषा), रबड़ बोर्ड एवं सचिव, नराकास (कोट्टयम) ने मुख्यातिथि के रूप में भाग लिया।

अपने अध्यक्षीय भाषण में अध्यक्ष महोदया ने हिन्दी के उपयोग एवं इसकी स्थिति को सुधारने के लिए सभी कर्मचारियों से आह्वान किया तथा मुख्यातिथि ने अपने अनुभव के आधार पर तकनीकी में हो रही प्रगति का प्रयोग करके कार्यालय में हिन्दी के प्रयोग को सुदृढ़ करने की आवश्यकता पर जोर दिया।

समापन समारोह के दौरान हिन्दी पखवाड़े के दौरान आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेताओं को नकद पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र दिए गए। साथ ही भारत सरकार, गृह मंत्रालय के प्रोत्साहन योजना के अधीन हिन्दी में उत्तम कार्य करने के लिए प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय पुरस्कार के चयनित चार पदधारियों को नकद पुरस्कार एवं प्रमाणपत्र से सम्मानित किया गया। इसके अलावा कार्यालय में हिन्दी में सर्वाधिक कार्य करने वाले अनुभाग — आई टी आर ए — को रोलिंग ट्रॉफी से भी सम्मानित किया गया। राष्ट्र गान के साथ समारोह का समापन किया गया।

हिन्दी परववाड़ा 2023-24



वर्ष 2020-21 के दौरान उत्कृष्ट पत्रिका के लिए प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय) का कार्यालय , शाखा कोच्ची को द्वितीय पुरस्कार से सम्मानित किया गया ।



न रा का स अध्यक्ष से पुरस्कार ग्रहण करते हुए उप निदेशक, श्री के शशिधर

प्रमाणपत्र ग्रहण करती हुई हिन्दी अधिकारी, श्रीमती सिंधु नायर





भावना

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय) का कार्यालय, चेन्नै
शाखा कार्यालय कोच्ची की वार्षिक हिन्दी गृह पत्रिका