



सत्यमेव जयते

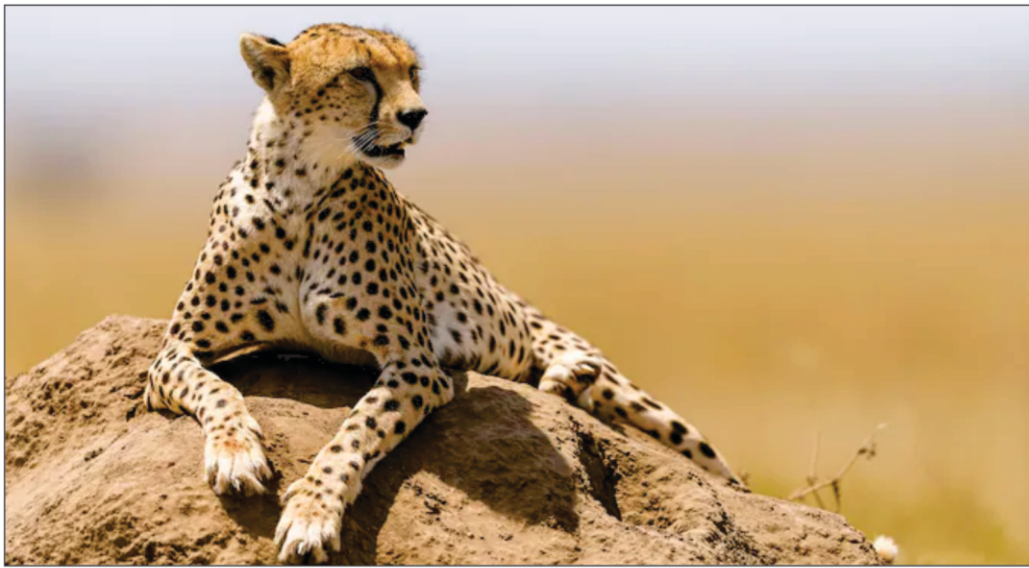
नराकास, ग्वालियर की वार्षिक पत्रिका

प्रयास

एकादश अंक : 2021-22

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति-ग्वालियर
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम)
मध्य प्रदेश, ग्वालियर

विलुप्त प्राय चीता



अपनी अद्भुत फुर्ती और रफ्तार के लिए पहचाना जाने वाला चीता (एसिनोनिक्स जुबेटस) बिल्ली के कुल (विडाल) में आता है। यह एसिनोनिक्स प्रजाति का एकमात्र जीवित प्राणी है और जमीन पर रहने वाला सबसे तेज दौड़ने वाला जानवर है। चीते के पंजे घुमावदार और ग्रीप वाले होते हैं जिससे यह दौड़ते वक्त जमीन पर अपनी पकड़ बना लेता है और आगे की ओर आसानी से जंप कर लेता है। पंजे की बनावट के कारण यह शिकार को कसकर पकड़े रख पाता है। शेर के मुकाबले चीते का दिल तीन गुना बड़ा होने के कारण दौड़ते वक्त इसे भरपूर ऑक्सीजन मिल जाती है।

नेशनल जिओग्राफिक की एक रिपोर्ट के अनुसार जलवायु परिवर्तन, इंसानों द्वारा शिकार और प्राकृतिक आवासों के नष्ट होने के परिणामस्वरूप चीते दुनिया भर में विलुप्ति की कगार पर हैं। शेर की अपेक्षा कम हिंसक और उग्र होने के कारण पहले के समय में हिंदुस्तान की धरती पर चीतों को पाला जाता था। परन्तु देश की आजादी से पहले ही शिकार के शौकीन राजाओं के शौक और इनकी निम्न प्रजनन क्षमता ने इनकी प्रजाति को विलुप्ति की कगार पर ला दिया था।

परन्तु भारत में चीतों के विलुप्त होने के 75 साल के बाद माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के द्वारा 17 सितम्बर 2022 को नामीबिया से लाये गये 8 चीतों को मध्य प्रदेश के “कूनों नेशनल पार्क” के विशेष बाड़ों में छोड़ा गया। “कूनों राष्ट्रीय उद्यान” (जिसकी स्थापना सन् 1981 को एक “वन्य अभ्यारण्य” के रूप में की गयी थी) मध्यप्रदेश राज्य के श्योपुर और मुरैना जिलों पर विस्तारित एक संरक्षित क्षेत्र है जिसे सन् 2018 में राष्ट्रीय उद्यान का दर्जा दिया गया है। भारत के संकटप्राय घास के मैदानों, सवाना तथा शुष्क क्षेत्रों में जैव पारिस्थितिकी को पुनर्जीवित करने के लिए चीते की प्रजाति को पुनर्स्थापित करना अत्यंत आवश्यक है।



सत्यमेव जयते

प्रयास

एकादश अंक : 2021-22

प्रकाशन परामर्शदात्री समिति

उपेन्द्र सिंह तोमर

प्रशिक्षण सहायक
केंद्रीय विद्यालय संगठन,
आंचलिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, ग्वालियर



ममता पाठक

केंद्र अधीक्षक, उत्तर-मध्य रेल
क्षेत्र प्रबंधक कार्यालय



पवन कुमार

स्नातकोत्तर हिंदी शिक्षक
केंद्रीय विद्यालय क्र.1, ग्वालियर



स्वर्णलता गुप्ता

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (ले.प.-प्रथम)
मध्य प्रदेश, ग्वालियर

संरक्षक

डी. साहू

अध्यक्ष

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, ग्वालियर



प्रकाशक

जितेन्द्र तिवारी

सचिव

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, ग्वालियर



संपादक मंडल

संजीव कुमार झांजी वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

स्वर्णलता गुप्ता सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

हरिओम कुमार कनिष्ठ अनुवादक

पत्रिका में व्यक्त विचार रचनाकारों के अपने हैं, उनसे संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति - ग्वालियर
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम)
मध्य प्रदेश, ग्वालियर

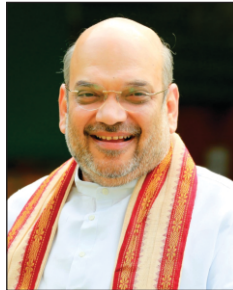
अनुक्रमणिका

क्र.	रचना/लेख/व्यंग्य	रचनाकार/लेखक (सर्व श्री/सुश्री)	पृष्ठ संख्या
1.	संदेश		
2.	प्रकाशकीय		
3.	दैनिक जीवन में निद्रा का महत्व व नींद से संबंधित विकार की आयुर्वेदिक चिकित्सा	डॉ. नीलम सिंह	01
4.	मन की तड़प	कृष्णा मीणा	03
5.	मिडिल क्लास	सुमित गौतम	04
6.	राम सा संघर्ष हो	कपिल शर्मा	06
7.	आयुर्वेदोक्त आहार विधि विधान	डॉ. एस.बी. सिंह	07
8.	कवि से पहले कविता मिल गई	अंशुल द्विवेदी	09
9.	फल	बबली गुप्ता	10
10.	आज़ादी का अमृत महोत्सव	डॉ. रूचि यादव	11
11.	आज़ादी के 75 वर्ष और हमारा राष्ट्र	अमर पाल सिंह	13
12.	मध्य प्रदेश में आलू प्रसंस्करण के बढ़ते कदम	डॉ. मुरलीधर सदावर्ती, डॉ. शिवप्रताप सिंह, 15 डॉ. संजय कुमार शर्मा, डॉ. सुभाष कटारे, डॉ. योगेन्द्र पाल सिंह, राजेन्द्र कुमार समाधिया, श्याम कुमार गुप्ता एवं सुरेन्द्र सिंह	
13.	पिता की छांव	शालिनी दुबे	22
14.	नालियों का संबंध हमारी तरक्की से है	अंशुल द्विवेदी	23
15.	प्यार है ये जिंदगी	अनीता मिश्रा	25
16.	मधुमास भारी न पड़ जाए (व्यंग्य लेख)	सुमित गौतम	26
17.	सपनों की उड़ान	कपिल शर्मा	29
18.	प्रगति पथ	प्रिया गुप्ता	30
19.	बेटी	रश्मि गुप्ता	31

क्र. रचना/लेख/व्यंग्य	रचनाकार/लेखक	पृष्ठ संख्या
20. कार्बनिक खेती एवं इसके उत्पाद की गुणवत्ता-विशेषकर आलू के संदर्भ में	शिवप्रताप सिंह, मुरलीधर सदावर्ती	32
21. राष्ट्र प्रथम	डॉ. योगेश कुमार जैन	35
22. अग्निपरीक्षा	अनीता कुमारी मीणा	36
23. माँ ने क्या किया	रूद्र	37
24. होली पर मेरी उलझन	सुमित राठौर	38
25. गुरू	वांशिका जांगिड़	39
26. भारत	प्रिया मीणा	39
27. मोबाइल की दुनिया	अलका बाजपेयी	40
28. जन आंदोलन के द्वारा लोक जागृति “गौ रक्षा”	उमा उपाध्याय	41
29. अनसुनी	नरेश कुमार गुप्ता	43
30. वृक्ष का प्रश्न	अखिलेश चंद्र बाजपेयी	44
31. एक कविता	अंशिका कोशी	45
32. चलो जिंदगी फिर से जिया जाए	रूपेश कुमार महतो	46
33. विश्वयुद्ध के मुहाने पर दुनिया (प्रथम)	तूलिका शर्मा	47
34. राजभाषा हिंदी का वर्तमान परिदृश्य (द्वितीय)	हरिओम कुमार	49
35. राजभाषा हिंदी का वर्तमान परिदृश्य (तृतीय)	अंकित गुप्ता	51
36. नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), ग्वालियर	-	53
37. आपके अभिमत आपके पत्र...		55



सत्यमेव जयते



गृह मंत्री एवं
सहकारिता मंत्री
भारत सरकार

संदेश

हमारा देश सांस्कृतिक और भाषाई दृष्टि से अत्यंत समृद्ध है। देश की भाषाई संपन्नता को ध्यान में रखते हुए संविधान निर्माताओं ने भारत के संविधान में भाषाओं के लिए अलग से आठवीं अनुसूची का प्रावधान किया जिसमें प्रारंभ में 14 भाषाएं रखी गयी थीं और अब इस अनुसूची में कुल 22 भाषाएं सम्मिलित हैं। भारत की सभी भाषाएं महत्वपूर्ण हैं और अपना समृद्ध इतिहास भी रखती हैं। विभिन्न भारतीय भाषाओं के साथ समन्वय स्थापित करते हुए हिंदी ने जनमानस के मन में विशेष स्थान प्राप्त किया है। यही कारण है कि आजादी के आंदोलन में अनेक स्वतंत्रता सेनानियों ने हिंदी को संपर्क भाषा बनाकर आंदोलन को गति प्रदान की। “स्वराज” प्राप्ति के हमारे स्वतंत्रता आंदोलन में स्वभाषा का आन्दोलन निहित था। स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद हिंदी की महती भूमिका को देखते हुए संविधान निर्माताओं ने अनुच्छेद 343 द्वारा संघ की राजभाषा हिंदी और देवनागरी लिपि को अपनाया। संविधान के अनुच्छेद 351 में हिंदी भाषा के विकास के लिए निर्देश दिए गए हैं।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के प्रेरणादायक नेतृत्व में आज जब पूरा देश आजादी का अमृत महोत्सव मना रहा है और प्रत्येक क्षेत्र में हम नई ऊर्जा के साथ नये संकल्प ले रहे हैं, ऐसे में यह सामूहिक प्रयास होना चाहिए कि राजभाषा हिंदी को लेकर संविधान द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त किया जाए।

किसी लोकतांत्रिक देश में सरकारी कामकाज की भाषा तभी सार्थक भूमिका अदा कर सकती है जब वह देश के जन सामान्य से जुड़ी हो और प्रयोग करने में आसान हो, ज्यादा से ज्यादा लोग उसे समझते हों और जनसामान्य में लोकप्रिय हो। हिंदी की इन्हीं विशेषताओं को ध्यान में रखते हुए 14 सितंबर 1949 के दिन हिंदी को राजभाषा के रूप में स्वीकार किया गया। इसके साथ ही राजभाषा हिंदी में आवश्यकता के अनुसार शब्दावली निर्माण, वर्तनी के मानकीकरण किए गए और सरकारी कार्यालयों में हिंदी को बढ़ावा देने के लिए प्रेरणा और प्रोत्साहन की नीति अपनाई गई। राजभाषा की इस विकास यात्रा में हमने कई लक्ष्य प्राप्त किए हैं लेकिन अभी भी बहुत कुछ किया जाना शेष है। विगत तीन वर्षों से प्रधानमंत्री जी के नेतृत्व में सरकारी काम—काज में हिंदी का प्रयोग अधिक से अधिक करने के लिए गृह मंत्रालय का राजभाषा विभाग निरंतर प्रयासरत है जिससे विभिन्न मंत्रालयों विभागों में हिंदी का काम—काज तेजी से बढ़ा है। मुझे यह बताते हुए हर्ष हो रहा है कि वर्तमान में गृह मंत्रालय में ज्यादातर कार्य हिंदी में किया जाता है तथा कई अन्य मंत्रालयों में माननीय मंत्री भी अपना अधिकांश कार्य राजभाषा हिंदी में करते हैं।

राजभाषा कार्यान्वयन की गति तीव्र करने और समय समय पर किए गए कार्यों की समीक्षा हेतु मई, 2019 में नई सरकार के गठन के पश्चात 57 मंत्रालयों में से 53 में हिंदी सलाहकार समितियों का गठन किया गया है तथा निरंतर बैठकें आयोजित की जा रही हैं। देश भर में विभिन्न शहरों में राजभाषा के प्रयोग को बढ़ाने की दृष्टि से अब तक कुल 527 नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया जा चुका है। विदेशों में लंदन, सिंगापुर, फिजी, दुबई और पोर्ट लुई में भी नगर राजभाषा कार्यान्वयन समितियों का गठन किया गया है। राजभाषा कार्यान्वयन को और मजबूत करने की दिशा में संसदीय राजभाषा समिति अपनी सिफारिशों के दस खंड माननीय राष्ट्रपति जी को प्रस्तुत कर चुकी है तथा 11वां खंड शीघ्र ही सौंपा जा रहा है।

राजभाषा विभाग द्वारा 13-14 नवंबर, 2021 को बनारस में पहला अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन

तथा नई दिल्ली में केंद्रीय सचिवालय राजभाषा सेवा संवर्ग के अधिकारियों के लिए पहला तकनीकी सम्मेलन आयोजित किया गया। इन कार्यक्रमों से हिंदी प्रेमियों के उत्साह में अपार वृद्धि हुई है। यह और भी सुखद है कि हिंदी दिवस-2022 तथा द्वितीय अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन का ऐतिहासिक आयोजन गुजरात के सूरत शहर में हो रहा है।

गृह-मंत्रालय का राजभाषा विभाग सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से राजभाषा हिंदी के प्रगामी प्रयोग की दिशा में निरंतर प्रयत्नशील है। राजभाषा विभाग ने स्मृति आधारित अनुवाद प्रणाली 'कंठस्थ' का निर्माण और विकास किया है जिसमें आज लगभग 22 लाख वाक्य शामिल किए जा चुके हैं। इस टूल का प्रयोग सुनिश्चित कर सरकारी कार्यालयों में अनुवाद की गति एवं गुणवत्ता बढ़ाई गई है। राजभाषा विभाग द्वारा जन-साधारण के लिए 'लीला हिंदी प्रवाह' मोबाइल ऐप तैयार किया गया है जिसे अपनाकर 14 विभिन्न भाषा-भाषी अपनी-अपनी मातृभाषाओं से निःशुल्क हिंदी सीख सकते हैं। राजभाषा विभाग के 'ई-महाशब्दकोश' में 90 हजार शब्द सम्मिलित किए गए हैं और 'ई-सरल' हिंदी वाक्यकोश में 9 हजार वाक्य शामिल हैं।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में देश को नई शिक्षा नीति मिली जिसमें मातृभाषा में शिक्षा देने को प्राथमिकता दी जा रही है। राजभाषा विभाग ने अमृत महोत्सव के अवसर पर विधि, तकनीकी, स्वास्थ्य, पत्रकारिता तथा व्यवसाय आदि सहित विभिन्न भारतीय भाषाओं के प्रचलित शब्दों को शामिल करते हुए हिंदी से हिंदी 'बृहत शब्दकोश' के निर्माण पर भी काम शुरू किया है और सुलभ संदर्भ के लिए एक अच्छे शब्दकोश का सृजन किया जा रहा है। इस तरह की उन्नत शब्दावली प्रशिक्षण, अनुवाद तथा शीघ्रता से ग्रहण करने में भाषा की जानकारी की दृष्टि से महत्वपूर्ण होगी।

हजारों वर्षों से भारतीय सभ्यता की अविरल धारा हमारी भाषाओं, संस्कृति और लोकजीवन में सुरक्षित रही है। भारत में स्थानीय भाषाओं का योगदान हमारी संस्कृति को आगे बढ़ाने के लिए अतुलनीय रहा है। इन भाषाओं ने हिंदी को समृद्ध किया है। हिंदी उन समस्त भारतीय भाषाओं की मूल परंपरा से है जो इस देश की मिट्टी से उपजी है, यहीं पुष्पित पल्लवित हुई है और जिन्होंने अपनी शब्द-संपदा, भाव संपदा, रूप, शैली और अपने पदों से हिंदी को लगातार समृद्ध किया है। **राजभाषा हिंदी किसी भी भारतीय भाषा की प्रतिस्पर्धी नहीं बल्कि उसकी सखी है और हमारी सभी भाषाओं का विकास एक दूसरे के परस्पर सहयोग से ही संभव है।**

प्रिय देशवासियों ! हिंदी दिवस के इस अवसर पर मैं आप सभी का आह्वान करता हूँ कि आप और हम मिलकर यह संकल्प लें कि अपनी भाषाओं पर गर्व की अनुभूति करेंगे। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी देश-विदेश के मंचों पर हिंदी में उद्बोधन देते हैं जिससे सभी हिंदी प्रेमियों में उत्साह का संचार होता है। आजादी के 75 वर्ष पूर्ण हो चुके हैं और माननीय प्रधानमंत्री जी के प्रतिभाशाली नेतृत्व में आने वाले 25 वर्षों को देश में अमृतकाल के रूप में मनाया जा रहा है। ऐसे में भाषाई समरसता को ध्यान में रखते हुए हिंदी तथा हमारी सभी भारतीय भाषाओं का विकास अत्यंत आवश्यक है।

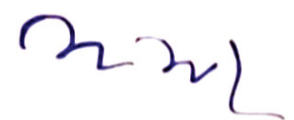
आइये आज संकल्प लें कि अपने दैनिक कार्यों में, कार्यालय के कामकाज में अधिक से अधिक काम हिंदी तथा स्थानीय भाषाओं में करके दूसरों के लिए भी अनुकरणीय उदाहरण प्रस्तुत करेंगे तथा संवैधानिक दायित्वों की पूर्ति करेंगे।

हिंदी दिवस के शुभ अवसर पर आप सभी को पुनः मेरी हार्दिक शुभकामनाएं।

जय हिंद!

नई दिल्ली

14 सितम्बर, 2022



(अमित शाह)



संदेश

अत्यंत हर्ष का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर के तत्वावधान में “प्रयास” पत्रिका के एकादश अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, केंद्र सरकार के कार्यालयों में कार्यरत अधिकारियों/कर्मचारियों को एक सामूहिक मंच प्रदान करने के साथ-साथ विभिन्न कार्यालयों को जोड़ने का कार्य करती है। वार्षिक पत्रिका “प्रयास” राजभाषा सम्बंधी ज्ञान को बढ़ाने के साथ-साथ कर्मिकों के सृजनात्मक चिंतन को भी सक्रिय करने का कार्य करती है। पत्रिका प्रकाशन हेतु सदस्य कार्यालयों के कर्मिकों द्वारा प्रेषित रचनाएं हिंदी के प्रति उनके लगाव और निष्ठा का प्रतीक हैं। इसका प्रकाशन सदस्य कार्यालयों के संयुक्त प्रयास से ही संभव हो सका है।

राजभाषा नीति के अनुसार हम हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग हेतु सहर्ष प्रतिबद्ध हैं। हम सभी को सरल एवं सहज बोलचाल की हिंदी भाषा को अपने दैनिक एवं कार्यालयीन कार्यों में अपनाकर राजभाषा हिंदी की प्रगति में और अधिक सहयोग प्रदान करना चाहिए।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका प्रकाशन हेतु आप सभी का सहयोग यूं ही मिलता रहेगा और हम राजभाषा के प्रगति पथ पर अग्रसर होते रहेंगे।

मैं “प्रयास” पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं देता हूँ।

डी.साहू

अध्यक्ष

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, ग्वालियर
एवं
प्रधान महालेखाकार



प्रकाशकीय

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर की संयुक्त पत्रिका “प्रयास” के एकादश अंक का प्रकाशन हम सब के लिए अत्यंत गौरव का विषय है। पत्रिकाएं राजभाषा के प्रचार एवं प्रसार का एक सशक्त माध्यम होती हैं जो कार्मिकों को उनकी रचनात्मक क्षमता और लेखन शैली को और अधिक उभारने का अवसर प्रदान करती हैं। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर की संयुक्त पत्रिका “प्रयास” का निरंतर प्रकाशन सदस्य कार्यालयों के सहयोग से ही संभव हुआ है जिसके लिए आप सब बधाई के पात्र हैं।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर राजभाषा विभाग द्वारा जारी सभी दिशा निर्देशों का पालन करते हुए हिंदी की प्रगति हेतु निरंतर प्रयासरत है। मैं अध्यक्ष महोदय के प्रति हृदय से कृतज्ञता व्यक्त करता हूँ कि उन्होंने नराकास, ग्वालियर को और अधिक सक्रिय करने एवं राजभाषा हिंदी को बढ़ावा देने के उद्देश्य से वार्षिक कार्यक्रम संचालित करवाया जिसके अंतर्गत राजभाषा हिंदी की विविध प्रतियोगिताएं आयोजित की गईं। अध्यक्ष महोदय के कुशल निर्देशन में आयोजित इन प्रतियोगिताओं में सदस्य कार्यालयों के कार्मिकों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया जिससे राजभाषा हिंदी के प्रसार के साथ-साथ कार्मिकों की सृजनात्मकता को भी बल मिला। मेरा आप सभी से पुनः आग्रह है कि राजभाषा की प्रगति एवं विकास के लिए हम निरंतर प्रयत्नशील रहें और राजभाषा विभाग द्वारा निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने को सार्थक प्रयास करें।

मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर की संयुक्त पत्रिका “प्रयास” का यह सरल एवं सुबोध अंक पाठकों के लिए अत्यंत ज्ञानवर्धक एवं मनोरंजक होगा। पत्रिका के उत्कृष्ट प्रकाशन हेतु सभी रचनाकारों, पाठकों एवं संपादक मंडल को ढेरों बधाइयां।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति हेतु मंगलकामनाएं।

जितेन्द्र तिवारी

जितेन्द्र तिवारी

सचिव, नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति,
एवं
उप महालेखाकार (प्रशासन)

दैनिक जीवन में निद्रा का महत्व व नींद से संबंधित विकार की आयुर्वेदिक चिकित्सा

डॉ. नीलम सिंह

अनुसंधान अधिकारी (आयु.)

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, ग्वालियर

दैनिक जीवन में निद्रा मनुष्य के लिये आवश्यक और उपयोगी है। आयुर्वेद में स्वस्थ और दीर्घ जीवन के लिए आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य तीन स्तम्भ बताए गए हैं। इन तीनों में निद्रा वह स्थिति है, जो हमारे दैनिक जीवन में क्षीण हुई ऊर्जा को पुनः स्थापित करने में मदद करती है। सम मनोदैहिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सम्यक निद्रा बहुत आवश्यक है। शरीर की विभिन्न क्रियाओं के समन्वयन एवं सम्पूर्ण संचालन के लिए निद्रा अत्यन्त महत्वपूर्ण है।



निद्रा की आवश्यकता—

निद्रा शरीर की सबसे प्रधान आवश्यकता है, नींद आने पर ही शरीर का हर कार्य सुनियंत्रित रहता है। आज के इस आधुनिक युग में तकनीकी प्रगति, धन, ऐश्वर्य और प्रतिष्ठा की भागदौड़ के पीछे मनुष्य ने अपने स्वास्थ्य की चिंता खो दी है। यथाविधि निद्रा के सेवन करने से शारीरिक व मानसिक सुख, शरीर का पोषण, बल की वृद्धि, वीर्य की वृद्धि, ज्ञानेन्द्रियों की कार्यक्षमता और दीर्घजीवन की प्राप्ति होती है। शास्त्र नियमों के विपरीत निद्रा के सेवन से दुख, कृशता दुर्बलता, अज्ञान और मृत्यु भी हो सकती है।

अकाल निद्रा का कुपरिणाम—

अकाल में निद्रा, अतिनिद्रा और निद्रा न सेवन करना

ये आरोग्य और जीवन का नाश करते हैं। ये तीनों दूसरी कालरात्रि के समान है।

रात्रि जागरण और दिवा—शयन का प्रभाव—

रात्रि में जागना रूक्षताकारक है (वातव्याधिजनक), दिन में सोना स्निग्धता करता है (कफरोगजनक), बैठ कर झूमते हुए झपकी लेना (दिन में) न तो रूक्षता करता है और न अभिष्यन्दी है।

ग्रीष्म ऋतु में दिवा—शयन का विधान—

वायु का संचय होने से, आदान काल होने से, रूक्षता होने से तथा रात्रियों के छोटा होने से दिन में सोना हितकारी है। अन्य ऋतुओं में दिन में सोने से कफ और पित्त दूषित होते हैं। बहुत बोलने, सवारी करने,

पैदल चलने, स्त्री प्रसंग एवं बोझ ढोने आदि कर्म एवं क्रोध, शोक, भय और अतिसार से थके लोगों को दिन में सोना उत्तम है। श्वास, हिक्का, अतिसार से पीड़ित, वृद्ध, बालक, निर्बल, क्षीण, प्यास, शूल से पीड़ित, अजीर्ण होने पर चोट लगने पर तथा जिनको दिन में सोने की आदत है उनको भी दिन में सोना अच्छा है। दिन में सोने से इनमें धातुओं की समानता होती है और ये कफ अंगो को पुष्ट करता है।

ग्रीष्म ऋतु में भी दिवा शयन का निषेध

जिनमें कफ और मेद की अधिकता हो और जो नित्य स्निग्ध भोजन करते हैं उनको ग्रीष्म ऋतु में भी दिन में नहीं सोना चाहिये।

असमय में निद्रा का निषेध

असमय में सोने से मोह, ज्वर, स्तिमितता (शरीर में निरुत्साह), जुखाम, सिरदर्द, सूजन, जी मचलाना, स्त्रोतों का बन्द होना और अग्निमान्ध होता है।

अतिनिद्रा की चिकित्सा

इस अवस्था (अकाल शयन — जनित विकारों) में उपवास, वमन, स्वेद, नस्य का प्रयोग करें। निद्रा के अधिक आने पर अज्जन, वमन, नस्य, लंघन, चिन्ता,

सम्भोग, शोक, भय, क्रोध का सेवन करें। इनसे श्लेष्मा के बहुत क्षय होने पर निद्रा का नाश होता है।

निद्रानाश के परिणाम

निद्रा के नाश (समय पर न सोने से) से — अंगो का टूटना, सिर में भारीपन, जम्माई आना, जड़ता, ग्लानि, चक्कर आना, भोजन का न पचना, तन्द्रा और वातजन्य रोग होते हैं।

अनिद्रता के लिये हितकर पदार्थ

जिनको बहुत थोड़ी नींद आती हो वे दूध, मांसरस और दही का सेवन करें। अभ्यंग, उदर्वर्तन, स्नान, सिर पर तेल लगाना, कान में तेल डालना, आंखों का तर्पण, सुखी जीवन, मनोरथों की सम्पूर्णता और मन के अनुकूल विषय यथेच्छ निद्रा सुख को देने वाले हैं।

निद्रा का समय

इसलिये अपने सात्म्य की दृष्टि से (6 से 8 घण्टे तक) काल के अनुसार (समय पर) रात्रि में सोयें। असात्म्य के कारण रात्रि में जागरण की अवस्था में (कभी आवश्यकतावश जागना ही पड़े तो) जागरण काल के आधे समय तक बिना भोजन किये प्रातः (दिन में) सोयें।

मन की तड़प

श्रीमती कृष्णा मीणा

स्नातकोत्तर शिक्षक (हिन्दी)

जवाहर नवोदय विद्यालय पिछोर, डबरा

एक अल्फाज़ इत्तफ़ाक मेरे कानों में पड़ा था,
अल्फाज़ों में वृद्ध दंपति की लाचारी,
विवशता और विलाप था ॥

है जर्जर, जीर्ण व शीर्ण शरीर
और डगमगाते पांव, कपकपाती देह,
रुग्ण हाथों को जोड़कर फूट-फूट कर रोने लगी दंपति,
क्योंकि, उन्हें घर से निकलने की आन पड़ी विपत्ति ॥

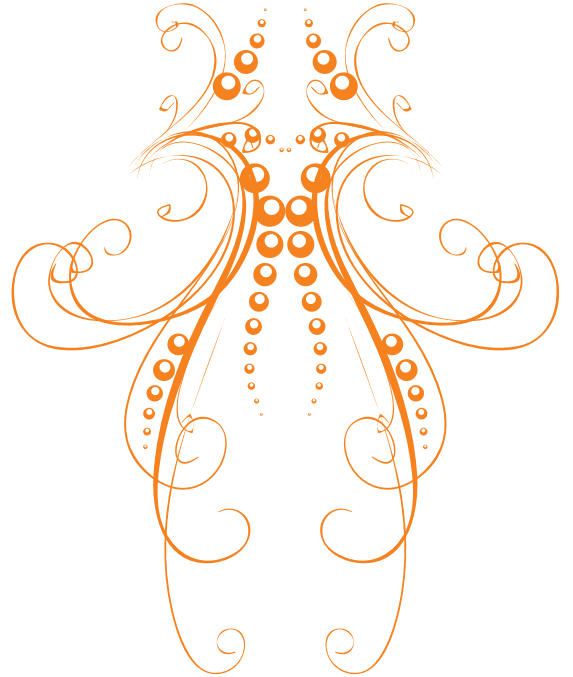
घर के अंदर से, एक आवाज सुनाई दी मुझे,
आवाज सुरीली थी पर बड़ी निर्मम, निर्दयी, विवेकहीन
वह अमानवीय जान पड़ी थी मुझे,
जो उनकी बहू थी, बेबाक एक वाक्य बोले जा रही थी,
ये दोनों रहेंगे तो, मैं नहीं रहूंगी यह समझ लो,
और बहुत ही महंगाई का जमाना है, यह जान लो ॥

सफाई दे रही थी, वृद्ध दंपति अपनी तरफ से,
बेटा ! इतने बड़े घर के एक कोने में पड़े रहेंगे,
तेरे बच्चों का जूठा खाकर गुजर कर लेंगे,
इस अवस्था में, रुग्ण दशा में कहां जाएंगे,
और परिवार से दूर रहकर कैसे जी पाएंगे ॥

जीर्ण-शीर्ण हो गयी है देह,
बाहुबल भी हो रहा है पस्त,
इसलिए शरीर भी हो रहा है अस्त,
मत छीन हमारे सिर से छत,
बेटा, भूख प्यास से शीघ्र हो जाएंगे हत ॥

बूढ़ी आंखों से, अपलक बह रहा था नीर,
टूट चुकी थी हिम्मत, टूट गया था अब धैर्य,
हृदय हुआ विदीर्ण, बिलख-बिलख कर रोने लगे
होकर बड़े अधीर, होकर बड़े अधीर ॥
मेरे मन की तड़प कुछ इस प्रकार थी,
करुण और रुद्र की सीमा हद पार थी ॥

ये जड़ बुद्धि युवा पीढ़ी, क्या हृदय हीन हो गई,
क्या निरा अमानवीय, अविवेक, संवेदनहीन हो गई,
ध्यान रखो हमेशा
सृष्टि ने हर एक अल्फाज़ और कर्म की गणना की है,
तभी तो श्री कृष्ण ने शिशुपाल की हत्या की है ।



मिडिल क्लास

सुमित गौतम

प्रसारण निष्पादक

आकाशवाणी ग्वालियर



जिन लोगों का कोई क्लास नहीं होता, उन्हें मिडिल क्लास में एडजस्ट कर दिया जाता है। मिडिल क्लास अपने आप में बहुत बड़ा संसार होता है। ये वो लोग होते हैं जो किसी भी सांचे में फिट हो जाते हैं। तीन बच्चों में वो लड़का जिसकी उम्र एक भाई से कम और एक से ज्यादा होती है। बड़ा पीट देता है तो उसे समझाया जाता है कि बड़ों का सम्मान करना चाहिए। छोटे को पीट देने पर उसे लताड़ा जाता है कि छोटों को प्यार से समझाना चाहिए। प्यार और सम्मान के बीच फंसा ये प्रताड़ित लड़का कल का चिरकालिक मिडिल क्लास बनता है। उसे बाजार से नई चीजें कभी नहीं दिलवाई जाती। बड़े की पुरानी निक्कर, पुरानी साइकिल, पुराने जूते और यहां तक कि पुरानी किताबें उसे उसके पुस्तैनी अधिकार के साथ सम्मान से सौंप दी जाती हैं। इस पूरे प्रयोजन के कारण उसे पुरानी चीजें नई से इतनी अच्छी लगती है कि उसने खुद के लिए OLX जैसी प्रणाली विकसित कर ली है। इस तरह से स्वतंत्र पैदा हुआ ये लड़का मिडिल क्लास की छवि में टाइप कास्ट हो जाता है। मिडिल क्लास की अवधारणा कोई इस सदी या इस युग की नहीं है। पौराणिक काल में भी त्रिदेवों में विष्णु जी और शंकर जी के अलावा ब्रम्हा जी भी थे। अब इनकी विडंबना ये थी कि इनकी कोई पूजा नहीं करता। जैसे संविधान में लिखा है कि संविधान की असली शक्ति जनता में निहित है उसी प्रकार ब्रम्हा के बारे में लिख दिया गया है कि ये सृष्टि के रचयिता हैं फिर दोनों को एक साथ हाशिये में धकेल दिया गया है। ब्रम्हा जी की पूजा क्यों नहीं होती इसका कारण किसी न किसी पौराणिक कहानी में मिल जायेगा और हमें इससे कोई सरोकार नहीं है। ये ब्रम्हा जी की व्यक्तिगत परेशानी है और

एक मिडिल क्लास व्यक्ति का धर्म दूसरों के फटे में टांग अड़ाने की आज्ञा नहीं देता जब तक उसमें कोई मनोरंजन न हो। ब्रम्हा जी के बारे में बता दूं ब्रम्हा जी ठीक सरकारी दफ्तर में बैठे उस बाबू की तरह हैं जिसकी कुर्सी पर फाइलें तो ढेर सारी होती हैं लेकिन उसके पावर में कोई फाइल रोक कर चढ़ावा खाने का अधिकार नहीं होता। चाय वाले उससे चाय का और पान वाले उससे पान का पैसा मांग लिया करते हैं और तो और मांगने पर भी एक्स्ट्रा गुलकंद नहीं देते। वह फिल्मी दुनिया के उस बदनसीब लेखक की तरह थे फिल्म की कहानी लिखने के बावजूद उसका नाम क्रेडिट में 100 नामों के बीच में छोटे से **Cursive** में लिख दिया जाता है। ब्रम्हा जी की बड़ी विडंबना होती अगर कुछ पंटर लोग उनकी पूजा कर उन्हें प्रसन्न करने की कोशिश भी करते तो वो प्रसन्न होने के लिए उतने ही उतावले होते जितने मोहल्ले के उपेक्षित कवि दशहरे में कवि सम्मेलन में बुलाये जाने पर उतावले होते। ब्रम्हा जी आते, वरदान देते और ये साले पंटर लोग वरदान पाकर सीधे स्वर्ग पर आक्रमण कर देते और स्वर्ग का राजा इंद्र जिसकी धोती पंटर लोग का नाम सुनते ही ढीली हो जाती भाग कर सीधे विष्णु जी के पास पहुंच जाता। विष्णु जी को सब पता होता फिर भी वो क्लास के उस लड़के की तरह मुस्कुराते रहते जो सुबह ही मैथ्स वाले सर के यहां से कोचिंग पढ़ कर आया होता है और उसे पूछे गए सवाल के साथ उत्तर भी पता होता लेकिन वो तब तक हल नहीं करता जब तक उसे बुलाया नहीं जाता। विष्णु जी भी इंद्र के निवेदन का इंतजार करते और उसके बाद उन पंटर लोगों की वाट लगाकर वापस आ जाते और अपनी जगह पर शांति से बैठकर मूंगफली खाते हुए जयकारा

लगवाते। खैर मिडिल क्लास की समस्याएं इतनी छोटी नहीं हैं। इनकी समस्याएं बाहर की कम हैं। आम तौर पर ये खुद ही अपनी तेरहवीं कराने के जिम्मेदार होते हैं। ये वही लोग हैं जिन्हें हर कोई ठगने में विश्वास रखता है। सरकार से लेकर बाजार तक के द्वारा इनको ठगा जाता है। और ठगा जाना ये खुद का धर्म समझते हैं। और अगर इन्हें कोई ठगने से मना कर देता है तो ये अपने जीवन को व्यर्थ समझने लगते हैं। ठगा जाना इनको इतना पसंद है कि कभी-कभी ये खुद को भी ठग लेते हैं। दुनिया में कहीं भी कोई घटना होती है इनका उससे सरोकार होता है। दूसरों के घर में क्या हो रहा है इनको ज्यादा सरोकार होता है। रितिक और सुजैन की शादी टूटने का दुख इनको इतना होता है जैसे इन्होंने ही सुजैन का कन्यादान किया हो। एक और चीज जो इनको लुभाती है वो है सेल। सेल में गोबर के उपले भी अगर एक के दाम में दो मिल रहे हैं तो ये उसे खरीद लाएंगे क्योंकि इनका विश्वास है कि कौन सी चीज क्या पता कब किस काम आ जाये? मिडिल क्लास आदमी को पहचानना बहुत आसान होता है। मिडिल क्लास आदमी वो व्यक्ति है जो बजट के आने के एक दिन पहले पेट्रोल पंप पर लाइन लगाकर टंकी फुल करा लेता है। मिडिल क्लास आदमी वो है जो टमाटर पर दो रुपये बचाने के लिये 20 रुपये का पेट्रोल जलाकर सब्जी मंडी जाता है। मिडिल क्लास आदमी वो है जो सरकार को गाली देने और बॉस से गाली खाने के संतुलन को भरपूर ढंग से समझता है। मिडिल क्लास आदमी वो है जो सारी जवानी आने वाले कल की चिंता में और सारा बुढ़ापा बीते हुए कल की याद में गुजार देता है। मिडिल क्लास आदमी वो है जिसका और समस्याओं का चोली दामन का साथ है। मिडिल क्लास आदमी वो है जिसके मोटर साइकिल का पेट्रोल, पेट्रोल पम्प से 5 किलोमीटर दूर ही खत्म होता है। मिडिल क्लास आदमी वो है जिसका वेतन जोड़ के हिसाब से और खर्च गुना के हिसाब से बढ़ते हैं। मिडिल क्लास आदमी वही आदमी होता है जो घर में चाय पीने के

बाद मुहल्ले की दुकान पर जाता है क्योंकि वो चाय के साथ चुक्कड का आदी होता है। ये चुक्कड क्या होता है आपको किसी भी शब्दकोश में नहीं मिलेगा पर ये राष्ट्रीय अस्तित्व रखता है। चुक्कड वो सारी अनर्गल बातें होती हैं जिनका देश की जी.डी.पी. पर कोई प्रभाव नहीं होता। ये चुक्कड चाय की दुकान पर चाय के साथ उबलती है और तरह तरह के मसालों के साथ आसपास के वातावरण में फैल जाती है। इनका प्रभाव दूरगामी होता है जो बाद में किसी भी मनोरंजक घटना की परिणति का कारण बनती है। कभी-कभी ये किसी न किसी के जूतमपैजार से समाप्त होती है। इन सब चीजों में उलझे मिडिल क्लास आदमी के जीवन के तीन हिस्से होते हैं पैदा होना, परेशान होना और मर जाना। परंतु मरते समय भी इनके चेहरे पर एक ऐसा असंतोष का भाव होता है कि थोड़ा और जी लेते तो कुछ कर लेते। 70 साल में कुछ गुइयां नहीं उखाड़ पाए दो-चार साल में शायद अब्राहम लिंकन बन जाते। खैर ये मिडिल क्लास आदमी ही है जो इस दुनिया की धुरी बना हुआ है जिसके इर्द गिर्द ये दुनिया घूम रही है। मिडिल क्लास आदमी की बेचैनियों ने इस दुनिया को तमाम तरक्की दी है। मिडिल क्लास आदमी की झुंझलाहट ने इस दुनिया को तमाम चिंतन और जीवन शैली दी है। मिडिल क्लास आदमी की संवेदनाओं ने इस दुनिया को रहने लायक एक खूबसूरत जगह बनाई है। मिडिल क्लास आदमी ने ही इस दुनिया में विश्वास के तार से एक दूसरे को बाँध रखा है। मिडिल क्लास आदमी ने ही सपनों की दुनिया को जिंदा रखा है। मिडिल क्लास आदमी ने ही तमाम उलझनों के बीच मुस्कुराने का हुनर सिखाया है। मिडिल क्लास आदमी वह है जिसने अकेलेपन में चिन्तन और समूह में उत्सव की अवधारणा बनाई है। मिडिल क्लास आदमी किसी जंगल के वो जंगली फूल हैं जिनका होना कोई खास नहीं है पर जिनके न होने से जंगल भी उदास हो जाता है।

राम सा संघर्ष हो

कपिल शर्मा

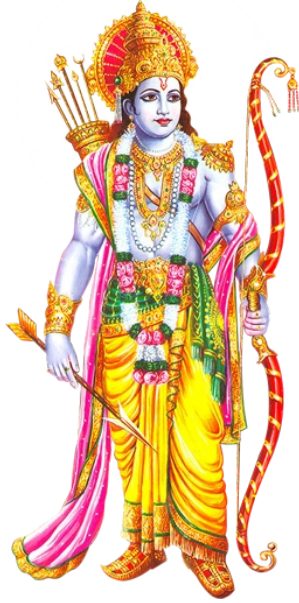
केंद्रीय विद्यालय क्र.-2, ग्वालियर

सह ली कितनी ही यातनाएं
पर कर्त्तव्य सर्वोपरि रखा।
त्याग, शील, संकल्प को,
जिस तरह जीवित रखा।

कल मुकुट जिस पर सजना था
अब उसे सब त्यागना था।
निर्णयों के द्वन्द से,
एक बालपन का सामना था

वचन भी था थामना,
आदेश भी था मानना
किस तरह सोचो स्वयं को,
धर्म पर तुम रख सकोगे

प्रजा तो बस राम की थी,
दुनिया उसे तो जप रही थी।
वचन ही था, तोड़ देता
धर्म ही था, छोड़ देता
पर पीढ़ियां क्या सीख लेंगी?
राम की चिन्ता यही थी।



वह तो स्वयं भगवान था,
पर कहाँ उसमें मान था?
किरदार भी ऐसा चुना,
जिसमें निहित "सिर्फ" बलिदान था।

मर्यादा के प्राण थे
रघुवंश के अभिमान थे।
श्रीराम के अध्याय से,
लक्ष्य हासिल कर सकोगे।

व्यथा इतनी ही नहीं है,
कथा इतनी ही नहीं है।
कुछ शब्द उनको पूर्ण कर दें,
"राम" वो गाथा नहीं है।

जब तपे संघर्ष में,
तप हुए उत्कर्ष में
क्या तुम भी ऐसी प्रेरणा
पीढ़ियों को दे सकोगे?

आयुर्वेदोक्त आहार विधि विधान

डॉ. एस.बी. सिंह

अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद)

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, आमखो, ग्वालियर



आयुर्वेद में आहार को महा भेषज कहा गया अर्थात आहार सर्वोत्तम दवा है। आहार का अनेक प्रकार का वर्णन भी आयुर्वेद में प्राप्त होता है। आयुर्वेद के अनुसार हमारे द्वारा ग्रहण किया गया आहार त्रिदोष (वात, पित्त एवं कफ) को प्रभावित करता है तथा हमारे शरीर की सप्त धातुओं और ओज का पोषण करता है। स्वस्थ रहने के लिए मनुष्य को न सिर्फ अच्छा आहार ग्रहण करना चाहिए अपितु आहार ग्रहण के नियमों के अनुसार आहार ग्रहण करना चाहिए। आयुर्वेद के सबसे प्रचलित ग्रंथ चरक संहिता में आहार ग्रहण करने के नियमों का बड़ा ही वैज्ञानिक वर्णन प्राप्त होता है जिसे आहार विधि विधान कहा गया है। स्वस्थ व्यक्ति को स्वस्थ बने रहने के लिए इस आहार विधि विधान के अनुरूप भोजन करना चाहिए। आईये, आयुर्वेदोक्त आहार विधि विधान तथा इनसे होने वाले लाभों के बारे में जानते हैं।

“उष्णम अशनीयात” अर्थात उष्ण भोजन खाना चाहिए क्योंकि उष्ण भोजन खाने में अच्छा लगता है, ये जठर अग्नि को प्रदीप्त करता है, शीघ्रता से पाक को

प्राप्त होता है तथा ये वात दोष का अनुलोमन करता है एवं कफ दोष का क्षय करता है।

“स्निग्धं अशनीयात” अर्थात स्निग्ध भोजन खाना चाहिए। यह भी उष्ण भोजन की तरह जठर अग्नि को प्रदीप्त करता है, शीघ्रता से पाक को प्राप्त होता है, ये वात दोष का अनुलोमन करता है, इन्द्रियों को मजबूत बनाता है, शरीर बल में वृद्धि करता है और वर्ण प्रसादन का कार्य करता है।

“मात्रावत अशनीयात” अर्थात एक निश्चित मात्रा में ही (न अत्यधिक कम, न अत्यधिक ज्यादा और भूख के अनुसार) भोजन करना चाहिए। मात्रा पूर्वक किया गया आहार त्रिदोष को बाधित नहीं करता है, जठर अग्नि को उपहत नहीं करता है और सुगमता से पाक को प्राप्त होता है।

“जीर्णं अशनीयात” अर्थात पूर्व में किये आहार के जीर्ण होने पर ही भोजन करना चाहिए। यदि पूर्व में किया गया आहार पचा नहीं है और ऊपर से फिर

भोजन ग्रहण कर लिया जाए तो पूर्व का अपक्व आहार रस बाद में लिए गए आहार के साथ मिलकर वात, पित्त और कफ इन तीनों दोषों को प्रकुपित कर विविध रोग उत्पन्न कर सकता है।

“वीर्य अविरोद्धम अशनीयात” अर्थात् परस्पर वीर्य विरुद्ध आहार का सेवन नहीं करना चाहिए। वीर्य विरुद्ध आहार से तात्पर्य एक दूसरे के तासीर के विपरीत आहार का सेवन एक साथ नहीं करना चाहिए उदाहरण के तौर पर मांस, मछली और दूध का सेवन, खट्टे आहार और दूध का सेवन इत्यादि। ऐसा करने पर त्वक रोगों के होने की सम्भावना बन जाती है।

“इष्ट देशे इष्ट सर्वोपकरण अशनीयात” अर्थात् मनोनुकूल स्थान पर और मनोनुकूल वस्तुओं से संपन्न होकर भोजन करना चाहिए। अप्रिय स्थान पर भोजन करने से मन में कई प्रकार के मनोविधातक भाव उत्पन्न हो सकते हैं जो भोजन की पाचन प्रक्रिया को प्रभावित कर सकते हैं।

“नाती द्रुतम अशनीयात” अर्थात् जल्दी जल्दी या शीघ्रतापूर्वक भोजन नहीं करना चाहिए, ऐसा करने से भोजन उन्मार्गी हो सकता है जैसे ठसका लगने से भोजन नली से श्वास नली में आ सकता है। शीघ्रता में भोजन करने से भोजन के स्वाद का ज्ञान पूर्ण रूप से नहीं हो पाता है और विभिन्न भोजन के पचाने या एंजाइम और पाचक रस अपना कार्य पूर्ण रूप से नहीं कर पाते हैं जिससे भोजन का सम्यक पाक नहीं हो पाता है और इस प्रक्रिया में कई द्वितीयक उत्पाद बन

जाते हैं जो शरीर में रोग उत्पन्न कर सकते हैं।

“नाती विलम्बितम अशनीयात” अर्थात् अति विलम्ब तक भी भोजन नहीं करना चाहिए क्योंकि देर तक भोजन ग्रहण करने से व्यक्ति मात्रा से ज्यादा आहार ग्रहण कर लेता है और भोजन भी ठंडा हो जाता है जिससे भोजन का पाचन प्रभावित होता है

“अजल्पन्नहसन तन्मना भुञ्जितम” अर्थात् बातचीत न करते हुए, न ही हँसते हुए, भोजन मन लगाकर भोजन करना चाहिए। भोजन करते समय अपना सम्पूर्ण मन भोजन में होना चाहिए। आज के परिप्रेक्ष्य में अधिकतर लोग टेलीविजन के समक्ष बैठ कर टेलीविजन देखते हुए भोजन करते हैं जो कि अनुचित है।

“आत्मानम अभीसमीक्ष्य भुञ्जितम” अर्थात् स्वयं की समीक्षा करते हुए भोजन करना चाहिए कि मेरे लिए क्या हितकर है और क्या नहीं है। आजकल लोग अक्सर ऐसा नहीं करते हैं ये पता होते हुए भी कि यह भोजन अथवा आहार मेरे लिए ठीक नहीं है वो सिर्फ जिहवा लोलुपतावश वह भोजन ग्रहण करते हैं और बाद में परेशान होते हैं।

इस प्रकार से यदि आयुर्वेद में वर्णित इन आहार विधि विधान को ध्यान में रखते हुए भोजन किया जाए तो हम निश्चित ही कई खान-पान तथा जीवन शैली सम्बंधित बीमारियों जैसे हृदय रोग, मोटापा, मधुमेह आदि से बचे रहेंगे और स्वस्थ रह सकेंगे।

कवि से पहले कविता मिल गई

अंशुल द्विवेदी
वैज्ञानिक सहायक
मौसम कार्यालय, ग्वालियर



मुझे एक कविता लिखनी थी,
पर मैं कोई कवि न था,

तो इसी राह में मेरी मुलाकात पहले कविता से हुई,
वो कोचिंग में मेरे साथ पढ़ती थी,

पर मन अभी भी न माना,
क्योंकि कविता से पहले कवि के पास था जाना।

बहुत खोजा यहाँ वहाँ कैसे कवि बन जाऊँ,
कैसे अपनी कविता को मैं बिना कवि के ज़िंदा कर जाऊँ,

सबसे पहला ख्याल मुझे सफ़र में गाने वालों का आया,
पर उनका गाना तो उनसे पहले फिल्मों से था आया,

वो काहे के कवि थे वो बस गा के जिया करते हैं।
कविता तो हम बनायेंगे,
हम रोज़ ये सोच-सोच के जाम पिया करते हैं,

परेशां हो के एक दिन मैं समोसे की टपरी पे आया,
चाय से बात करते-करते मैं कविता कविता चिल्लाया,

कविता तो दिमाग में तब भी न आई,
सामने से चिल्लाती हुए एक बाला चली आई,

बड़े गुस्से में थी वो,
उसके गुस्से ने मेरी आँखों का रंग उड़ा दिया,
आँखों ही आँखों से मेरे भीतर का बैलेंस हिला दिया,

इससे पहले कि वो कुछ कहती,

मैंने हाथ जोड़ के उसको बता दिया,
वो हकीकत में कविता थी.
मैंने अपनी भावनाओं को सुना दिया,

सुन के मेरी बातों को उसके लब
और थोड़ा गुलाबी हो गये.
पलके झुका के उसने मेरी कविता
का शीर्षक सा बना दिया,

मैंने भी उससे पूछा,
कि मुझसे तो न हुआ आप ही कुछ बताओ,
कविता से पहले कवि कैसे बनना है,
इसका कोई फार्मूला समझाओ,

उसने कहा कि फार्मूला चाहिए न,
तो बस कल फिर से समोसा खाने आना,
तुम्हें कविता किस पर बनानी है,
ये सोचते-सोचते घर को जाना,

ये कह के वो पलटी और जाने लगी,
उसके जाते-जाते मुझे कविता समझ आने लगी,

कवि कविता से पहले कविता के लिए भटक रहा था,
जो भी उसके ज़हन में था बस वही सब लिख रहा था,

जब उसको कहानी गढ़ते-गढ़ते मज़ा आने लगा,
डाल के उसमें श्रृंगार रस को वह कविता बनाने
लगा।

फल

बबली गुप्ता

मुख्य अध्यापिका, केंद्रीय विद्यालय क्र.4, ग्वालियर



बच्चे वो ही स्वस्थ कहलाते,
ताज़े मीठे फल जो खाते।

डॉक्टर कभी न आए पास,
कहते हैं बड़े ये बात।

सुन लो इक बात तुम मेरी,
लाना घर में जामुन, चेरी।

पतले बच्चे खाओ केला,
न कोई डराए पाकर अकेला।

स्वाद निराला इनका होगा,
न कोई फिर रोगी होगा।

चीकू, लीची और संतरा,
सब रोगों का भगाए खतरा।

पीला आम फलों का राजा,
ठंडा जूस बनाओ ताज़ा।

कितने हैं गुणकारी फल,
तन मन में भर देंगे बल।
सभी समस्याओं का हल,
धोकर खाओ लो स्वच्छ जल,
बुद्धि भी होगी प्रबल।

आँखों की फिर रोशनी बढ़ेगी,
तन में एक नई शक्ति जगेगी।।

सेब के अपने गुण हैं निराले,
खुश होते हैं खाने वाले।

आजादी का अमृत महोत्सव

वस्तुस्थिति एवं चुनौतियां

डॉ. रूचि यादव

तकनीकी अधिकारी 'बी',

डी.आर.डी.ई ग्वालियर

यह वर्ष हमारी आजादी की 75वीं वर्षगांठ का भी वर्ष है। 15 अगस्त सन् 1947 को एक लम्बी गुलामी के बाद भारत को आजादी मिली थी। इस आजादी के लिए अनेक लोगों ने अपनी कुर्बानी भी दी थी। यह आजादी देश के एक बंटवारे के साथ आयी थी और पाकिस्तान अस्तित्व में आया।

सन् 1947 से आज तक सामाजिक, आर्थिक राजनैतिक, विज्ञान और तकनीक के क्षेत्र में भारत की एक लंबी विकास यात्रा रही है। इस दौरान भारत ने कई उतार चढ़ाव देखे। अलगाववाद, आतंकवाद, यहाँ तक कि पड़ोसी देशों के साथ युद्ध लड़ कर भी भारत ने अपनी संप्रभुता अक्षुण्ण बनाए रखी है। भारत विविधताओं का देश है और विविधता में एकता ही इसकी विशेषता है। आजादी के 75 वर्षों के बाद हमारी विकास यात्रा और कमियों का लेखा जोखा इन सबका विश्लेषण भी आवश्यक है। संक्षेप में भारत की 75 वर्ष की यात्रा कुछ एक प्रकार रही है—

1. सामाजिक एवं आर्थिक क्षेत्र में — आजादी के समय देश सामाजिक और आर्थिक रूप से काफी पिछड़ा हुआ था। इसके लिए अनेक कल्याणकारी योजनाएं चलाई गईं। महिलाओं के अधिकारों तथा वंचितों के न्याय के लिए अनेक कानून बने और योजनाएं लागू की गईं। इनमें से गरीबों के लिए इंदिरा आवास, मिड डे मील, राशन, बेरोजगारी भत्ता आदि प्रमुख हैं। राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम 2013 इनमें प्रमुख है।

आर्थिक रूप से भी भारत पिछड़ा हुआ था। सन् 1950 में नीति आयोग का गठन किया गया। सन् 1950 से पंचवर्षीय योजना लागू की गई। सन् 1991 के आर्थिक उदारीकरण को भारतीय इतिहास में मील का पत्थर कह सकते हैं। उसके बाद भारत विश्व की बड़ी

अर्थव्यवस्थाओं में शुमार हो गया। FDI, GST, Digitization, बैंकिंग सेक्टर का उदारीकरण, मेक इन इंडिया ये वो योजनाएं हैं जिन्होंने भारतीय अर्थव्यवस्था को नया संवेग प्रदान किया। कोविड के दौरान कुछ कमी के बाद अर्थव्यवस्था पुनः अपने रास्ते की ओर अग्रसर है।

चुनौतियां— आजादी के समय भारत की प्रति व्यक्ति आय रु.250/- वार्षिक थी जो आज लगभग रु. 80,000/- वार्षिक है परंतु यह वैश्विक औसत आय रु. 1,20,000 से अभी भी बहुत कम है। मुद्रा स्फीति बढ़ती ही जा रही है। भारत में बेरोजगारी 4.2 प्रतिशत है जो उच्चतम स्तर पर है। इन चुनौतियों को नजरअंदाज करके हम एक महान राष्ट्र नहीं बन सकते।

2. शिक्षा, विज्ञान एवं तकनीक के क्षेत्र में — आजादी के समय प्रति व्यक्ति साक्षरता 12 प्रतिशत थी जो आज 70 प्रतिशत है। यह अपने आप में महत्वपूर्ण कदम है। भारत में IIT, IISC, इसरो, ICMR, DRDO जैसे अनेक संस्थान हैं जो विश्वस्तरीय कार्य कर रहे हैं। सन् 1974 में भारत ने पहला— उपग्रह आर्यभट्ट छोड़ा था और सन् 1975 में पोखरण परमाणु परीक्षण और 2008 में चंद्रयान। तब से अब तक भारत निरंतर प्रगति के पथ पर चल रहा है। आई टी क्षेत्र में भारत अग्रणी देशों में है। सन् 2008 में भारत ने शिक्षा को मौलिक अधिकारों में शामिल किया।

चुनौतियां — हमारा एक भी संस्थान विश्व की सर्वोच्च शिक्षण संस्थान में शामिल नहीं है। आज भी हमारा अनुसंधान और शोध पर खर्चा बहुत कम है। हमारे यहाँ Skilled मानव संसाधन की बहुत कमी है। भारत एक युवा देश है जहां युवाओं की संख्या अधिक है। इस ओर ध्यान देना अति आवश्यक है।

3. राजनैतिक क्षेत्र — सन् 1950 में संविधान पारित होने के बाद हम एक बड़ा लोकतंत्र बन गए। हमारे देश में कानून का राज होता है। कानून और व्यवस्था के लिए अलग संस्थाएं हैं। भारत का ढांचा संघीय ढांचा है। संविधान में नागरिकों को अधिकार दिये गये हैं और वंचितों को न्याय मिले, इसका पूरा ध्यान रखा गया है।

चुनौतियां — राजनैतिक भ्रष्टाचार, दलबदल, नौकरशाही आदि अभी भी व्याप्त है। अकेले सर्वोच्च न्यायालय के पास 70,000 से ज्यादा प्रकरण लंबित हैं। नागरिकों का संस्थाओं से विश्वास उठ रहा है क्योंकि न्याय मिलने में देरी होती है।

4. आधारभूत ढांचा— भारत में एशिया का सबसे बड़ा रेल संचार है। 58,000 किमी. की सड़कें हैं। अनेक पुल, बाँध, पॉवर प्रोजेक्ट आदि हैं जो भारत के विकास की नींव बने हुए हैं। सौर ऊर्जा और परमाणु ऊर्जा का विकास हुआ है।

चुनौतियां— विकास की राह में पर्यावरण को अनदेखा किया गया है। सौर ऊर्जा में हम एशिया में दूसरे स्थान पर हैं परंतु अभी भी हमारे गाँवों में बिजली नहीं है। लोगों को रहने के लिए घर, शौचालय एवं आधारभूत सुविधाएं नहीं मिल पा रही हैं।

5. कृषि— सन् 1978-79 में हरित क्रांति के बाद भारत विश्व में सबसे अधिक खाद्यान्न उत्पन्न करने वाला देश बन गया। गेहूँ के उत्पादन में भारत आज भी पहले स्थान पर है। नए अविष्कारों ने कृषि की उपज को बढ़ा दिया है।

चुनौतियां भारत के कई राज्यों में किसान सूखा और बाढ़ की चपेट में आ जाते हैं। हर वर्ष बहुत से किसान आत्महत्या कर लेते हैं। कृषि प्रधान देश में कृषि का केवल 20 प्रतिशत हिस्सा जीडीपी में है। इतना खाद्यान्न उत्पन्न करते हैं फिर भी ग्लोबल हंगर इंडेक्स में हम 116 देशों में 101 वें स्थान पर हैं।

6. स्वास्थ्य — आजादी के समय भारत में जीवन प्रत्याशा 32 वर्ष थी वह आज 65 वर्ष है। चिकित्सा के क्षेत्र में भारत ने अभूतपूर्व प्रगति की है। भारत वह देश है जिसने कोविड 19 के समय पूरी दुनिया को समय रहते वैक्सीन उपलब्ध करायी। पोलियो, मलेरिया, चिकन पॉक्स और टीबी आदि रोगों का लगभग उन्मूलन हो चुका है। हमारी चिकित्सा सुविधा सस्ती और विश्वस्तरीय है।

चुनौतियां—आज भी कई गांवों में कोई अस्पताल नहीं है। अस्पताल हैं तो डॉक्टर नहीं हैं। भारत में 1000 लोगों पर 1 डॉक्टर है। कोविड में लोगों की मृत्यु सिर्फ ऑक्सीजन और आधारभूत सुविधाओं की कमी के चलते ही हो गई।

अनेक कमियों के बावजूद भारत की विकास प्रक्रिया निरंतर जारी है। हमने बहुत ही उपलब्धियां हासिल की हैं। आज हम 5वीं सबसे बड़ी अर्थव्यवस्था हैं। एक लोकतांत्रिक देश है और तकनीक एवं विज्ञान के क्षेत्र में विकासशील देश होने के बावजूद चुने हुए विकसित देशों के साथ खड़े हैं। भारत एक युवा शक्ति है, यह सही है कि हमारी विकास की प्रगति थोड़ी धीमी रही परंतु निरंतर जारी है और आने वाले समय में भारत अपनी एक अलग पहचान के साथ विकसित देशों में शामिल होगा। नेहरू ने कहा था कि “हमें अपनी उपलब्धि पर इतना खुश होने की आवश्यकता नहीं है ये तो एक कदम भर है आगे बढ़ने का, आगे बढ़ो और बिना रुके लगातार लगे रहो।”

भारत के युवा में जोश है और संवेदनाएं भी, बस एक वातावरण भर मिलने की देर है। भारत के जोश और जिजीविषा को महादेवी वर्मा के शब्दों में कुछ यूँ समझ सकते हैं—

तोड़ दो क्षितिज को मैं भी देखूँ, उस पार क्या है? जिस पथ पर चला है युवा कल्प वो अंत क्या है?

आजादी के 75 वर्ष और हमारा राष्ट्र

अमर पाल सिंह

तकनीकी अधिकारी 'बी'

डी.आर.डी.ई. ग्वालियर

हमारा देश भारत विश्व की प्राचीन सभ्यताओं में से एक रहा है। विश्व की प्राचीनतम सभ्यता हड़प्पा सभ्यता जिसे सिंधु घाटी की सभ्यता भी कहते हैं उसकी सम्पन्नता से अंदाजा लगाया जा सकता है कि हम प्राचीन समय से ही तकनीकी रूप से कितने दक्ष रहे हैं। भारतीय सभ्यता अपनी मान्यताओं और सांस्कृतिक विरासत से दुनिया को प्रभावित करती रही है। वेदों की जननी भारत आज भी अपनी सांस्कृतिक विरासत को संजोए हुए है।

मध्यकाल आते आते देश के दुर्दिन भी आना शुरू हो गये। तुर्क और अफगान लुटेरों के आक्रमणों से देश की धन सम्पदा व विरासतें छिन्न-भिन्न होने लगी। मुगल आक्रमणकारियों के हमलों के बाद स्थिति और बिगड़ी। हालांकि बाबर के बाद मुगल भारत में ही बस गये और हमारी संस्कृति में अपनी संस्कृति, कला और खान पान की विद्या को लेकर बस गये।

कालांतर में भारत के वैभव का यश यूरोप तक पहुंचा। विशेषकर यहां के मसाले जिनमें से प्रमुख था काली मिर्च। इन मसालों के व्यापार के लिये ही यूरोपियन व्यापारी जिसमें पुर्तगाल, फ्रांस और इंग्लैंड शामिल थे वे भारत आये और उन्होंने मुगल शासकों से ही अनुमति लेकर सर्वप्रथम कालीकट से अपना व्यापार शुरू किया। प्रारंभ में सब ठीक ठाक रहा परन्तु अंग्रेज चतुर कूटनीतिज्ञ थे। व्यापार के नाम पर शुरूआत में उन्होंने अपनी कम्पनी शुरू की और धीरे धीरे देश पर अपना प्रभुत्व स्थापित करना शुरू कर दिया। छोटी-छोटी रियासतों पर कब्जा करते करते इन्होंने सम्पूर्ण देश पर अपना कब्जा कर लिया। इनकी गुलामी और अत्याचारों से पूरा देश कष्ट में था और यह गुस्सा फूटा सन् 1857 में मंगल पाण्डेय नामक सिपाही के विद्रोह से जो उस समय उप इन्फैंट्री कम्पनी (जो बैरकपुर में थी) में पदस्थ था हालांकि

उसके विद्रोह के उपरांत उसे फांसी दे दी गई परन्तु उनकी मौत से जो विद्रोह देश में उठा उसने अंग्रेजों की चूल्हे हिला दी और इस विद्रोह को देश के प्रथम सैनिक विद्रोह के रूप में जाना जाता है।

इस विद्रोह के बाद आजादी की लड़ाई का संघर्ष देश में जारी रहा। जो महात्मा गाँधी, सुभाष चन्द्र बोस, जवाहर लाल नेहरू, लाला लाजपत राय, तिलक, जैसे हजारों लोगों के संघर्ष और भारत माता के सपूतों के त्याग और बलिदान के उपरांत देश 15 अगस्त 1947, शुक्रवार के दिन आजाद हुआ और हमने सैकड़ों वर्षों की गुलामी की दासता की बेड़ियों को तोड़ा।

आज हम आजाद हैं और इस वर्ष हम अपनी आजादी के 75 वर्ष का महोत्सव मना रहे हैं। आज हमारे देश के पास इतनी उपलब्धियां हैं जिन पर इतराया जा सकता है परन्तु आजादी के वक्त हालात बहुत दयनीय थे। तत्कालीन समय देश भुखमरी और कंगाली के मुहाने पर खड़ा था। देश का बटवारा विश्व की सबसे बड़ी आबादी का विघटन था। देश जात-पात, भाषा, क्षेत्र आदि में बटा हुआ था। तकनीकी रूप से असक्षम था। तब देश के प्रथम प्रधानमंत्री श्री जवाहर लाल नेहरू और उनके सक्षम मंत्रिमंडल ने देश की कमान संभाली और अपने कुशल नेतृत्व व विदेशनीति के सहारे देश को खड़ा किया। नेहरू जी का मानना था कि देश को हर क्षेत्र में विशेषकर विज्ञान और तकनीकी रूप से आत्मनिर्भर बनना पड़ेगा। इसी ध्येय को ध्यान में रखकर पंचवर्षीय योजनाओं की शुरुआत हुई और देश में आई. आई. टी, आई. आई. एम., इसरो, डी.आर.डी.ओ., एम्स आदि की स्थापना हुई। नदियों पर बड़े-बड़े बाधों का निर्माण हुआ जिन्हें नेहरू जी ने आधुनिक भारत के मंदिरों की संज्ञा दी।

धीरे धीरे आज हम तकनीकी रूप से सक्षम और आत्म निर्भर हुए हैं और नित नई ऊँचाई को छूने के साथ-साथ विश्व में नये कीर्तिमान स्थापित कर रहे हैं। अंतरिक्ष विज्ञान की उपलब्धियां आप सबके सामने हैं। मंगल ग्रह तक एक बार में मंगलयान को पहुंचाकर हमने पूरे विश्व को चौंका दिया। खादयानों की उपलब्धता को इतना बढ़ाया कि आज हम इन्हें निर्यात करते हैं। मिसाइल तकनीकी में विश्व के प्रमुख 5 देशों में भारत का नाम है। आज देश में रेलमार्ग का नेटवर्क एक लाख 26 हजार किलोमीटर का है जो आजादी के वक्त कुल 56 हजार किलोमीटर का था।

कम्प्यूटर और इसके प्रयोग में तो हमारे देश की प्रतिभाओं के आगे कोई नहीं टिक पा रहा है। विश्व की बड़ी-बड़ी आई.टी. कम्पनियों जैसे माइक्रोसॉफ्ट, गूगल, जावा जैसी अधिकतर कम्पनियों में प्रमुख कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) भारतीय हैं।

खेल-कूदों में भी इन 75 वर्षों में हमने उल्लेखनीय उपलब्धियां प्राप्त की हैं। जहाँ कभी देश में खिलाड़ियों के लिये सुविधाओं का अभाव था वहाँ आज हम कॉमनवेल्थ खेलों में ही नहीं वरन् ओलम्पिक खेलों में भी मैडल जीत रहे हैं और सबसे महत्वपूर्ण कि ये पदक सिर्फ पुरुष ही नहीं बल्कि महिला खिलाड़ी भी ला रही हैं।

आज भारत अपनी उपलब्धियों का डंका पूरे विश्व में बजवा रहा है। आज भी धर्म के नाम पर दंगे और राजनैतिक रोटियां सेकने से लोग बाज नहीं आ रहे हैं जो बेहद शर्मनाक है। हम आज भी क्षेत्रवाद, भाषावाद से ऊपर नहीं उठ पा रहे हैं। शैक्षिक स्तर और महिलाओं की स्थिति संतोषजनक नहीं है।

हम कितने भी प्रगतिशील हो जाये पर ऐसी ही सैंकड़ों बातें हैं जो हमें पिछड़ेपन का अहसास दिलाती रहती हैं। समय है देश को इन बुराइयों से दूर करके अपनी कल्पना, सोच और क्षमता की उड़ान को सूरज तक गगनयान के रूप में ले जायें। आज देश आर्थिक और वैश्विक रूप से सक्षम हो रहा है। हमें इसे और ऊँचाइयों तक ले जाना है। हाल ही में रुस व यूक्रेन के मध्य हुए युद्ध से दूर रहकर भारत ने अपनी कुशल विदेश नीति का परिचय दिया है। हमारा देश बुद्ध का देश है और युद्ध किसी भी बात का विकल्प नहीं हो सकता है।

मध्य प्रदेश में आलू प्रसंस्करण के बढ़ते कदम

डॉ. मुरलीधर सदावर्ती, डॉ. शिव प्रताप सिंह, डॉ. संजय कुमार शर्मा, डॉ. सुभाष कटारे
डॉ. योगेन्द्र पाल सिंह, राजेन्द्र कुमार समाधिया, श्याम कुमार गुप्ता एवं सुरेन्द्र सिंह
भा.कृ.अनु.प.—केंद्रीय आलू अनुसंधान संस्थान, क्षेत्रीय केंद्र, ग्वालियर (म.प्र.)

भारत में आलू का प्रसंस्करण 19वीं सदी तक प्रचलन में नहीं था। बहुराष्ट्रीय संगठित प्रसंस्करण एवं भारतीय आलू प्रसंस्करण उद्योग के विविध रूप में उभरने के उपरांत इसका विकास हुआ है। वर्तमान में आलू उत्पादन का लगभग 9.0 प्रतिशत प्रसंस्करण के लिये उपयोग किया जाता है एवं उत्पादन का प्रमुख हिस्सा (अनुमानित 68.50%) घरेलू उपयोग के लिये उपयोग किया जाता है।

भारतीय आलू उद्योग का क्रम बताता है कि आगामी 40 वर्षों में प्रसंस्करण उपयोग के लिए आलू की मांग में तेजी से वृद्धि होगी जिसमें फ्रेंच फाई (11.6%) आलू फ्लैक्स / पाउडर के लिये 7.6% एवं आलू चिप्स के लिये (4.5%) रहेगी। इस स्थिति में प्रसंस्करण गुणवत्ता वाले आलू की मांग वर्ष 2050 के दौरान बढ़कर 25 मि.टन होने का अनुमान है।

भारत में आलू प्रसंस्करण की आवश्यकता—

विगत 50 वर्षों के दौरान भारत में आलू उत्पादन में वृद्धि देखी गई है। उत्पादन में वृद्धि के परिणामस्वरूप खुदाई के दौरान भरमार (ग्लट) के कारण अनेक खुदाई उपरांत समस्याएँ जैसे भण्डारण एवं उत्पाद का समुचित उपयोग देखने में आता है। देश के सिंधु गंगा के मैदानी क्षेत्रों जैसे लगभग 90 प्रतिशत आलू की फसल की खुदाई जनवरी—फरवरी के दौरान की जाती है। जहाँ खुदाई के पश्चात् तापक्रम में बढ़ोत्तरी, शुष्क गर्मी तथा इसके उपरांत आर्द्र बारिश का मौसम आ जाता है।

आलू के कंद में लगभग 80 प्रतिशत जल होता है इसलिए आलू को बिना प्रशीतन के 3—4 माह से अधिक समय तक भण्डार नहीं किया जा सकता है। प्रशीतन के अभाव में भण्डारित करने पर उत्पाद में सिकुड़न, अंकुरण एवं सूक्ष्मजीवियों के संक्रमण के कारण अत्यधिक क्षति होती है इसलिए आलुओं को कम तापक्रम पर भण्डारित करने की आवश्यकता होती है अथवा इन्हें अन्य उत्पादों में प्रसंस्कृत कर दिया जाना चाहिए।

आलू उत्पादन में वृद्धि के साथ-साथ आलू के अपव्यय को रोकने के लिए आलू उपभोग की दर में वृद्धि किये जाने की अत्यंत आवश्यकता है। प्रसंस्कृत आलू एवं प्रसंस्कृत आलू उत्पादों जैसे चिप्स, फ्रेंच फ्राई, लच्छा, फ्लैक्स इत्यादि की मांग वर्तमान उदार आर्थिकी, आधुनिक जीवन स्तर बढ़ते शहरीकरण, तैयार खाद्य पदार्थों की वरीयता, प्रति व्यक्ति आमदनी में वृद्धि कामकाजी महिलाओं द्वारा तैयार खाद्य सामग्री की वरीयता देना एवं पर्यटन व्यापार के विस्तार के कारण लगातार बढ़ रही है। आलू उत्पादन कृषकों के संदर्भ में एक व्यावसायिक अवसर है कि वे आलू को प्रसंस्कृत कर उत्तम मूल्य प्राप्त कर सकें। आलू प्रसंस्करण कृषकों के उत्पाद को बाजार में अति उपलब्धता (ग्लट), शीतगृह सुविधा के उच्च मूल्य से तो बचाव करता ही है साथ ही उनके लिये आय के स्रोत का सृजन करता है विशेषकर बेरोजगार युवा वर्ग के लिये।

आलू प्रसंस्करण का वर्तमान परिदृश्य

आलू को विभिन्न रूपों जैसे चिप्स, फ्राइज, शुष्कीकृत उत्पाद (चिप्स, ड्राइस, बड़ी, पापड़, फ्लैक्स एवं आटा) एवं आलू स्टार्च में प्रसंस्कृत किया जा सकता है। आलू का प्रसंस्करण संगठित एवं असंगठित दो क्षेत्रों द्वारा किया जा रहा है।

संगठित क्षेत्र: संगठित क्षेत्र के अंतर्गत मुख्य रूप से बड़े उत्पादक प्रसिद्ध नाम से सम्मिलित है। संगठित क्षेत्र मुख्य रूप से फ्रेंच फ्राई, आलू भुजिया, आलू फ्लैक्स एवं आटा उत्पादन करते हैं। संगठित क्षेत्रों द्वारा आलू चिप्स का उत्पादन भारत सरकार की उदारीकरण नीति के उपरांत तेजी से बढ़ा है। देश में संगठित क्षेत्र के अंतर्गत आलू चिप्स की लोकप्रियता बढ़ाने में फीटो, लेज इंडिया एवं आई.टी.सी. कंपनियों की मुख्य भूमिका है। इसके अतिरिक्त कुछ अन्य संगठित उद्योग जैसे हल्दीराम, किसले, बालाजी, अंकल चिप्स इत्यादि क्षेत्रीय एवं राष्ट्रीय स्तर पर उत्पादन कर रहे हैं। आलू भुजिया के बाजार में लहर एवं हल्दीराम प्रमुख नाम हैं। हिमीकृत उत्पादों के बाजार में मैकिन्स एवं मैरीनो उद्योग प्रमुख हैं जो कि भारतीय बाजार में तेजी से लोकप्रिय हो रहे हैं।

असंगठित क्षेत्र : ग्रामीण भारत में आलू को छोटे स्तर पर प्रसंस्कृत किया जा रहा है। छोटे उत्पादक आलू के प्रसंस्कृत उत्पाद बनाकर बिना किसी प्रसिद्ध नाम के बाजार में असंगठित क्षेत्र के माध्यम से ही व्यापार करते हैं। असंगठित क्षेत्र द्वारा आलू प्रसंस्करण का देश में एक अलग महत्व है। यहाँ हमारी तरह अधिकांश जनसंख्या संगठित क्षेत्र द्वारा उत्पादित 300 रुपये प्रति किलो के मूल्य वाला आलू चिप्स खरीदने में असमर्थ होते हैं। असंगठित क्षेत्र द्वारा उत्पादित आलू चिप्स की लागत 150 से 200 रु प्रति किलो आती है। लघु स्तर के आलू प्रसंस्करणकर्ता देश के लगभग हर शहर एवं कस्बे में पाये जाते हैं जो कि कई किस्मों के उत्पाद जैसे आलू, चिप्स, आलू लच्छा, आलू भुजिया, आलू पापड, शुष्कीकृत आलू चिप्स इत्यादि का निर्माण करते हैं। यद्यपि असंगठित क्षेत्र द्वारा उत्पादित आलू चिप्स का मूल्य कम होता है लेकिन चिप्स की गुणवत्ता संगठित क्षेत्र द्वारा उत्पादित चिप्स की तुलना में निम्न होती है। असंगठित क्षेत्र द्वारा उत्पादित 80 प्रतिशत चिप्सों में भूरापन, 50 प्रतिशत तक टूटे हुए चिप्स एवं 10 प्रतिशत चिप्स हरे होते हैं।



संगठित क्षेत्र आलू प्रसंस्करण



असंगठित क्षेत्र आलू प्रसंस्करण

प्रसंस्करण आलू उत्पादन के लिए उपयुक्त क्षेत्र :

आलू की अधिकांश मात्रा भोज्य रूप में उपयोग हेतु उपयुक्त होती है, प्रसंस्करण के लिये उपयुक्त नहीं होती है। शुष्क पदार्थ एवं अपचयित शर्करा दो प्रमुख कारक हैं जो कि आलू प्रसंस्करण उद्योगों के लिये अत्यंत महत्व रखते हैं। यद्यपि दोनों किस्म के गुण होते हैं लेकिन विभिन्न वातावरणीय एवं कृषिगत परिस्थितियों जैसे फसल अवधि के दौरान तापक्रम, दिवस अवधि, प्रकाश तीव्रता, मृदा प्रकार, नमी की उपलब्धता, सिंचाई का समय, वर्षा, कंद परिपक्वता इत्यादि पर निर्भर करते हैं। उपरोक्त कारकों में से तापक्रम शुष्क पदार्थ एवं अपचयित शर्करा मात्रा में एक मुख्य भूमिका अदा करता है। फसल वृद्धि के अंतिम 30 दिनों के दौरान रात्रि का तापमान 10 प्रतिशत या इससे अधिक कद की गुणवत्ता में सुधार करता है एवं उत्पादित कंद उच्च शुष्क पदार्थ एवं निम्न अपचयित शर्करा युक्त होते हैं। देश के विभिन्न भागों (आलू प्रसंस्करण के लिये उपयुक्त) उनकी पहचान फसल वृद्धि की अंतिम प्रावस्था के समय तापक्रम के आधार पर की गई है। सामान्यतः देश के पूर्वी एवं दक्षिणी भागों में उगाई जाने वाली फसल के कंद उच्च शुष्क पदार्थ एवं निम्न अपचयित शर्करा वाले होते हैं।

मध्य प्रदेश : भारत में आलू प्रसंस्करण का प्रमुख केन्द्र

मध्य प्रदेश में 1,58,133 हेक्टेयर क्षेत्रफल आलू के अंतर्गत आता है तथा वर्ष 2019-20 के दौरान कुल उत्पादन 35,86,747 मिट्रिक टन था। मध्य प्रदेश में इंदौर एक प्रमुख आलू उत्पादक जिला है जिसमें 44.075 हेक्टेयर भूमि आलू उत्पादन के अंतर्गत है एवं 25.50 टन प्रति हेक्टेयर की उपज के साथ 11,32,912 टन आलू उत्पादन करता है। उज्जैन, शाजापुर, देवास, छिंदवाड़ा एवं सागर मध्य प्रदेश के कुछ प्रमुख आलू उत्पादक जिले हैं। प्रसंस्करण गुणवत्ता के लिये एक निश्चित तापक्रम की आवश्यकता होती है जो कि उच्च शुष्क पदार्थ एवं निम्न अपचयित शर्करा अवयव के लिये उपयुक्त होता है। इंदौर एवं समीपस्थ जिले (मध्य प्रदेश का मालवा क्षेत्र) में फसल अवधि के दौरान औसत अधिकतम एवं न्यूनतम तापक्रम क्रमशः 27.6°C एवं 10.6 °C रहता है इसलिये मालवा क्षेत्र में उत्पादित आलू उच्च शुष्क पदार्थ एवं निम्न अपचयित शर्करा अवयव वाले होते हैं कुफरी ज्योति एवं कुफरी लवकार दो प्रमुख किस्में हैं जो कि इस क्षेत्र में उगाई जाती हैं एवं उपरोक्त दोनों किस्में प्रसंस्करण के लिये उपयुक्त मानी जाती हैं। प्रसंस्करण किस्मों को अपनाने के साथ यह क्षेत्र प्रसंस्करण के लिये आलू उत्पादन का केंद्र बन गया है एवं प्रसंस्करणकर्ता इस क्षेत्र से उत्तम गुणवत्ता का आलू प्राप्त कर सकते हैं। आलू अक्टूबर से फरवरी के दौरान उगाये जाते हैं एवं फरवरी में खुदाई के उपरांत या तो ढेर में तीन से चार माह के लिये भण्डारित किये जाते हैं अथवा शीतगृह भण्डारित किये जाते हैं तत्पश्चात देश भर के प्रसंस्करणकर्ताओं को प्रदाय कर दिये जाते हैं।

ग्वालियर जिले में फसल अवधि के दौरान औसत अधिकतम तापक्रम 26° से.ग्रे. एवं न्यूनतम तापक्रम 8.8° से. ग्रे. रहता है जो कि पश्चिमी उत्तर प्रदेश की जलवायुवीय परिस्थितियों के समान होती हैं जहाँ कुफरी ज्योति एवं कुफरी लवकार निम्न शुष्क पदार्थ प्रदान करती हैं लेकिन विशिष्ट प्रसंस्करण किस्मों जैसे कुफरी चिप्सोना-1, कुफरी चिप्सोना-3, कुफरी चिप्सोना-4 कुफरी फ्रायोम एवं कुफरी फ्रायसोना में 20 से 25 प्रतिशत शुष्क पदार्थ एवं 30 से 140 मि.ग्रा/ 100 ग्राम ताजे कंद भार के आधार पर अपचयित शर्करा पाई जाती है। इसके आधार पर शासन ने नाबार्ड बैंक के वित्तीय सहयोग से ग्वालियर जिले में स्वयं सहायता समूह, राजकीय कृषि विश्वविद्यालय भागीदारी एवं भा.कृ.अनु.प. केंद्रीय आलू अनुसंधान संस्थान, क्षेत्रीय केंद्र, ग्वालियर (म.प्र.) के तकनीकी सहयोग के द्वारा आलू प्रसंस्करण की पहल की है।

मध्य प्रदेश में आलू प्रसंस्करण के निम्न लाभ हैं :-

1. प्रसंस्करण उद्योग 70 प्रतिशत आलू मध्य प्रदेश से प्राप्त करते हैं।
 - निम्न शर्करा, उच्च शुष्क पदार्थ, दीर्घ भण्डारण अवधि।
 - प्रसंस्करण श्रेणी के आलुओं की उच्च भण्डारण क्षमता।
2. गुणवत्ता कारकों के प्रति कृषकों की जागरूकता।
 - गुणवत्तायुक्त परिणामों के लिये कृषिगत तकनीकों का अंगीकरण।
3. कृषकों द्वारा समय सीमाबद्ध उत्पादन ढंग का अपनाया जाना।
 - अगेती, मुख्य, दीर्घ भण्डारित फसलें
4. देश के मालवा क्षेत्र में प्रसंस्करण श्रेणी के शीतगृहों की अधिकतम संख्या (700,000 टन)
 - उपरोक्त के कारण मध्य प्रदेश वर्तमान में प्रसंस्करण आलू का एक आदर्श केंद्र बनकर उभरा है।

प्रसंस्करण के लिए किस्मों का विकास :

भारत में लगभग 68.57 प्रतिशत आलू का उपयोग भोजन के रूप में 9.0 प्रतिशत प्रसंस्करण के लिए, 8.5 प्रतिशत बीज एवं 14 प्रतिशत आलू खुदाई के पूर्व एवं उपरांत रख-रखाव के दौरान खराब हो जाता है। भारत में मात्र 65 प्रतिशत उत्पादन को ही शीतगृह में रख पाते हैं। जिसके कारण आलू की एक बड़ी मात्रा का अपव्यय होता है। भारत में सन् 1997 से कुछ किस्में जैसे कुफरी चन्द्रमुखी, कुफरी ज्योति, एवं कुफरी लवकार का उपयोग चिप्स उद्योगों द्वारा किया जा रहा है।

प्रसंस्करण आलू की आवश्यकताएं पूर्ण करने के लिए कुछ आकारिकी एवं जैव रासायनिक लक्षण आलू किस्मों में होना आवश्यक है। आकारिकी लक्षणों मुख्यतः कंद का आकार एवं आकृति, आंतरिक एवं बाह्य क्षति, शुष्क पदार्थ, अपचयित शर्करा मुक्त अमीनो अम्ल, फीनोल अवयव इत्यादि उपरोक्त लक्षण न केवल गुणवत्ता एवं अंतिम उत्पाद का निर्धारण करते हैं अपितु प्रसंस्करण उद्योगों की कार्यकारी लागत एवं उत्पादन दक्षता का भी निर्धारण करते हैं। आलू पलैक्स, दाने एवं डाइस/क्यूब बनाने के लिये कंद का आकार एवं आकृति इतना महत्वपूर्ण नहीं होता है लेकिन चिप्स एवं फ्रेंच फ्राई बनाने के लिये (उपरोक्त) महत्व रखते हैं।

चिप्सोना किस्मों का विकास देश में आलू उपयोग के विविधीकरण एवं आलू प्रसंस्करण उद्योगों के विकास के लिये मील का पत्थर है। चिप्सोना किस्मों की गुणवत्ता युक्त सामग्री की उपलब्धता एवं प्रसंस्करण हेतु भंडारण तकनीक का मानवीकरण, प्रसंस्करण आलू को 10-12 प्रतिशत पर अंकुरण संदमक आइसोप्रोपाइल एन- (3-क्लोरोफिनाइल) कार्यामेट (सी आई पी सी) के प्रयोग ने भारत में 10 वर्षों की अवधि में भारत में आलू उपयोग का परिदृश्य बदल दिया है तथा कुफरी हिमसोना, कुफरी फ्राइसोना, कुफरी, फ्रायोम एवं कुफरी संगम वर्तमान में विकसित की गई है। विभिन्न प्रसंस्करण योग्य किस्मों की फसल अवधि उत्पादन हेतु उपयुक्त क्षेत्र, कंद लक्षण एवं उपयुक्तता इस प्रकार है –

प्रसंस्करण योग्य भारतीय आलू किस्में

किस्म	फसल अवधि (दिवस)	आकृति/ आकार	शुष्क पदार्थ (%)	अपर्याप्त शर्करा (मि.ग्रा./ 100ग्रा ताजा भार)	एकिलामाइड (माइक्रोग्राम / कि.ग्रा. ताजा भार)
कुफरी चिप्सोना-1	100-110	अंडाकार/ वृहद	21-24	45-100	< 100
कुफरी चिप्सोना-2	100-110	गोल/ वृहद	21-25	44-93	<100
कुफरी चिप्सोना-3	90-110	गोल-अंडाकार/ मध्यम	22-24	30-50	< 100
कुफरी चिप्सोना-4	90-110	गोल	21-23	60-140	< 100
कुफरी फ्राइसोना	90-110	गोलाकार/ वृहद	22-23	<100	< 100
कुफरी हिमसोना	110-120	अंडाकार/ मध्यम	20-25	<50	< 100
कुफरी फ्रायोम	90-110	गोलाकार/ वृहद	19-24	>150	-
कुफरी संगम	90-100	अंडाकार/ मध्यम	19-24	<100	-
कुफरी ज्योति	90-100	अंडाकार/ वृहद	18-21	106-275	< 800
कुफरी लवकार	80-85	गोल/ वृहद	18-20	200-250	< 300
कुफरी चन्द्रमुखी	80-85	अंडाकार/ वृहद	18-20	250-324	< 500



कुफरी चिप्सोना-1



कुफरी चिप्सोना-3



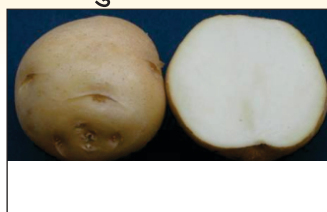
कुफरी हिमसोना



कुफरी चिप्सोना-4



कुफरी ज्योति



कुफरी लवकार



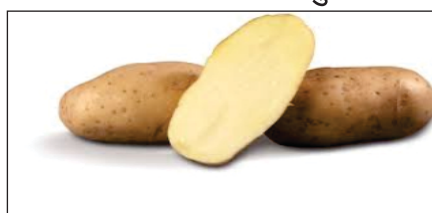
कुफरी फ्रायोम



कुफरी फ्राइसोना



लेडी रोजाटा



सेन्टाना



कुफरी संगम

प्रसंस्करण उपयोग हेतु आलुओं के लक्षण

उनके उपयुक्त आलू किस्मों एवं इनके उत्पादन क्षेत्र का चयन प्रसंस्करण उद्योगों की सफलता का प्रमुख कारक है। उपयुक्त किस्मों के चयन हेतु विभिन्न आकारिकी एवं जैव रासायनिक गुणों को परखा जाता है। यद्यपि आकारिकी लक्षण जैसे आकार, आकृति, कायिक एवं जैविक क्षति अत्यंत महत्वपूर्ण नहीं होते हैं तब भी ये दिखावट व उपभोक्ता स्वीकार्यता को प्रभावित करते हैं। अत्यन्त मुख्य कारक जैसे शुष्क पदार्थ, अपचयित शर्करा मुक्त अमीनो अम्ल, फीनोल अवयव जैव-रासायनिक लक्षणों के अंतर्गत आते हैं जो कि प्रसंस्करण सामग्री की गुणवत्ता व मात्रा को निर्धारित करते हैं। हमें भौगोलिक अथवा उत्पादक क्षेत्र विशेष के लिये फिर पहचान करने की भी आवश्यकता है ताकि प्रसंस्करण के लिए वांछित गुणवत्ता को सामग्री प्रसंस्करण हेतु प्राप्त हो सके। विभिन्न प्रसंस्करण उपयोगों के लिए आलू की गुणवत्ता आवश्यकताएँ निम्न प्रकार हैं।

गुण	शुष्कीकृत	फ्रेंच फ्राई	चिप्स	डिब्बाबंद
कंद आकृति	गोल से अंडाकार	गोलाकार	गोल से अंडाकार	गोल से अंडाकार
कंद आकार (मि.मी.)	>30	>75	45-80	25-35
आंखे	उथली	उथली	उथली	उथली
विशिष्ट घनत्व	1.080	1.080	>1.080	<1.070
शुष्क पदार्थ (%)	>20	>20	>20	<18
अपचयित शर्करा (%)	0.25	0.15	<0.1	0.5
पकने के उपरांत विरंजन	मध्यम	मध्यम	-	निरंक
गठन	दृढ़ से दाना सदृश्य	काफी दृढ़	दानेदार	मोम सदृश्य

प्रसंस्करण उत्पादों का वर्गीकरण :

- औद्योगिक उत्पाद चिप्स, हिमीकृत फ्रेंच फ्राई फ्लैक्स, स्टार्च, कस्टर्ड पाउडर, सूप, आलू भुजिया इत्यादि ।
- लघु उद्योग एवं औद्योगिक उत्पाद: शुष्कीकृत चिप्स, डाइस, क्यूब, बड़ी, पापड़, सेवई, केक, बिस्कुट, नानखटाई, अचार इत्यादि ।
- तैयार खाद्य पदार्थ विक्रय केंद्र एवं रेस्टोरेंट उत्पाद आलू टिक्की, समोसा, फ्रेंच फ्राई, इडली बड़ा, आलू मसाला डोसा, आलू पराठा इत्यादि ।
- घरेलू उत्पाद आलू का अचार, लच्छा, मुरब्बा, आलू टिक्की, आलू जैम, आलू समोसा, आलू लॉलीपॉप इत्यादि ।

प्रसंस्करण सामग्री का वर्गीकरण :

प्रसंस्करण उत्पादों को मुख्यतः तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है ।

- तली हुई सामग्री आलू चिप्स, फ्रेंच फ्राई, आलू लच्छा, आलू भुजिया इत्यादि ।
- शुष्क आलू फ्लैक्स, आलू पाउडर, आलू कस्टर्ड पाउडर एवं सूप इत्यादि
- डिब्बाबंद

आलू के विभिन्न प्रसंस्करण उत्पाद :

आलू चिप्स निर्माण विधि : आलू चिप्स मुख्य रूप से तला हुआ व्यंजन है । सर्वप्रथम आलू को धोकर छील लिया जाता है तत्पश्चात् इसके 1—1.8 मि.मी मोटाई की चकती काटकर धोकर सुखा ली जाती है । सुखाने के बाद इन्हें 180° तापक्रम पर तला जाता है । तलने की क्रिया बुलबुले निकलने और समाप्त होने तक की जाती है । तैयार उत्पाद को नाइट्रोजन सील पैकेट में नमक एवं मिर्च स्वादानुसार मिलाने के उपरांत भण्डारित किया जाता है ।

आलू फ्रेंच फ्राई : फ्रेंच फ्राई सभी आयु वर्ग के व्यक्तियों द्वारा पसंद किया जाता है । अनुमान है कि आने वाले समय में इसकी मांग लगातार बढ़ेगी । ताजा फ्रेंच फ्राई की तुलना में हिमीकृत फ्रेंच फ्राई उपलब्ध करवाना बड़े होटलों एवं रेस्टोरेंट में प्रचलन में है । विकसित देशों में हिमीकृत फ्रेंच फ्राई पहले से ही प्रचलन में है । बदलते जीवन स्तर एवं खानपान शैली में बदलाव के साथ ही हिमीकृत फ्रेंच फ्राई का चलन भारत में भी बढ़ा है । फ्राइस बनाने के लिये आलू को 0.70 x 0.70 से. मी. या 1 X 1 से.मी. लंबाई में पट्टियां काटी जाती है । इनकी सतह से नमी सूखने के बाद इन्हें 5 मिनट तक 180° पर तला जाता है जबकि हिमीकृत फ्रेंच फ्राई बनाने के लिये पट्टियों को 1 मिनट तक तलने के उपरांत इन्हें डीप फ्रीजर में रखा जाता है तथा परोसने के 3 मिनट पहले तला जाता है ।

शुष्कीकृत आलू उत्पाद : शुष्कीकृत आलू चिप्स, आलू के टुकड़े, आलू के दाने, फ्लैक्स, बड़ी एवं पापड़ इत्यादि को लंबे समय तक रखा जा सकता है । शुष्कीकृत आलू चिप्स कम तेल अवशोषित करते हैं एवं अंतिम उत्पाद स्वास्थ्य जागरूक लोगों के लिये उत्तम होते हैं ।

शुष्कीकृत चिप्स : शुष्कीकृत आलू चिप्स बनाने के लिये आलुओं को 2.0 मि.मी मोटे टुकड़े काटकर उन्हें 15—20 मिनट के लिये उबाला जाता है इन टुकड़ों को धूप में सुखाकर वायुरोधित डिब्बों में 6 माह तक रखा जा सकता है । इन्हें घरेलू स्तर पर बनाकर बाजार मूल्य पर विक्रय किया जा सकता है ।

आलू का आटा आलू के आटे को विभिन्न आलू के उत्पादों जैसे बिस्कुट, भरावन इत्यादि के रूप में उपयोग किया जाता है । इसके लिये आलू को छीलकर मोटे टुकड़ों में काटकर प्रेशर कुकर में उबाला जाता है । इसके उपरांत इन्हें

मसलकर सुखाया जाता है। भारतीय किस्म कुफरी चिप्सोना-3 आलू का आटा बनाने के लिये उपयुक्त किस्म है। आलू का आटा गुणवत्ता में उत्तम, गंध में मधुर एवं स्वाद में भण्डारित आलूओं से स्वादिष्ट होता है। आलू के आटे को सुखाकर पोलिथिन पैकिंग अथवा डिब्बों में 6 माह तक भण्डारित कर सकते हैं।

आलू फ्लैक्स : आलू फ्लैक्स आलू के छोटे टुकड़े होते हैं जिन्हें गर्म पानी मिलाकर आसानी से गूँथा जा सकता है। आम आदमी एवं कामकाजी महिलाओं की व्यस्तता को ध्यान में रखते हुए यह उत्पाद आजकल बहुत लोकप्रिय हो रहा है। आलू परांठा, आलू टिक्की, बर्गर, समोसा एवं डोसा, भरावन आलू फ्लैक्स के द्वारा बड़े स्तर पर उपयोग किया जा रहा है। 1 किलोग्राम आलू फ्लैक्स का मूल्य लगभग 500 रु है। आलू उत्पादक कृषक उत्तम किस्मों को उगाकर अधिकतम लाभ कमा सकते हैं। आलू को छीलकर 15 मि.मी मोटे टुकड़ों में काटकर, धोकर गर्म पानी में (71-74°) 20 मिनट तक रखने के बाद ठंडे पानी में रखते हैं इसके उपरांत इन्हें 30 मिनट तक भाप में पकाया जाता है। इसके पश्चात् मिक्सर में पीसा जाता है, पीसने के बाद इसे सुखाकर फ्लैक्स आकार में तोड़कर पैक कर दिया जाता है।

आलू स्टार्च : आलू स्टार्च का उपयोग कागज उद्योग, कपड़ा एवं दवा उद्योग में इसकी उच्च क्षमता एवं घनत्व के कारण उपयोग किया जाता है। आलू स्टार्च बनाने के लिये आलू में शुष्क पदार्थ की मात्रा 20 प्रतिशत से अधिक होना चाहिए। इस मात्रा में स्टार्च प्राप्ति अधिकतम होती है।



आलू चिप्स



आलू फ्रेंच फ्राई



शुष्कीकृत चिप्स



आलू का आटा



आलू फ्लैक्स



आलू स्टार्च

निष्कर्ष : भारत में बढ़ती जनसंख्या के लिये खाद्य सुरक्षा एक गंभीर मुद्दा है एवं इसके प्रबंधन हेतु अनेक रणनीतियां सुझाई गई हैं। विकसित विश्व में आलू एवं आलू के प्रसंस्करण उत्पाद खाद्य सुरक्षा के लिये एक महत्वपूर्ण विकल्प है। आलू प्रसंस्करण खुदाई उपरांत क्षतियों को कम करके अतिरिक्त उत्पादन को उपयोग कर मूल्य वर्धित आलू उत्पादों के विकास एवं आमतौर पर उपयोग किये जाने वाले खाद्य पदार्थ की मांग को पूर्ण करने में सहायक सिद्ध हो सकता है।

पिता की छांव

शालिनी दुबे

कनिष्ठ अनुवादक

केंद्रीय नारकोटिक्स ब्यूरो, ग्वालियर



तुम से जीवन बना हमारा,
जनक बन, हे पिता तुमने दिया सहारा।
सहारा, जो एहसान नहीं कर्ज है हम पर
मर कर ना पूरा कर सके, ये फर्ज है हम पर।
तुम हो तो पता चला दुनिया क्या है? कैसी है?
तुम हो तो दुनिया छांव है चाहे जैसी भी है।
तुम हो तो भय नहीं दुश्मनों का,
लड़ लेते हो हमारे लिए सारी दुनिया से,
मार्ग दिखलाया, सही—गलत सिखाया।
कभी बने पत्थर, कभी पुचकार उमड़ाया।
मेले ले गये कांधे पर बैठा, दे पैसे मोल—भाव का पाठ पढ़ाया,
पापा तुम ऐसे ही दुनिया का पाठ पढ़ाते रहना,
हर राह पर हमें सच—झूठ का भेद बतलाते रहना।
कितने भी बड़े हो जाएं हम, लड़कपन करते रहेंगे तुमसे,
तुम उसी तरह ही हम पर गुस्सा और प्यार बरसाते रहना।



नालियों का संबंध हमारी तरक्की से है

अंशुल द्विवेदी
मौसम कार्यालय, ग्वालियर



यह आर्टिकल जितना गैर जरूरी है उससे कहीं ज्यादा आवश्यक है, चलिए अपने विवेक से इसकी तुच्छ बारीकियों को समझने का प्रयास करते हैं क्योंकि आज हम अपने घर आंगन में बनी नालियों की चर्चा करने पर मजबूर हैं।

"चलिए एक सवाल है यूनाइटेड नेशन की हैप्पीनेस रिपोर्ट 2022 में भारत की रैंक क्या है?

जवाब है 146 में से '136' हा.. हा..हा कि अब लोग तो यह भी कह सकते हैं कि हम भारत में हंसी खुशी तो रह रहे हैं हम नहीं मान सकते कि भारत की रैंक इतनी खराब हो सकती है।

तो जनाब ज़रा गूगल करिए या अखबार पढ़िये जहां अक्सर लोगों को छोटे छोटे हेडलाइंस के साथ में यह खबर मिल जाती है कि नालियों में कचरा फेंकने के कारण पड़ोसियों में भयानक हाथापाई तक हो जाती है और यहां तक कि लोगों की मौत की खबर भी आई है।

पर ऐसा क्यों?

हमारे भारत में विश्व के मुख्य 30 में से 22 सबसे गंदे शहर हैं और यह शहर जाहिर है बाकी शहरों की अपेक्षा समृद्ध भी अधिक होंगे क्योंकि यहां रोजगार के बेहतर विकल्प मौजूद हैं।

अधिकांशतः यह रिपोर्ट जब तैयार होती है तो यह सर्वे ऐसे ही शहरों में किया जाता है, जहां लोगों में नालियों को लेकर बहुत से मतभेद हैं जो आगे चलकर खूनी झड़प भी बन जाती है।

तरक्की की मिसाल, कसौटी और फजीहत

समाज की विडंबना तो देखिये हम सभी ने मानव सभ्यता की पूर्ण विकसित, पहली सीढ़ी मोहनजोदड़ो एवं हड़प्पा को माना जिसकी सबसे बड़ी वजह थी वहां उनके द्वारा बनायी गयी नालियां और एक आज का समाज है जो इतना विकसित होते हुए

भी अपने घरों का कचरा नालियों में बहा देता है, और स्वच्छता को लेकर नीरस होता जा रहा है।

अब बात करते हैं इन शहरों में रहने वाले निम्न एवं मध्यम वर्ग की, क्योंकि उच्च वर्गों को नालियों से ज्यादा समय अपने काम को देना पसंद होता है वो इन विषयों पर पैसे खर्च कर के किस्सा ही खत्म कर देते हैं।

निम्न एवं मध्यम वर्ग के लोग अक्सर नाली और कचरों की छोटी छोटी बातों पर बहुत अधिक लड़ जाते हैं, जिसमें बात मारपीट गाली-गलौज से बढ़कर जानलेवा हमलों तक आ आती है। इसके मुख्य दो ही कारण हैं। “एक सभी लोगों को अपने अपने घरों के आस पास गंदगी अच्छी नहीं लगती पर वही गंदगी वो दूसरों के घरों के आस पास कर देते हैं।” और “दूसरा लोगों को गंदगी फैलाने का वक्त है पर उसकी सफाई नहीं करना चाहते।” एक अन्य कारण यह भी है कि सफाई कर्मी अपना कार्य दैनिक रूप से नहीं करते और जो करते हैं उसके लिए अलग से मनमाने पैसे भी मांगते हैं। यदि उनको हटा कर नया सफाई कर्मी रखना चाहो तो वो वहां किसी और नए सफाई कर्मी को कार्य भी नहीं करने देते और कभी-कभी तो यह बात भी सामने आई है कि बेवजह इन बातों को सफाई कर्मी झूठे कानूनी केस बनाकर लोगों को परेशान भी करते हैं। यह तो बात रही समस्याओं की, पर क्या इसका कोई हल है? तो इसका जवाब है हाँ जी । इसका हल शुरू होता है स्कूल से। जापान के स्कूल में

बड़ी अच्छी व्यवस्था है कि वहां स्कूल में पढ़ने वाले बच्चे वहां पढ़ने के साथ-साथ वहां की पूरी साफ-सफाई, झाड़ू-पोंछा प्रतिदिन करते हैं, जिसकी तर्ज पर उनको रिजल्ट में अंक दिए जाते हैं। ठीक इसी तरह अमेरिका में भी शैक्षिक से अधिक पाठ्येत्तर गतिविधियों और साफ सफाई के अंको को भी प्राथमिकता दी जाती है। अमीर हो या गरीब सभी लोग इन मुद्दों को गंभीरता से अनुपालन करते हैं। भारत में भी इस तरह की व्यवस्था होनी ही चाहिए।

यदि नालियों के कारण यह रोज-रोज की होने वाली नोक-झोंक और लड़ाईयां खत्म हो जाये तो निश्चय ही हमें एक सुखी समाज बनाने में बहुत सहायता होगी। बड़ों की जिम्मेदारी बच्चों से अधिक है हमको अब यह स्वीकार करना चाहिए कि यदि गंदगी हम फैला रहे हैं तो उसकी सफाई की जिम्मेदारी भी हमारी ही बनती है। छोटी-छोटी बातों में आपस में लड़ने से अच्छा है कि हम खुद अपने आस पास की सफाई पर ध्यान दें। यदि कोई गंदगी करता भी है तो उससे लड़ना नहीं हैं, उनसे बात करें यदि तब भी न मानें तो सभी आस पास के लोग साथ में बैठें और इस पर विस्तार से चर्चा करें। मुमकिन है यदि हम खुद आगे बढ़कर सफाई करना शुरू कर देंगे तो सभी लोग कभी न कभी इससे प्रभावित होकर आगे आयेंगे। हमें उम्मीद कभी नहीं छोड़नी चाहिए जब तक हम इस पर विजय नहीं प्राप्त कर लेते।

प्यार है ये जिंदगी

श्रीमती अनीता मिश्रा

स्नातकोत्तर शिक्षक, केंद्रीय विद्यालय, क्र.-2, ग्वालियर

मत कहो कि भूल और भार है ये जिंदगी,
मत कहो बबूल और खार है ये जिंदगी।
कह सको तो यूँ कहो कि प्यार है ये जिंदगी,
प्यार है ये जिंदगी, दुलार है ये जिंदगी ॥

अतीत कब का मर चुका, भविष्य भी अजान है,
आदमी के पास सिर्फ है तो वर्तमान है।
हर एक पल को कर मुखर, हर एक पल को साथ ले,
तू कितना खुशनसीब है, तू कितना भाग्यवान है ॥

मत कहो-2 कि सांस की शुमार है ये जिंदगी
कह सको तो यूँ कहो, कि प्यार है ये जिंदगी
प्यार है ये जिंदगी, दुलार है ये जिंदगी ॥

जब तलक है जिंदगी साथ तू निभाये जा,
जब तलक है धौंकनी तू अपनी धुन में गाये जा।
देश और समाज कर्ज काल का उतार कर,
दूसरों के वास्ते तू स्वयं को मिटाए जा ॥

मत कहो-2 कि कारागृह का द्वार है ये जिंदगी
कह सको तो यूँ कहो कि प्यार हैं ये जिंदगी
प्यार है ये जिंदगी, दुलार है ये जिंदगी ॥

तितलियों के साथ फूल का सहज लगाव है,
न कोई गोपनीयता न कोई भेदभाव है।
कली के इर्द-गिर्द नाच गा रही गुणी पवन,
न शर्त है समाज की, न कोई भेदभाव है।
मत कहो प्रपंच का शिकार है ये जिंदगी,
कह सको तो यूँ कहो कि प्यार है ये जिंदगी
प्यार है ये जिंदगी, दुलार है ये जिंदगी ॥

मधुमास भारी न पड़ जाए (व्यंग्य लेख)

सुमित गौतम
प्रसारण निष्पादक
आकाशवाणी ग्वालियर



जाड़ा चला गया है, आग बरसने में भी अभी कुछ हफ्ते बाकी है। कुल मिला के मौसम कुछ ढंग का हो गया है। परीक्षाओं की तपिश अभी अपना असर दिखा रही है कि बच्चे अपनी रंगीन किताबों में झांकते झांकते बड़ी दीदी की नजर बचाकर उसी में लुढ़क कर एक तोला नींद चुरा लेते हैं। भला हुआ दीदी ने कुछ पैसा माँ के खुल जा सिम सिम वाली पेटी से चुराकर और कुछ पैसे मेहमानों के जाते समय आंसू भर के मुंह छिपाने वाले अभिनय के एवज में पाये विदाई के पैसे मिलाकर एक एंड्रॉयड वाला मोबाइल खरीद लिया है। उसी मोबाइल के स्क्रीन को ताड़ती कभी गंभीर होती, कभी मुस्कुराती, कभी हंसी को खुद ही चिकोटी काट कर दांत दबाकर रोकती दीदी का ध्यान कभी कभी बच्चों से हट जाता है जिसका फायदा बच्चे उठाते हैं।

कुल मिला कर ये फरवरी है ही बड़ा अजीब। ऊपर से तुरा ये कि वैलेंटाइन से लेकर पी एस सी की परीक्षा तक इसी महीने में आनी होती है। एक रस्सी में चलते हुए नट के जैसे संतुलन बनाते हुए गुल्लु एक तरफ ल्यूसेंट की किताब से शाहजहाँ की ढेरो रानियों में से पसंदीदा रानी मुमताज महल को ताजमहल में बने खंदक में दफनाने की तारीख याद कर रहा है और दूसरी तरफ अपनी छत से शाहजहाँ की तरह बगल के छत के कोने में एंड्रॉयड के एप्लीकेशन में अपनी सेल्फी लेकर उसमें बिल्ली वाली मूछे और कान जोड़ती बच्चों की दीदी को ताड़ रहा है।

मिजाज में इश्क की घंटियों की टुनटुनाहट है और माथे पर परीक्षा के तनाव की लकीरें ईडन गार्डन की पिच की तरह तैयार बिछी हैं। बच्चों की दीदी को

मोबाइल से फुरसत ही नहीं, उन्हें गूगल स्टोर की किसी मायावी एप्लिकेशन ने अपनी गिरफ्त में ले रखा है या फिर फेसबुक से कोई वीडियो अपने प्रदर्शन के लिए उछल कर सामने आ खड़ा हुआ है, जिसके निर्माता को सम्मान देने या फिर टाइमपास की गरज से बच्चों की दीदी ने उसे पूरा देखने का निश्चय कर लिया हो। गुल्लु जी केवल इसलिए अपने एक हाथ में किताब लेकर और दूसरे हाथ में अपनी झूलती टुड्डी को स्थिर करते एकटक अभी भी ताड़ रहे हैं।

इधर प्रेम का नया पंछी किसी संगिनी की तलाश में मुंडी उचकाकर छत के सभी कोनों से बाज की नजर जमाये हुए है और उधर कवियों का न जाने कौन सा मधुमास आया है जो नए बिम्बों की स्थापना में चम्मच और कटोरी के सहवास को भी मान्यता प्रदान कर चुके हैं। इधर संक्रांति के दिन से रोज अकेले उड़ रही पतंग के साथ दूसरी पतंग आसमान में उड़ती देखी और क्या मदकता जाग उठी इनके मन में कि इन्होंने उसके लिए भी एक कविता उत्सर्जित कर दी और अगले दिन जब तीसरी पतंग ने पहली पतंग की डोरी काट कर दोनों पतंगों के बीच पनप रहे प्यार की कहानी का उपसंहार कर दिया तो संस्कृति की लंगोट कसे कवियों के हिसाब से दूसरी पतंग को जौहर कर लेना चाहिए था। लेकिन दूसरी और तीसरी पतंगे आसमान में अभी भी चुहलबाजियों का भौंडा नाच नाच रही थी। बिगड़ते जमाने को कोसते हुए एक कविता बैचैन कवि ने अभी अभी दे मारी है।

न मधुमास इनका है न मधुमास उनका है, ये ससु मधुमास है किसके लिए। वैलेंटाइन भी आना है,

उसको कौन रोकेगा तारीख बदलेगी, कैलेण्डर का पन्ना बदलेगा, वो भी आ जायेगा। आयेगा तो आये लेकिन आता है तो ये शिगूफा क्यों साथ लाता है। यूँ भी रातें असहनीय सी हैं, साली काटे नहीं कटतीं, लेकिन ये मधुमास की रात अपने आप को सदियों की तरह असार लेती है। एक एक पल भारी। जिसके पास कुड़ी नहीं, उसकी बात उड़ी नहीं। गोल कांच के अंदर नाचता सूट पहने छुटकू गोरे से भी साला रश्क हो आता है। कमरिया थाम के गोरी के नैनन में नैन सांट के, टुनटुनाहट के बैकग्राउंड स्कोर में नाच रहा है। खरीद तभी लाये थे जब चिलगोजे थे, अब काजू जैसे हो गए हैं और इसको किसी लड़की के स्टडी टेबल की सुंदरता नहीं बना पाए हैं।

गुल्लू जी बड़े उदास हैं। उधर बच्चों की दीदी अब तक इस मायावी खिड़की से ऊब गयी है, बच्चे ऊँघ रहे हैं लेकिन दीदी को सक्रिय मुद्रा में देख कर चौकस होकर कमर सीधी कर पहाड़ा में मुंह दे मारे हैं। बच्चों की दीदी मुस्कुराते हुए छत पर घूम रही है। सोलह कब का पार हो चुकी है पर प्रणय निवेदन प्राप्त करने के मामले में अभी तक पीला कांडे धारी है। सफेद घोड़े वाले राजकुमारों के सपने कब के छोड़ आ के एटलस साइकल में बदल गए पता ही नहीं चला। शुरू के दौर में लड़कों की तरफ से कुछ छोटी मोटी वारदाते हुई थी लेकिन ज्यादा चौधरी बनने और दूसरों के मामले में भी टांग अड़ाने के पैतरे के कारण लड़कों के सभी संगठन द्वारा इनका सामूहिक बहिष्कार कर दिया गया। तब से शांति वार्ता की राह खोज रही बच्चों की दीदी यानी कि पम्मी, अरुणा ईरानी की तरह लड़कियों की सहेली के किरदार में टाइपकास्ट हो गयी है।

खुद के बसन्त के इन्तज़ार में खिसियाई पम्मी का दूसरों के पतझड़ में भी बड़ा योगदान रहता है। 14 फरवरी और बसन्त के आगमन के साथ इनका मन भी कैस्पियन सागर की तरह गहरा और पनिजल हो जाता

है। मोहल्ले के प्रेम प्रपंच की छोटी छोटी संसदों से इनका नाम यूँ गायब हो चुका है जैसे राजनीति में गरीबी, बेरोजगारी, भ्रष्टाचार जैसे मुद्दों का। चर्चा में सभी नई छोरियों ने जगह बनाई है जो अभी अभी हायर सेकेंडरी की कक्षा में पहुंची है और जिन्होंने बोर्ड परीक्षा का हवाला देकर अपने घर वालों को कैमिस्ट्री की कोचिंग करने के लिए मना लिया है और जिनके पीछे कोचिंग के कुछ लड़के मोहल्ले की सरहद में खुली रत्नेश की चाय की दुकान तक चाय और सिगरेट पीने के लिए आने लगे हैं। सरहद में कुछ छिटपुट वारदातों के कारण वेलेंटाइन तक बड़ी घटनाओं के होने की आशंकाएं अगल बगल के दुकानदारों द्वारा जताई जा रही है।

इस नए मधुमास में एक बार फिर स्वदेशी की तर्ज में लुक्खड़ जनता पार्टी द्वारा मोहल्ले की लड़कियों से वेलेंटाइन के टेडी बियर और रंगीन कार्ड अपने ही मोहल्ले के लड़कों से लेने की अपील की गई है। लेकिन 100 प्रतिशत FDI को मान्यता प्रदान करते हुए अपनी दोस्ती बचाने की गरज से अपने दोस्तों को होली के दिन मोहल्ले घूम जाने का आमंत्रण भी दे दिया गया है। लेकिन बच्चों की दीदी उर्फ पम्मी अभी भी शक्ति कपूर की बिटिया की फोटो को डीपी बनाकर कुछ लड़कों को प्रेम के ऑनलाइन चारागाह में पहुंचाकर ही आत्म मुग्ध हो रही है।

उधर गुल्लू जी बच्चों की दीदी यानी कि पम्मी को एक टक ताड़कर आज पम्मी को मधुमास आने की खुशखबरी देना चाहते थे। लगता है पम्मी ने भी गुल्लू जी की मंशा को समझ लिया है क्योंकि बच्चे अपनी दीदी को गुनगुनाते देखकर हैरान हैं कि पुराने स्वरलहरी रेडियो से नए गीतों का प्रसारण कैसे हो रहा है? सभी की नजर बचाकर पम्मी गुल्लू जी की तरफ देखकर हल्के से मुस्कुरा देती है, और गुल्लू जी इस उत्साह में छत की बाउंड्रीवाल में चढ़कर बैठ गए हैं। बच्चों को कुछ देर के लिए किताबों की जेल से पेरोल

मिल गया है। जेलर साहब यानि कि पम्मी दीदी विचारों के सांकेतिक आदान प्रदान में किसी तरह की बाधा नहीं चाहती थी क्योंकि ऑफलाइन ये मौका उन्हें सालों बाद मिला है। बच्चे टीवी पर निंजा हथोड़ी खोल कर बैठ गए हैं और ऊपर पम्मी दीदी अपनी छत पर उनके भावी प्रेमी गुल्लू जी अपनी छत पर और कवि महोदय अपनी छत पर गुलाटियां खा रहे हैं।

उधर कवि महोदय का पेट भी कविता उत्सर्जित करने के लिए मरोड़ खा रहा है क्योंकि मधुमास में ये दस्त जैसी बीमारी केवल 2-4 कविताओं को उत्सर्जित करके आराम नहीं खाती। वो मधुमास में किसी नए प्रेम की कोपल पर मदमाती श्रृंगारिक कविता लिखना चाहते थे जिसे आगामी कवि सम्मेलन में प्रस्तुत कर अपनी वीर रस के कवि की छवि से मुक्ति पा सके क्योंकि पिछले मौसम में किसी कवि सम्मेलन में जब वो पांचवा पेग लेकर काव्यपाठ करने उतरे और जोश में सामने की मस्जिद में भगवा लहराने ही जा रहे थे तब पीछे किसी श्रोता ने उन्हें अपमानजनक भाषा से संबोधित कर के माहौल गंदा करने के लिए उन्हें बेतहाशा गाली दी थी और ये जो छत पर चल रहा था गुल्लू जी और पम्मी के लिए न जाने क्या था, पर कवि महोदय के लिये वो एक महान कविता की प्रसवपिराई थी जो उन्हें इस मधुमास में कई कवि सम्मेलनों के मंच में गाली खाने से बचाएगी। प्रेम की नगरिया में अपने प्रीत की पगडंडी खोजना कोई आसान काम नहीं है। बड़े बड़े तुरमखां इस खेल में अपनी लंगोटी निपचा चुके हैं और दर्शन की राह पकड़ चुके हैं, जहाँ जीवन को नश्वर और प्रेम को माया कह देने भर से उनके करेजवा में लोट रहे उस सांप को तनिक आराम मिल

जाता है, जो नए नवेले जोड़ों को खिलखिलाते देखकर कुंडली मारकर जागृत अवस्था में पहुंच जाता है। इन सब प्रपंचों को गदहिया की बाड़ में छोड़कर गुल्लू जी और बच्चों की दीदी यानि पम्मी के सांकेतिक इशारे हिचकिचाहट की पहली लक्ष्मण रेखा को लाँघ कर थोड़े ज्यादा स्पष्ट हो चुके हैं और मन भावी प्रेमिल कल्पनाओं के आवेश में उलझ कर बल्लियों उछल कर कभी कभी उस दायरे में पहुंच जाने की कोशिश कर रहा है जिसे दर्शनशास्त्रियों ने वासना और समकालीन प्रेमयोद्धाओं ने “इट्स माई चॉईस” कहा है।

खैर आप जिस मनोरंजन की कल्पना यहाँ मुझसे कर रहे हैं, खेद है लेखक उसे आप तक पहुंचाने में नैतिक कारणों से असमर्थता महसूस कर रहा है। आप जिस रेड लाइट एरिया में पहुंचना चाहते हैं आप व्यक्तिगत रूप से वहां तक जाने के लिए स्वतंत्र है और मैं उसमें बिल्कुल भी बाधा नहीं बनूँगा क्योंकि इस सेंसरशिप के दौर में आपके हसीन ख्वाबों पर भी कब कैची लगा दी जाए इसका अनुभव मरणोपरांत अलाउद्दीन खिलजी और जीवित रूप से भंशाली कर चुके हैं। गुल्लू जी और पम्मी की प्रेम कथा बिना किसी संवाद के उनकी पुरानी कुंठा की बेल पकड़ कर बुलंदियों में पहुँच जाने को आतुर हो रही है। ये कहानी किधर जा कर पहुंचेगी, ये बात न गुल्लू जी जानते हैं, न पम्मी, न कवि महोदय और न ही मैं। मैं इस कहानी को आगे नहीं बढ़ाऊँगा क्योंकि इस दौर में भी प्रेम कहानियों को उनके अपने स्वाभाविक नियति के लिए छोड़ देना दुनिया को मुस्कुराने का एक मौका देता है।

सपनों की उड़ान

कपिल शर्मा

केंद्रीय विद्यालय क्र.-2, ग्वालियर

“मुट्टी में कुछ सपने लेकर,
भरकर जेबों में आशाएं,
दिल में है अरमान यही,
कुछ कर जाएं, कुछ कर जाएं।

सूरज—सा तेज नहीं मुझमें,
दीपक—सा जलता देखोगे,
अपनी हद रोशन करने से,
तुम मुझको कब तक रोकोगे?
तुम मुझको कब तक रोकोगे?

मैं उस माटी का वृक्ष नहीं,
जिसको नदियों ने सींचा है,
बंजर माटी में पलकर मैंने,
मेहनत से जीवन सींचा है।

मैं पत्थर पर लिखी इबादत हूँ,
शीशे से कब तक तोड़ोगे,
मिटने वाला मैं नाम नहीं,
तुम मुझको कब तक रोकोगे ?
तुम मुझको कब तक रोकोगे ?

इस जग में जितने जुल्म नहीं,
उतने सहने की ताकत है,
तानों के भी शोर में,
सच कहने की आदत है।

मैं सागर से भी गहरा हूँ,
तुम कितने कंकड़ फेंकोगे।
चुन—चुन कर आगे बढ़ूंगा मैं,
तुम मुझको कब तक रोकोगे ?
तुम मुझको कब तक रोकोगे ?

झुक—झुककर सीधा खड़ा हुआ मैं,
अब फिर झुकने का शौक नहीं,
अपने ही हाथों रचा स्वयं,
तुमसे मिटने का खौफ नहीं।

तुम हालातों की भट्टी में
जब—जब भी मुझको झोंकोगे,
तप—तप कर सोना बनूंगा मैं,
तुम मुझको कब तक रोकोगे ?
तुम मुझको कब तक रोकोगे ?

प्रगति पथ

प्रिया गुप्ता

केंद्रीय विद्यालय क्र.-2, ग्वालियर

मैं तूफानों में चलने की आदी हूँ,
तुम मत मेरी मंजिल आसान करो,
हैं फूल रोकते, कांटे मुझे चलाते
मरुस्थल, पहाड़ चलने की चाह बढ़ाते

सच कहती हूँ मुश्किलें न जब होती हैं,
फूलों से मग आसान नहीं होता है,
रुकने से पग गतिवान नहीं होता है,
अवरोध नहीं, तो सम्भव नहीं प्रगति,
मेरे पग चलने में भी शरमाते।

मेरे संग चलने लगे हवाएं जिससे,
तुम पथ के कण कण को तूफान करो।
मैं तूफानों में चलने की आदी हूँ,
तुम मेरी मंजिल मत आसान करो।

है नाश जहाँ, निर्माण वहीं होता है,
मैं बसा सकूँ नव स्वर्ग धरा पर जिससे,
तुम मेरी हर बस्ती वीरान करो
तुम मेरी मंजिल मत आसान करो।

बेटी

रश्मि गुप्ता

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक, हिंदी
केंद्रीय विद्यालय क्र.-2, ग्वालियर

जन्म ले लिया है मैंने
मैं वो नन्हीं कली हूँ,
जिसको माँ ने पेट में ही
दम तोड़ने से बचाया था ।

इन नन्हीं साँसों को धरती पर
लाने का साहस दिखाया था ।
छेटी हूँ तो क्या हुआ,
पर याद है मुझे
कि इस बात ने मेरी माँ पर
कितना कहर बरपाया था ।

छुप-छुप कर, रो-रो कर उसने
अपना आंचल आंसुओं से भिगोया था ।
बापू को उसने कितनी ही बार
रोज-रोज मनाया था,

देने को मुझको साँसों की डोर,
उसका ममत्व सबके सामने गिड़गिड़ाया था ।
बोली थी कि मैं भी किसी की बेटी हूँ,
तभी तो मुझमें तुमने अपना जीवन-साथी पाया है ।
आने दो इसको भी धरा पर
क्योंकि “बेटी में ही जग समाया है ।”



कार्बनिक खेती एवं इसके उत्पाद की गुणवत्ता-विशेषकर आलू के संदर्भ में

शिव प्रताप सिंह एवं मुरलीधर सदावर्ती

प्रधान वैज्ञानिक, भा.कृ.अनु.पे.केंद्रीय आलू अनुसंधान संस्थान
क्षेत्रीय केंद्र, ग्वालियर (म.प्र.)



कार्बनिक खेती का उत्पाद अधिक पौष्टिक एवं संरक्षित भोजन होता है जिसकी वजह से कार्बनिक खाद्य पदार्थ की प्रतिष्ठा दिनों-दिन बढ़ रही है। उसका प्रमुख कारण उपयोग कर्ताओं की सुधरे एवं सुरक्षित भोजन की मांग में वृद्धि है। इस प्रकार आर्गेनिक खाद्य सम्भवतः फार्म प्रक्षेत्र पर उत्पादन से लेकर उपभोक्ता तक पहुंचने तक सुरक्षित माने जा रहे हैं। कार्बनिक खेती का विकास पारम्परिक खेती की तुलना में पर्यावरण के ज्यादा अनुकूल है। कार्बनिक खेती मृदा को स्वस्थ व पर्यावरण को स्वच्छ बनाये रखती है जिससे उपभोक्ता का स्वास्थ्य अच्छा रहता है। इसके अतिरिक्त आर्गेनिक उत्पादों का बाजार पूरी दुनिया समेत भारत में भी सबसे तेजी से उभरता बाजार है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक, वर्तमान में दुनिया की कार्बनिक खाद्य बाजार 37 बिलियन डालर की है जिसमें से 14 बिलियन डालर का बाजार हर्बल पौधों एवं दवाइयों का है। इसके वर्ष 2050 तक पाँच ट्रिलियन डालर होने की सम्भावना है। उस समय भारत में 15000 अधिकार प्राप्त (प्राधिकृत) कार्बनिक फार्म है। आर्गेनिक फार्म प्रक्षेत्र सामान्यतः अधिक लाभांश एवं पर्यावरण अनुकूल हैं क्योंकि इनमें

रसायनों का उपयोग — न्यूनतम है जिससे इनके फसल अवेशष में रसायनों की सान्द्रता न्यूनतम है। इसके कई पर्यावरणीय फायदे हैं साथ ही यह सुरक्षित भोजन प्रदान करता है। लंबे समय तक लगातार कार्बनिक खेती करने से फसल उत्पादन पारम्परिक खेती के बराबर या उससे अधिक भी हो सकता है। अतः इस जानकारी के प्रचार— प्रसार की महती आवश्यकता है।

भारत की स्थिति :

भारत का उत्तर पूर्वी राज्य सिक्किम देश का पहला आर्गेनिक राज्य है, जहां 75000 हेक्टेयर जमीन पर कार्बनिक खेती करके सिक्किम देश का पहला आर्गेनिक राज्य बन गया है। वर्ष 2020 तक देश का दूसरा उत्तर पूर्वी राज्य, मेघालय 2,00,000 है। क्षेत्रफल को कार्बनिक खेती में बदलकर कार्बनिक, राज्य बनने का प्रयास कर रहा है। दक्षिण भारत का राज्य केरल 1,00,000 हेक्टेयर में कार्बनिक खेती कर रहा है। मौसम बदलाव की वजह से आर्गेनिक फार्मिंग पूरी दुनिया में अपनी जगह बना चुका है।

कार्बनिक खेती को सरकारी प्रोत्साहन भारत सरकार: कार्बनिक (आर्गेनिक) खेती को नेशनल मिशन आन सस्टेनेबिल एग्रीकल्चर (NMSA) के अन्तर्गत बढ़ावा दे रही है। भारत सरकार ने इसके अन्तर्गत परम्परागत कृषि विकास योजना (PKVY) एवं आर्गेनिक वैल्यू एडेड डेवलपमेंट को जोड़ दिया है। इसके अन्तर्गत 20 हेक्टेयर जमीन के क्लस्टर में अधिकतम एक हेक्टेयर के लिए आर्थिक सहायता प्रदान करता है। सरकार एक हेक्टेयर के लिए 730 डालर की आर्थिक सहायता तीन वर्षों के कन्वर्जन समय के दौरान प्रदान करती है। भारत सरकार ने आर्गेनिक बाजार के सुधार के लिए 15 मिलियन डालर एवं आर्गेनिक गुणवत्ता सुधार के लिए 44 मिलियन डालर का प्रावधान किया है ताकि उत्पाद को प्रमाणीकृत किया जा सके। कार्बनिक कृषि देश में विकसित होगी एवं वर्ष 2030 तक 1.5 बिलियन लोगों को खाद्य सुरक्षा प्रदान करने में सक्षम होगी।

कार्बनिक कृषि के मूल सिद्धांत : कार्बनिक कृषि निम्न सिद्धांतों पर आधारित है।

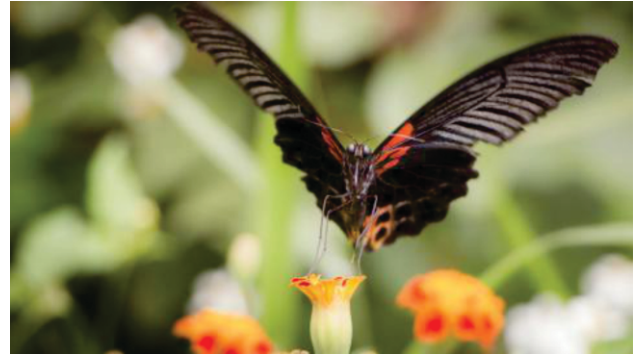
स्वास्थ्य का सिद्धांत :- कार्बनिक कृषि मृदा पौधों, जानवरों एवं मनुष्यों समेत प्रकृति के स्वास्थ्य को एक व अदृश्य मानते हुए उसे स्थिर खेती या उसमें सुधार करेगी। स्वस्थ मृदा स्वस्थ पौधों को जन्म देती है। स्वस्थ पौधों को खाने से पशु स्वस्थ रहेंगे एवं स्वस्थ मांस के उपयोग से मांसाहारी जीव स्वस्थ रहेंगे।



निष्पक्षता (फेयरनेस) का सिद्धांत :- यह सिद्धांत मनुष्यों के अच्छे संबंधों एवं जीवन की गुणवत्ता से संबंधित है। इसमें उपभोक्ता को अच्छी गुणवत्ता का खाद्यान्न प्रदान करने की विद्या से संबंधित है



पर्यावरणीय संतुलन का सिद्धांत— यह सजीव व चक्रीय वातावरण के सिद्धांत पर आधारित है इसमें फसल, मृदा, जानवर सभी एक दूसरे के वातावरण का ध्यान रखते हैं।



देखभाल का सिद्धांत (प्रिंसिपल ऑफ केयर)— इसमें विभिन्न कारकों का उपयोग / दोहन वर्तमान व भविष्य की पीढ़ियों की आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए किया जाता है। इसमें सभी के स्वास्थ्य व भलाई का ध्यान रखा जाता है ताकि भविष्य में पृथ्वी ग्रह (प्लेनेट) का स्वास्थ्य ठीक बना रहे



कार्बनिक खेती से लाभ : देश में कार्बनिक प्रक्षेत्रों से पारम्परिक कृषि प्रक्षेत्रों की तुलना में 10-20 प्रतिशत ज्यादा आय हुई। अभी देश में कार्बनिक खेती की बहुत बड़ी सम्भावना है। इस समय दुनिया के 172 देश कार्बनिक खेती कर रहे हैं जिसके अंतर्गत कुल क्षेत्रफल की केवल 0.4 प्रतिशत जमीन कार्बनिक खेती के अंतर्गत आती है।

कार्बनिक उत्पादों की मांग एवं आलू की पौष्टिकता पर प्रभाव : वर्ष 2015 में भारत में निर्यात व घरेलू बाजार में आर्गेनिक उत्पादन में क्रमशः 30 एवं 40 प्रतिशत की वृद्धि हुई। अन्य सब्जियों की तुलना में विविध तरीकों से उपयोग, तुलना में सस्ती होने एवं आसान/सुगम उपलब्धता के कारण देश में आलू की खपत काफी ज्यादा है। कैरोटिवायड की मात्रा कार्बनिक उत्पादित आलू में अकार्बनिक उत्पादित आलू से ज्यादा था। एसोसाइनिन भी कार्बनिक में ज्यादा था। कुल फिनाल की मात्रा भी कार्बनिक उत्पाद में कम थी। कार्बनिक उत्पादित आलू में प्रोटीन (17 प्रतिशत) एवं अमीनोएसिड (23 प्रतिशत) कम पाया गया। रिड्यूसिंग शर्करा की मात्रा कार्बनिक उत्पाद में 14 प्रतिशत कम थी जो कि प्रसंस्करण के लिये बहुत ज्यादा उपयुक्त है। सुक्रोज की मात्रा कार्बनिक उत्पाद में 15 प्रतिशत कम थी जो कि अच्छे भंडारण की गुणवत्ता का द्योतक है। अच्छे भंडारण व प्रसंस्करण की गुणवत्ता की कार्बनिक आलू का प्रसंस्करण के लिए आलू उत्पादन को बढ़ावा दिया जा सकता है।

कार्बनिक खेती के विकास की आवश्यकताएं:

1. उचित जलवायु एवं मृदा वातावरण
2. राजनैतिक प्रतिवद्धता जो कि कार्बनिक कृषि को बढ़ाने में सहायक हो एवं आर्थिक सहायता प्रदान करे।
3. कार्बनिक खेती हेतु उचित नियमावली (रेगुलेशन सिस्टम)।
4. कार्बनिक उत्पादों का प्रबंधन एवं प्रमाणीकरण।
5. आंतरिक व बाह्य बाजारों की दशाओं में सुधार।
6. निर्यात की अच्छी समझ।
7. कार्बनिक कृषकों को उचित प्रशिक्षण की व्यवस्था।

8. कार्बनिक खेती के विभिन्न अवयवों के विकास की व्यवस्था।

9. कार्बनिक खेती के लिए उचित आदानों की व्यवस्था।

कार्बनिक खेती की फसल आवश्यकताएं :

1. शुरूआती 3 वर्ष (बदलाव संभव) के दौरान प्रतिबंधित रसायनों एवं पदार्थों का उपयोग रोकना। तीन वर्ष के बाद के ही उत्पाद को कार्बनिक उत्पाद माना जायेगा।
2. अनुवांशिक रूप से बनाये गये (जेनेटिकली मॉडीफाइड) उत्पादों, विविकरण रेडियेशन व सीवेज स्लज जल या पदार्थों का उपयोग फसल उत्पादन में न करें
3. मृदा की उर्वरता व फसलों के पोषक तत्व प्रबंधन के लिए यान्त्रिक विधियों को अपनाना, फसल चक्रण करना, फसल आच्छादन करना, जानवर, फसल अवशेष एवं मानव निर्मित पदार्थों से मृदा आच्छादन, जैविक पदार्थों का उपयोग करना।
4. आर्गेनिक पद्धति से उत्पादित बीज को प्राथमिकता देना, लेकिन विशेष परिस्थिति में अकार्बनिक पद्धति से उत्पादित बीज का उपयोग करना।
5. फसल पेस्ट, खरपतवार व बीमारियों से फसल सुरक्षा यान्त्रिक, बायोलॉजिकल व अन्य विधियों से करना चाहिए।
6. विशेष परिस्थिति में राष्ट्रीय लिस्ट में अनुमोदित पदार्थों का उपयोग कर फसल सुरक्षा कर सकते हैं।

कुछ तथ्य

1. देश में कार्बनिक प्रमाणीकरण के अंतर्गत 5.71 मिलियन हेक्टेयर क्षेत्र है।
2. दुनिया में सर्वाधिक ऑर्गेनिक कृषक भारत में है।
3. कार्बनिक खेती के मायने में क्षेत्रफल के हिसाब से भारत का 9वां स्थान है।
4. भारत प्रतिवर्ष 1.35 मिलियन टन प्रमाणित कार्बनिक खाद्य उत्पाद निर्यात करता है।

राष्ट्र प्रथम

डॉ. योगेश कुमार जैन

पुस्तकालयाध्यक्ष

केंद्रीय विद्यालय संगठन, आंचलिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान
ग्वालियर



लाखों गोद हुई सूनी, बिन चूड़ी कई कलाई हैं।
इस आज़ादी की कद्र करो बड़े बलिदानों से पाई है।

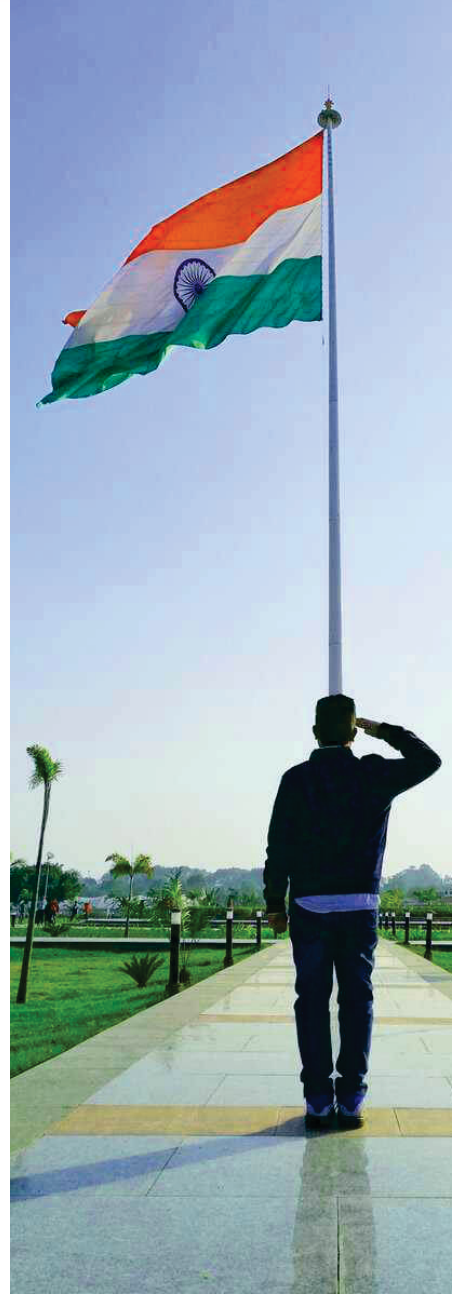
उनका ना जाति-धर्म कोई, आज़ादी के दीवाने थे,
इस धरा की खातिर मिटने की मस्ती में वो मस्ताने थे।
फाँसी के फंदे पर पहले चढ़ने की होड़ लगाई है,
इस आज़ादी की कद्र करो बड़े बलिदानों से पाई है।

जब काम नहीं होता मन का तो देश में आग लगाते हो,
तुम बलिदानी के वंशज हो, ये ज़हर कहां से लाते हो।
तेरे पुरखों की मिट्टी ने तुझको आवाज लगाई है,
इस आज़ादी की कद्र करो बड़े बलिदानों से पाई है।

कुछ गद्दारों ने देश तोड़ने की आवाज़ उठाई है,
क्या इसी आज़ादी की खातिर लाखों ने जान गंवाई है।
अब देश को ना बंटने देंगे, हमने सौगंध ये खाई है,
इस आज़ादी की कद्र करो बड़े बलिदानों से पाई है।

जब अधिकारों की चर्चा हो तो दायित्वों को याद रखो,
निज स्वार्थ से ऊपर उठकर राष्ट्रहितों की बात करो,
मत भूलों बच्चे-बूढ़ों ने इस देश पे जान लुटाई है,
इस आज़ादी की कद्र करो बड़े बलिदानों से पाई है।

गौरवशाली विश्वगुरु भारत मेरा अभिमान है,
नाना संस्कृतियों का संगम ही इसकी पहचान है।
यहाँ के वीरों की गाथाएँ दुश्मन ने भी गाई हैं,
इस आज़ादी की कद्र करो बड़े बलिदानों से पाई है।



अग्निपरीक्षा

अनीता कुमारी मीना
स्नातक शिक्षिका
केंद्रीय विद्यालय, के.रि.पु.ब., नयागांव

दी तो तब भी थी नारी ने अग्निपरीक्षा,
और आज भी दे रही, न बदला ये संसार है ।

आज भी बांध देते समाज के पहरेदार,
पैरों में इनके बेड़ियां, आज भी वही संस्कार हैं ।

तिल-तिल कर जीती, मार निज ख्वाहिशें,
फिर भी होता नित-नित इनका तिरस्कार है ।

न जाने क्यों भूल जाते यही जगजननी है,
आखिर यही तो देती सृष्टि को आधार है ।

ब्रह्मा, विष्णु सब इसकी आराधना करते,
बिन नारी तो समूल सृष्टि निराधार है ।

समझो मोल इसके अमूल्य कर्तव्यों का,
तू मात्र तुच्छ सम प्राणी सब बेकार है ।

कूक हृदय की सुनोगे तो रुह कांप जाएगी,
बड़ी शांतचित्त है, तनिक भी न अहंकार है ।

आज भी वो सती, तो सीता है, कहीं द्रोपदी,
आज भी इनका स्वरूप लक्ष्मी-सा अवतार है ।



माँ ने क्या किया

रुद्र

कक्षा-6,

केंद्रीय विद्यालय, के.रि.पु.ब., नयागांव

कहते हो कि माँ ने क्या किया,
माँ ने क्या किया तो
जिनकी माँ नहीं होती उनसे
जाकर पूछे कि माँ ने क्या किया

माँ ने हमको बड़ा किया
खुद जागकर हमें सुलाया
खुद भूखा रहकर हमें खिलाया
खुद पानी से काम चलाया

और क्या कहते हो माँ ने क्या किया
जब मेरी माँ दूर होती
तो मैं चिंतित रहता हूँ
और क्या कहते हो कि माँ ने क्या किया

बचपन में कहते, माँ मेरी, माँ मेरी
जवानी में कहते हो, माँ तेरी, माँ तेरी ॥



होली पर मेरी उलझन

सुमित राठौर

कक्षा-6,

केंद्रीय विद्यालय, के.रि.पु.ब., नयागांव

- (माँ) - बोलती पक्के रंग से मत खेलो होली
तुम सिर्फ कच्चे रंग से खेलो होली ।
- (पापा) - कहते होली खेलो तो कच्चे रंग से
और सभी को बिगाड़ो पक्के रंग से ।
- (मामा) - कहते होली मत खेलो ।
- (दादा) - कहते कि तुम कपड़े गंदे कर लोगे ।
- (चाचा) - पक्के रंग से मत खेलो ।
- (दादी) - कहती होली खेलो ।
- (भाई) - कहते कि होली मत खेलो,
खेलना है तो तुम घर में खेलो ।
- (बहन) - कहती कि होली पर घर से बाहर मत निकलो ।
- (मैं) - किसकी बात मानूं, किसकी ना मानूं,
यह मेरे लिए बहुत बड़ी उलझन है ।



गुरु

वंशिका जांगिड़

कक्षा-6,
केंद्रीय विद्यालय, के.रि.पु.ब., नयागांव

गुरु पढ़ाई की कुंजी है।
गुरु कभी डांटकर तो कभी प्यार से
सही मायने में पढ़ना सिखाते हैं।
गुरु तो हमें सिखाते हैं,
कभी गलत रास्ता न दिखाते हैं।
वह हमें ज्ञान देते हैं,
कभी न गलत सिखाते हैं वो हैं गुरु।



भारत

प्रिया मीणा

कक्षा-6,
केंद्रीय विद्यालय, के.रि.पु.ब., नयागांव

सबसे प्यारा, सबसे न्यारा,
भारत देश हमारा
दिल भी देंगे, जान भी देंगे
भारत के लिए सब कुर्बान करेंगे...

ये ऐसा देश जहां रहते हैं
हिन्दू-मुस्लिम-सिख-ईसाई
ये ऐसा देश जहां मिल-जुलकर सब रहते
वह है भारत देश हमारा

भारत माँ के ऊपर सब कुर्बान हैं
तभी तो भारत देश महान है।



मोबाइल की दुनिया

अलका वाजपेयी

स्नातकोत्तर शिक्षक, अंग्रेजी
केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 1, ग्वालियर



इस मोबाइल की बाढ़ ने कैसा उत्पात बढ़ाया है,
कुछ सालों पहले जिसका अस्तित्व न था
आज उसी ने धमाल मचाया है,

धीरे-धीरे एक जरूरी हिस्सा बनता गया,
शनैः शनैः अभिन्न चस्का बनता गया,
एक अपरिहार्य, अति श्रेष्ठ अंग है अब,
सर्वाधिक निकटतम, अति अप्रतिम है अब,

माना कि कमियां, दोष हैं इसमें हजार,
पर हमने सर माथे किया है, इसको अंगीकार
गर ये छूटा तो लगा, सब कुछ छूट गया,
गर ये टूटा तो शंकित हुए कि प्रिय हृदय टूट गया।

अब तो हम आत्मनिर्भर की बजाय,
इस पर ही निर्भर हो गये,
अपनी क्षमताओं को भुलाकर,
इस से ही पूर्णतः जुड़ गये,

जोड़-तोड़ खूब सिखाया, इस मायावी पुर्जे ने,
हम सब को इसने तोड़ दिया असंख्य हिस्सों में,
माना कि इस आविष्कार ने अति वाहवाही पायी,
परन्तु हमारे अमूल्य समय की कीमत हमने ही चुकाई,

सीखा भी बहुत कुछ है, पाया भी बहुत कुछ,
खोया भी बहुत कुछ है, कमाया भी बहुत कुछ,
अवगुणों के साथ, गुण भी हैं,
बुराइयों के साथ, अच्छाई भी है।

इस मायाजाल में हम, पूर्णतः घिरे,
विरले ही है संसार में, जो इस तिलस्म से बचे,
सब व्यस्त रह रहे, इसी मशीनी यंत्र में
लगता है हम फँस गये किसी गहरे षडयंत्र में

जुदा कोई हमसे करे, किसकी मजाल?
दिग्दिगंत में, तेरा ही परचम लहराया है,
हे चक्रवर्ती, तुझमें मेरा सब कुछ समाया है।

वक्त गया, ऊर्जा गई, पर बन एक मिसाल,
इक्कीसवीं सदी का परम नायाब यह उपहार।

जन आंदोलनों के द्वारा लोक जागृति (गौ रक्षा)

શ્રીમતી ઉમા ઉપાધ્યાય
પુસ્તકાલયાધ્યક્ષ

केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 3, मुरार कैंट



कहा जाता है कि गांवों विश्वस्य मातर : अर्थात् गाय सभी का पोषण संवर्धन करती है। भगवान कृष्ण ने भी कहा था कि सर्वप्रथम गाय को बचाओ, गौमाता इसमें मां शब्द जुड़ा है समस्त विश्व में यदि कोई मां की पूर्ति कर सकता है तो वह है गौमाता (करुणा प्रेम भाव से परिपूर्ण) पर वर्तमान में यह शब्द सिमट कर रह गए हैं, जबकि शास्त्रों में भी कहा गया है कि गौ माता के रोम-रोम में देवी-देवता एवं समस्त तीर्थों का वास है। आज भी प्रथम रोटी गाय के नाम से निकालने की परंपरा है।

भविष्य पुराण के अनुसार गौ माता के पृष्ठ में ब्रह्म का वास है, गले में विष्णु का, मुख में रुद्र का, मध्य में समस्त देवता और राम कूपों में महर्षि का, पूंछ में अनंतनाग, आंखों में पर्वत व गौमूत्र में गंगा नदी, गौ में लक्ष्मी और नेत्रों में सूर्य—चंद्र विराजित हैं पर आज वही माता दर—दर भटक रही है और उनकी सेवा बस स्वार्थ के रहते की जाती है। सेवा के नाम पर केवल दिखावा। गौ माता का त्याग करने वालों को शर्म आनी चाहिए। आपकी उलाहना ही उन्हें गली मोहल्लों में घूमने पर मजबूर करती है। वह प्लास्टिक या कचरा खाती रहती हैं एवं एक पुरानी मान्यता के अनुसार गौ माता का ठीक से पोषण संवर्धन न होने के कारण ही आज हमें पीने का शुद्ध पानी और श्वास लेने को शुद्ध वायु नहीं मिल पा रहा है। हम सभी जानते हैं आज रासायनिक



खाद का प्रयोग होता है। जिनसे जमीन जल्दी सूख जाती है वही गोबर से बनी कंपोस्ट खाद से जमीन में नमी बनी रहती है और कम पानी से काम चल जाता है। लोक संस्कृति में गाय के घी, गोबर, जड़ी बूटियों का उपयोग हवन में किया जाता है। तब हवा भी शुद्ध रहती थी, सेवा भावना के गुण पनपते थे। यदि हम लोग व्यवहार में जन-जन में चेतना लाएं कि सामूहिक रूप से गौशालाओं को चलाएं तो आवारा पशुओं की समस्या, गौवंश की नस्ल में सुधार, अनियंत्रित रचना को सुधारा जा सकता है और उनके पंचगव्य से अनेकों औषधीय नियंत्रक साबुन, मंजन, तेल जैसी सामग्रियां बनती हैं जिनसे रोजगार के अवसर भी पैदा होते हैं और उन्हें खरीद कर गौ संरक्षण में सहयोग कर सकते हैं। आज हम प्रण लें कि परमात्मा के इस प्रसाद का मजाक नहीं

बनाएंगे और जन-जन में एक जागरूकता लाने का प्रयास करेंगे। गौ माता की रक्षा कीजिए उन्हें कटने से रोकिए। गौपालक गायों को खुला न छोड़ें यदि हर एक देशवासी संपूर्ण प्रेम भाव से गौ सेवा करेगा तो निश्चय ही हमारा सत्य सनातन धर्म पुनः स्थापित होगा। देश की उन्नति होगी और जो भारत सदियों पीछे चला गया है। हमारे समक्ष पुनः स्थापित होगा।

“गौ माता बचाएं देश बचाएं” हमारी संस्कृति में हमें इस धारणा को जन-जन में लाना होगा। हमारी लोक परंपरा में गोवत्स द्वादशी भाद्रपद मास में कृष्ण पक्ष की द्वादशी तिथि को बछबारस का पर्व मनाया जाता है। इस अवसर पर गाय और बछड़े की पूजा की जाती है तथा वर्ष में दूसरी बार यह कार्तिक मास में शुक्ल पक्ष में भी मनाया जाता है। इसमें घर की महिलाएं गौ माता का पूजन अर्चन करती हैं और रोटी और हरा चारा खिलाकर उन्हें तृप्त करती हैं। उस घर में मां लक्ष्मी की कृपा सदा बनी रहती है, हमारी संस्कृति में गोपाष्टमी का त्यौहार भी भारत भर में मनाया जाता है लोक जागृति के लिए हम सब में यह चेतना लानी होगी कि “यतो गावस्ततो वयम्” गाय है इसी से हम लोग हैं पर अब इस क्षेत्र में उपेक्षा बरते जाने से गायों की संख्या तेजी से कम

होती जा रही है। लगातार गौ हत्या से सारा गोवंश नष्ट होता हुआ दिखाई दे रहा है, यदि इसे रोकने का प्रयत्न न किया गया तो भारतीय जीवन की पवित्रता नष्ट हो जाएगी वेद में भी गौ वध को एक महान पाप बताया गया है। हालांकि गौ संरक्षण हेतु कई गौ सेवा संस्था उदयपुर, सुरभि गौशाला ओरछा धाम, कोलार गौसेवा संरक्षण समिति, वृंदावन पंचायती गौशाला, मथुरा गौ अनुसंधान संस्थान आदि विभिन्न संस्थाओं व समितियों द्वारा इस संबंध में काफी प्रयास किया जा रहा है तथा घायल गायों को एंबुलेंस के जरिए उचित स्थान पर पहुंचाया जाता है एवं गौ सेवक टीकाकरण, उपचार व गायों की टैगिंग भी करते हैं इसका मुख्य उद्देश्य सड़क पर हो रही दुर्घटनाओं से गायों की जान बचाना व उन्हें गौशाला तक पहुंचाना है। धार्मिक दृष्टि से भी गौरक्षा प्रत्येक हिंदू का प्रमुख कर्तव्य है गाय को कामधेनु और सुरभि की पदवी प्राप्त है, वास्तव में गौवंश की उन्नति इस देश के लिए बहुत आवश्यक है। इसके लिए जन-जन को अपनी सोच में इसे शामिल करना होगा तथा इसके लिए एकजुट होकर कार्य करना होगा तभी हम गौवंश की रक्षा कर पाएंगे और अपनी सनातन संस्कृति को बचा पाएंगे।



अनसुनी

नरेश कुमार गुप्ता

सेक्शन सुपरवाइजर

कार्यालय क्षेत्रीय भविष्य निधि आयुक्त, ग्वालियर

लफ़ज़ मेरे मुकम्मल थे,
फिर भी बात अनसुनी कर दी
दौर तो खामोशी का था,
शायद मैंने ही गलती कर दी।

उसने तो वक्त- बेवक्त
मेरी राहों में कांटे ही बिछाए थे।
मुझे चलने की आदत न थी,
फिर भी मैंने हामी भर दी।

कहते हैं, उसकी दोस्ती से
तो दुश्मनी ज्यादा अच्छी।
मैं नादान था, ये बात समझने में,
मैंने ही देर कर दी।

खुद ने कई दफा कोशिश की
मेरी जिंदगी संवारने की।
मुझे इसकी आदत न थी,
इसीलिए मैंने ही मना कर दी।

तू ही बता, कैसे रखता मैं
अपने ज़मीर को जिंदा
ख्वाहिशों की चाह में,
मैंने उसूलों की मुनादी कर दी।



वृक्ष का प्रश्न

अखिलेश चंद्र बाजपेयी

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम)
म.प्र., ग्वालियर



“बाजपेयी जी नमस्कार”

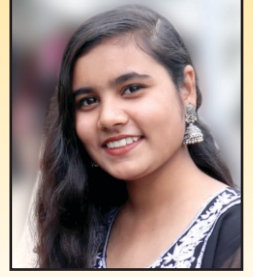
मैंने भी नमस्कार बोला और पीछे मुड़कर देखा तो वहां पर कोई नहीं था। मैं चौंका तभी आवाज आयी “अरे इधर देखो”। यह क्या ये तो आम के पेड़ ने आवाज दी थी। मेरे आश्चर्य का पारावार न रहा। आम का पेड़ फिर बोला “सुबह-सुबह कहां चल दिये” मैंने अपने आपको आश्वस्त किया कि मैं कोई सपना तो नहीं देख रहा हूं और संयत स्वर में बोला कि दीपावली है, आम के पत्ते और फल, फूल लेने हजीरा तक जा रहा हूँ। “चलो ठीक है” उसकी आवाज में निराशा भरी थी। आदतन मैं बोला क्या कोई खास बात! वह बोला— “नहीं ऐसी कोई खास बात नहीं है, साहब त्यौहार तो आप लोग ही मनाते हैं”। उसके शब्दों में कुछ चुभन थी।

तुम भी मनाओ थोड़ा हल्का होकर मैं बोला “आप लोग मनाने तो दो” नैराश्य भाव से आम का पेड़ बोला। बात कुछ गंभीर थी, ऐसा क्या हो गया भाई, मैं बोला। “कहलवाओ नहीं, वैसे तो सब कहते हैं कि किसी को बेवजह परेशान नहीं करना चाहिए, आप लोग क्या कर रहे हो। सुबह से सब घूम रहे हैं कोई आम का पत्ता ढूँढ़ रहा है, कोई अशोक का पत्ता, किसी को कमल चाहिए, कोई कमल गट्टा ढूँढ़ रहा है। किसी भी कीमत पर त्यौहार के लिये यह घर लाना है चाहे खरीद कर लाओ, चाहे किसी पेड़ से तोड़ कर लाओ। क्यों लाओ क्योंकि इसे पूजन सामग्री में शामिल करने से, वंदनवार लगाने से घर में सुख-समृद्धि आती है सुखों में वृद्धि होती है। सभी लोगों को पूजन करने के लिये अपने-अपने घरों में लाना है। मानो पूजन में भी प्रतिस्पर्धा चल रही हो। लेकिन ऐसा दोहन उचित नहीं है।

अब आप सोचो कि कितने पत्ते आये होंगे, बहुत तो बिकने के लिये पेड़ से तोड़े गये होंगे लेकिन बिक न पाने की वजह से ऐसे ही कहीं पड़े होंगे। पेड़ों से अकारण ही तोड़े गये किसी के सुख की खातिर प्राणों से अपने गये। कहने को तो बहुत कुछ है लेकिन क्या क्या कहें और तुम्हारी हर सुविधा की खातिर दुख हम ही सहें। विचार इतना करो, जो सत्य है, उसको गुनो ये प्रकृति है, सभी की, एक दूसरे के पूरक बनो। पूजन करो और खूब मन से करो वृक्षारोपण का संकल्प भी ले लिया करो। प्रकृति के जितना संग रहोगे उतना मिलेगा। ये न हो कि जरूरत पर याद, फिर छोड़ देंगे साथ। साथ-साथ पौधे लगाने का भी संकल्प कर लिया करो। कभी सच्चे मन से सोचो कि जब आप अपनी सुख-समृद्धि केवल एक दिन वंदनवार लगाने से मानते हो, तो पेड़ लगाने से कितनी होगी? वो आम का पेड़ अपनी बात कह चुका था वो सही कह गया। कुछ प्रश्न कर निरुत्तर कर गया। “जय राम जी की” कह मैं फिर आगे बढ़ गया।

एक कविता

अंशिता कोशी
केंद्रीय विद्यालय क्र.1, ग्वालियर



वह भेड़ियों की भीड़ है, तो तू सक्षम शेरनी,
खड़ी हो, उठ, लड़ने जा, अभी हुई है देर नहीं।
काली अंधेरी रात में, तू चांदनी का साया है,
ठान ले जो करना है, फिर हवा को कौन रोक पाया है।

पंख खोल, गगन में उड़, ऊंचाइयां छू अनंत तू,
जो चीज तुझको रोके हैं, कर दे उस का अंत तू।
कलम उठा, ना सर झुका, है आग तेरी बोली में,
कर्म से ही फल मिले, ना आता कुछ यूं झोली में।

देख खुद को आईने में, है कितनी शोख हसीन तू,
जो लकीरों में ना दिखे, तकदीर से ले उसे छीन तू।
अगर चमकना है तुझे तो, आग में भी तपना होगा,
टूट कर बिखरना नहीं है, कुछ हौसला तो रखना होगा।

जीवन सरल नहीं है ये, लड़ना होगा जैसे जंग है,
घबराने की बात क्या, खुदा भी तेरे संग है।
सिर पर है हाथ भोले का, कृष्ण सारथी से साथ है,
इम्तिहान होते खास के ही, कुछ तो तुझमें बात है।

चलो जिंदगी फिर से जिया जाए

रूपेश कुमार महतो
एस.आई.
पुलिस उप-महानिरीक्षक गुप केंद्र,
केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल, ग्वालियर



चलो जिंदगी फिर से जिया जाए,
किसी की यादों में फिर से खोया जाए।

जो मिली जिंदगी के इस पड़ाव पर चलो फिर
उसे अपनी जिंदगानी बनाया जाए,

वह हर लिहाज से मेरी हो कर रहे
चलो फिर से उसके सपनों को अपना बना कर जिया जाए,
और अपने सारे ख्वाबों को साथ में जिया जाए,
चलो जिंदगी उसके साथ फिर से जिया जाए

वह है मेरे ख्वाबों एवं दिलों जहां की मलिका
हां, वही तो है मेरी स्वीटहार्ट
हां, तुम ही तो हो मेरी जिंदगी माय स्वीटहार्ट।



नराकास वार्षिक कार्यक्रम 2022 के अंतर्गत आयोजित रचनात्मक लेखन प्रतियोगिता के पुरस्कृत लेख विश्वयुद्ध के मुहाने पर दुनिया (प्रथम)

तूलिका शर्मा

उद्घोषक

कार्यालय आकाशवाणी, ग्वालियर



युद्धों के इतिहास पर यदि दृष्टिपात करें तो हम पायेंगे कि युद्ध कभी भी पृथ्वी के धरातल पर नहीं लड़े जाते। दरअसल युद्ध मानवता के सीने पर लड़े जाते हैं। मानवता ही हताहत होती है और सदियों तक मूल्य भी चुकाती है। महाभारत के युद्ध से लेकर दोनों विश्व युद्ध तथा वर्तमान में चल रहा यूक्रेन-रूस युद्ध इस बात का गवाह है कि सबसे बड़ी कीमत इनमें मानवता को चुकानी पड़ी है। किन्तु फिर भी मानव जाति के इतिहास को देखते हुए हम ये कह सकते हैं कि मानवता के विकास क्रम में अक्सर युद्ध तब अवश्यभावी हो जाते हैं जब महत्वाकांक्षायें इतनी प्रबल हो जाती हैं कि टकराव टालना मुश्किल हो।

यदि हम पिछले कुछ वर्षों का वैश्विक परिदृश्य देखें तो युद्ध अस्त्र-शस्त्रों से, युद्ध के मैदान में नहीं बल्कि आर्थिक और राजनैतिक बातों पर लड़े जा रहे हैं, न सिर्फ आर्थिक उन्नति के लिए बाजारों पर कब्जे, बल्कि बौद्धिक सम्पदा को हस्तगत करने के प्रयास में भी दल-बल का प्रयोग किया जा रहा है। कोविड-19 वायरस के विस्तार के लिए पूरी दुनिया ने जिस तरह चीन को जिम्मेदार मानते हुए उसे अलग-थलग किया उससे यही प्रतीत होता है कि चीन की आर्थिक उन्नति से भयभीत दुनिया एक युद्ध लड़ रही है। इसके विपरीत यह भी विचार उठा कि चीन दूसरे

देशों को वैश्विक महामारी के जाल में उलझाकर आर्थिक रूप से चीन पर निर्भर बना देना चाहता है। इस पर पूरा विश्व दो खेमों में बंटा नजर



आया। ऐसे में यदि तात्कालिक कारण कोई उत्पन्न हो जाता तो युद्ध की स्थितियों से इंकार नहीं किया जा सकता था। प्रभुत्व की इसी कामना में रूस ने यूक्रेन पर आक्रमण किया। लगभग 6 महीनों का समय बीत चुका है, रूस और यूक्रेन तनाव कम नहीं हुआ। ऐसे में छोटी सी चिंगारी भी युद्ध की आग को बढ़ा सकती है और विश्व युद्ध में तब्दील कर सकती है। द्वितीय विश्व युद्ध के पश्चात जब संयुक्त राष्ट्र संघ का निर्माण किया गया तो इसके पीछे एक उद्देश्य यह भी था कि भविष्य में होने वाली युद्ध की संभावनाओं को रोका जा सके। ये वैश्विक संस्था विभिन्न राष्ट्राध्यक्षों के सम्मेलन आयोजित करवा कर बीच बचाव के पूरे प्रयास करती है किन्तु राष्ट्राध्यक्षों के ही मन में पल

रहे महत्वाकांक्षी विचारों पर अंकुश नहीं लगा पाती। वर्तमान में येन-केन प्रकारेण युद्ध विराम की स्थिति तो बनी हुई है किन्तु किसी भी क्षण ये संतुलन टूट भी सकता है।

अस्त्र-शस्त्रों से लड़े जाने वाले युद्धों को शायद हम अब इतिहास की किताबों में बेहतर पढ़ समझ पायेंगे क्योंकि फिलहाल जो परिस्थितियाँ निर्मित हो रही हैं वो कूटनीतिक युद्ध की तरफ संकेत करती हैं। यह विचार भी प्रचारित है कि यदि तृतीय विश्व युद्ध हुआ तो पानी के लिये होगा। यह एक बेहद विचारणीय विषय है, जिस प्रकार पृथ्वी पर तेजी से जलवायु परिवर्तन हो रहा है, जीवन के लिए आवश्यक हवा, पानी और भोजन की उपलब्धता कम होती जा रही है। वायु प्रदूषण पैदा करने वाले विकसित देश विकासशील या अविकसित देशों पर दबाव बनाते हैं कि वायु प्रदूषण कम करने की ज़िम्मेदारी लें। ये एक अनावश्यक और थोपा हुआ दबाव तीसरी दुनिया के लोग कब तक सहन करेंगे कहा नहीं जा सकता। इसी प्रकार बढ़ती जनसंख्या ने कृषि योग्य भूमि में कमी की है जिससे अन्न उत्पादन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। इसके कम होने की गति भी बढ़ती जा रही है। भविष्य में भोजन का संकट युद्ध का कारण बन सकता है।

पानी के लिए होने वाला विश्व युद्ध सबसे आसन्न संभावना प्रतीत होता है। पृथ्वी पर उपलब्ध जल में से अधिकांश जल समुद्र में है, खारा है और पीने योग्य नहीं है। जलवायु परिवर्तन ने मौसम के चक्र को जिस प्रकार परिवर्तित किया है, उसमें ये सहज ही समझा जा सकता है कि मानसून की बारिश से जिन क्षेत्रों में जल संचय होता था वो अत्यंत कम रह गया है। भू जल स्तर निरन्तर कम होता जा रहा है। पारंपरिक जलस्रोत जैसे कुएँ, बावड़ियाँ, तालाब खत्म होते जा रहे हैं,

ऐसे में जल संकट का आगामी दृश्य कल्पना मात्र से ही सिहरा देता है।

जल पुरुष श्री राजेन्द्र सिंह का मानना है कि जब एक स्थान का पानी पूरी तरह समाप्त हो जायेगा तो वहाँ के निवासी पानी की खोज में पानीयुक्त स्थान पर जायेंगे। ऐसे में प्रवासियों और मूल निवासियों में जो संघर्ष छिड़ेगा, वो ही विश्व युद्ध का कारण होगा। ऐसे पलायन अफ्रीकी देशों में बहुतायत ये देखने में आ रहे हैं, रोहिंग्या की समस्या भी इसका उदाहरण है। भोजन और पानी के अभाव में पलायन करने वाले लोग जब भोजन और पानी की उपलब्धता वाले क्षेत्र में जा कर वहाँ के संसाधनों का उपयोग करेंगे तो वहाँ के मूल निवासियों के साथ संघर्ष अवश्यंभावी होगा। यदि ऐसी स्थिति से बचना है तो जलवायु परिवर्तन पर विशेष नज़र रखनी होगी।

इस प्रकार यदि हम विकास क्रम में आगे बढ़ते हुए विश्व की गतिविधियों पर नज़र डाले तो पायेंगे कि आर्थिक, कूटनीतिक और राजनैतिक बिसात पर भी तनाव की स्थित विद्यमान है, और धरती के जलवायु परिवर्तन के परिप्रेक्ष्य में देखें तो पायेंगे कि जीवन के लिए आवश्यक भोजन, पानी, आवास और रोजगार के लिये पलायन भी एक महती समस्या बन कर उभरा है। ऐसे में कोई भी तात्कालिक कारण दुनिया को विश्वयुद्ध के मुहाने से धक्का दे कर युद्ध की आग में धकेल सकता है। हम कह सकते हैं कि एटम बमों के जोर पर ऐंठने वाली ये दुनिया नहीं जानती कि वो खुद बारूद के ढेर पर बैठी है। चिंगारी पैदा करने का पूरा सामान भी उसके हाथ है। दाव पर लगी है मानवता। राष्ट्राध्यक्ष यदि विवेक का दामन न छोड़ें तो यथास्थिति बनी रह सकती है अन्यथा इस दुनिया को विश्वयुद्ध से बचाया नहीं जा सकता।

राजभाषा हिंदी का वर्तमान परिदृश्य (द्वितीय)

हरिओम कुमार

कनिष्ठ अनुवादक

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम)

म.प्र. ग्वालियर



“हिंदी का सम्मान पुनः हिंदी को हमें दिलाना होगा,
भारत की प्रगति की खातिर, हिंदी को अपनाना होगा,
हिंदी का सम्मान उचित हो, हिंदी का स्थान उचित हो,
हिंदी के उत्थान की खातिर, हम सबका प्रयास उचित हो,
हिंदी से ही देश बड़ेगा, सबको यकी दिलाना होगा,
हिंदी का सम्मान...

बैर, द्वेष, अलगाव भाव को, नित्य निरंतर तोड़ रही है,
पूरब-पश्चिम, उत्तर-दक्षिण, देश को पूर्णतः जोड़ रही है,
शब्द प्रतिष्ठित, शब्द जो चर्चित, सहज बोल-चाल में आएँ,
तमिल, मराठी, उर्दू, इंग्लिश, हिंदी ने सहर्ष अपनाएं,
इन्हीं अतुल्य गुणों के कारण, राजभाषा हिंदी कहलाई,
हिंदी का ये तथ्य अनूठा, सबको हमें बताना होगा,
हिंदी का सम्मान...



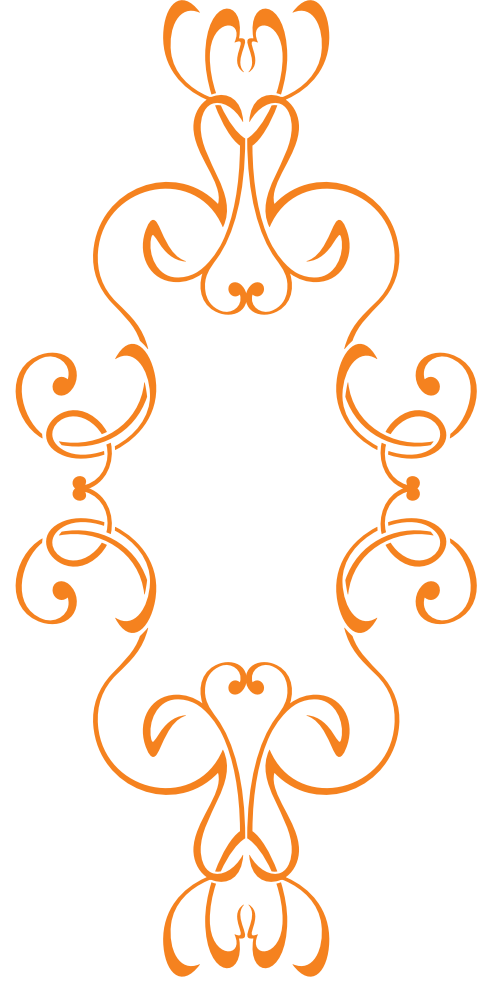
शब्द उच्चारण, ध्वनि संरचना, हिंदी सबसे वैज्ञानिक है,
भाषाई मौजों में अडिग जो, हिंदी वो उत्तम नाविक है,
सरल, सुबोध, सुपाठ्य शब्दों का, भंडार निराला अपनी हिंदी,
अशिक्षा, अज्ञान के तम में, दिव्य उजाला अपनी हिंदी,
हिंदी है सर्वोत्तम भाषा यह सबको समझाना होगा,
हिंदी का सम्मान...

रोमन, पर्शियन और अनगिनत भाषाएं दम तोड़ चुकी पर,
हिंदी लाखों आघातों के बाद भी खड़ी मुस्काती है,
अन्य भाषाएं अलग खड़ी हो, पृथक-पृथक ही रह जाती हैं,
हिंदी लेकिन गैर शब्दों को भी खुद में जोड़े जाती है,
भाषाई अंतर के कारण जो हिंदी से दूर खड़े हैं,
हिंदी के इन अनुपम गुण से अवगत उन्हें करना होगा,
हिंदी का सम्मान...

अपने ही देश में हिंदी खो रही अपना सम्मान है,
अन्य भाषाओं के प्रेम में लोगों ने किया इसका अपमान है,
यह इक बहुत बड़ा है कारण, देश की प्रगति क्यों पीछे है,
क्योंकि निज भाषा की प्रगति पर हम सब आँखें मीचे हैं,
हिंदी से हम होंगे आगे, यह एहसास दिलाना होगा,
हिंदी का सम्मान...

हिंदी को ही तो अपनाकर, गुलामी के हम गढ़ तोड़ेंगे,
अंग्रेजी का मुख नीचे कर, देश को आगे बढ़ जोड़ेंगे,
हिंदी से ही तो मुमकिन है, ऊँच-नीच की खाई भरना,
हिंदी से ही लाजिम है, देश का प्रगतिपथ पर बढ़ना,
हिंदीतर लोगों को भी अब हिंदी के पास बुलाना होगा,
हिंदी का सम्मान...

हिंदी हमारी राष्ट्रभाषा है, हिंदी हमारी राजभाषा है,
जो स्वप्नों को सत्य करेगी, हिंदी हर जन की आशा है,
हिंदी से सांसे भारत की, हिंदी ही भारत का दिल है,
क्यों हिंदी अपनाने में भय, अब तो हिंदी भी डिजिटल है,
आओ हम सब एक हो जाएं, एक स्वर में हिंदी अपनाएं,
विश्वमंच पर हिंदी का ध्वज सबसे ऊपर लाना होगा,
हिंदी का सम्मान पुनः हिंदी को हमें दिलाना होगा।।”



राजभाषा हिंदी का वर्तमान परिदृश्य (तृतीय)

अंकित गुप्ता
अभियांत्रिकी सहायक
कार्यालय आकाशवाणी, ग्वालियर



1. प्रस्तावना:— राष्ट्रभाषा के बिना राष्ट्र गूंगा है। यदि हमको राष्ट्र को बनाना है तो राष्ट्रभाषा का विकास करना होगा। किसी भी राष्ट्र की प्रचलित स्वेच्छा से आत्मसात् की गई जन-जन के द्वारा बोली जाने वाली भाषा राष्ट्रभाषा कहलाती है।

चीनी बोले मंदारिन में, जापानी जापान में
स्पेनिश बोले स्पेनी, इंग्लिश इंग्लिस्तान में
हम ही हैं अनोखे, गाफिल झूठी शान में
हिंदी नहीं है, जन-जन की, भाषा हिंदुस्तान में

विश्व में हिंदी, चीनी भाषा के बाद दूसरे स्थान पर बोले जाने वाली भाषा है। केवल भारत ही नहीं वरन अन्य देशों जैसे फिजी, सूरीनाम, गुयाना जैसे देशों में हिंदी भाषा बोली जाती है। सन् 2011 की जनगणना के अनुसार 78 प्रतिशत लोग हिंदी भाषा बोलते, सुनते और समझते हैं। भारत में अनेक भाषायी लोग रहते हैं। जिनमें हिंदी, बांग्ला, उर्दू, उड़िया, संथाली, मैथिली सहित 22 भाषाओं का भारतीय संविधान में उल्लेख है। उनमें से हिंदी सबसे व्यापक रूप से बोली जाती है।

2. राजभाषा हिंदी का इतिहास :— भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 के खण्ड 1 के अनुसार भारत संघ की राजभाषा हिंदी और लिपि देवनागरी होगी। राजभाषा किसी देश के राजकाज को चलाने में उपयुक्त भाषा होती है। राजभाषा का दर्जा मिलने के बाद सन् 1953 में हिंदी भाषा को प्रचार-प्रसार करने हेतु राष्ट्रीय प्रचार समिति वर्धा के अनुरोध पर 14 सितम्बर 1953 से हिंदी दिवस मनाया जाता है। तब से आज तक हिंदी दिवस मनाते आ रहे हैं। हिंदी भाषा

को अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर पहचान दिलाने व प्रचार एवं प्रसार करने के लिए 10 जनवरी को हम अन्तर्राष्ट्रीय हिंदी दिवस बनाते हैं।

3. राजभाषा हिंदी का वर्तमान स्वरूप :— राजभाषा हिंदी प्रेम, मिलन और सौहार्द की भाषा है। हिंदी भाषा हमारे देश में सर्वाधिक जन प्रचलित एवं जन-मानस द्वारा अपनाई जाने वाली भाषा है। ब्रिटिश साहित्यकार वाल्टेयर किंग के अनुसार किसी विदेशी भाषा का किसी स्वतंत्र राष्ट्र में राजकाज में प्रयुक्त होना व प्रयोग होना सांस्कृतिक दासता है। स्वतंत्रता मिलने से पहले हमारे स्वतंत्रता सेनानियों ने महसूस किया कि हिंदी भाषा के जरिये हम पूरे देश के लोगों को अखण्डता के सूत्र में बांध देगी और आजादी के संघर्ष में सहायक होगी। हिंदी भाषा जनसम्पर्क की भाषा है। दक्षिण भारत के कुछ क्षेत्रों को छोड़ दिया जाये तो यह पूरे भारत में लोगों द्वारा सर्वाधिक मान्य भाषा है। इसे हम एक उदाहरण द्वारा समझते हैं।

पैर छू लो तो	चरण
धंस जाये तो	पांव
फिसल जाये तो	कदम
प्रभु के हो तो	पाद
बाप की हो तो	लात
गधे की हो तो	दुलत्ती
खेलना हो तो	लंगड़ी
अड़ा दी तो	टंगड़ी

अंग्रेजी में सिर्फ LEG इससे हम समझ सकते हैं कि हिंदी में भावनाओं को अलग-अलग तरीके से व्यक्त करके हम एक-दूसरे से आत्मिक तरीके से जुड़े रहते हैं।

4. अंग्रेजी के राज में हिंदी की दशा :—

आज हिन्दुस्तान में, अंग्रेजी करती राज
हमने सत्तर साल में, कैसा गढ़ा समाज
हिंदी हिन्दुस्तान में, हुई सेविका आज
बनकर पटरानी यहां, अंग्रेजी करती राज
हिंदी में है चेतना, हिंदी में है प्राण
हिंदी सूर, कबीर है, हिंदी है रसखान
आओ सब मिलकर करें, हिंदी का उत्थान

आज अंग्रेजी भाषा के प्रभात को देखकर हिंदी की दशा किसी से छुपी हुई नहीं है। आज भी स्कूलों, कॉलेजों में अंग्रेजी भाषा को महत्व दिया जा रहा है। अंग्रेजी भाषा को व्यवसायपरक बनाकर हिंदी भाषा को कम महत्व दिया जाता है। आजकल की युवा पीढ़ी की यही सोच है कि अंग्रेजी मीडियम स्कूल में पढ़कर जल्दी नौकरी लग जायेगी क्योंकि जितनी भी बहुराष्ट्रीय कम्पनियां हैं उनमें अंग्रेजी भाषा को ही महत्व दिया जाता है। यही मुख्य कारण है कि हिंदी भाषा अंग्रेजी भाषा के मुकाबले पिछड़ती जा रही है। आज के हालात को देखकर यही लगता है कि अंग्रेजी की तुलना में हमारी राजभाषा हिंदी का वर्तमान परिदृश्य अच्छा नहीं है।

5. हिंदी भाषा को उन्नत करने के लिए प्रयास:—

राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिए भारत सरकार द्वारा कई महत्वपूर्ण कदम उठाये जा रहे हैं। आज हम 14 सितम्बर से 29 सितम्बर तक प्रत्येक शासकीय दफ्तर में हिंदी महाविद्यालय में हिंदी पखवाड़े का आयोजन करते हैं इस दौरान कई प्रतियोगिताओं का आयोजन भी किया जाता है एवं

विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया जाता है। सभी स्कूलों, कॉलेजों में 14 सितम्बर को हम हिंदी दिवस मनाते हैं। आजकल कई इंजीनियरिंग/मेडीकल संस्थानों में हिंदी में पाठ्यक्रम कर पढ़ाई हो रही है। हिंदी का प्रचार-प्रसार करने में आजकल भारतीय सिनेमा का अभूतपूर्व योगदान है। हम देखते हैं कि हिंदी चैनलों, सिनेमा में हिंदी फिल्मों को देखने वालों की तादाद बढ़ी है। परिणामस्वरूप कई बहुराष्ट्रीय कम्पनियां अपने मार्केटिंग प्रचार, पैकिंग उत्पाद के लिए हिंदी भाषा को प्रचार के रूप में अपनाने के लिए विवश हैं। अतः हम कह सकते हैं कि हिंदी के लिए किया गया प्रयास सराहनीय है और सभी की भागेदारी सुनिश्चित है।

6. निष्कर्ष :— भारतेन्दु हरिश्चन्द्र के शब्दों में “निज भाषा की उन्नति कहें, सब भाषा का मूल” अतः अपनी भाषा की उन्नति करके ही हमारा विकास हो सकता है। अतः हम सब भारतीयों का कर्तव्य है कि इस भागेदारी में हमारा भी प्रयास रहे जिससे हमारी राजभाषा उचाईयों के शिखर पर पहुंचे। जिससे हमारा अपना स्वयं का, परिवार का अपने राष्ट्र का चहुँमुखी विकास हो। हम सब मिलकर यही प्रतिज्ञा करते हैं कि हिंदी को विश्व-स्तर पर पहुंचाकर शिखर पर ले जायें जिससे हमारे राष्ट्र का नाम हो।

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास), ग्वालियर

ग्वालियर, मध्य प्रदेश में नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) कार्यरत है। प्रधान महालेखाकार का कार्यालय (लेखापरीक्षा—प्रथम) मध्य प्रदेश, ग्वालियर नराकास, ग्वालियर का सचिवालय है। वर्तमान में नराकास, ग्वालियर के अध्यक्ष प्रधान महालेखाकार श्री डी. साहू एवं सचिव उप महालेखाकार श्री जितेन्द्र तिवारी हैं। साथ ही वर्तमान में नराकास, ग्वालियर में कुल 67 सदस्य कार्यालय हैं।

दिनांक 15.12.2021 को श्री डी. साहू जी की अध्यक्षता में नराकास, ग्वालियर की 86वीं अर्धवार्षिक बैठक कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) मध्य प्रदेश, ग्वालियर के पंचम तल स्थित सभा कक्ष में संपन्न हुई, जिसमें 30 सितंबर, 2021 को समाप्त छमाही के हिंदी के प्रगामी प्रयोग से सम्बंधित प्रतिवेदनों की समीक्षा का वाचन किया गया। उसके पश्चात माननीय अध्यक्ष महोदय श्री डी. साहू द्वारा बैठक में उपस्थित सदस्य कार्यालयों के अधिकारियों/कर्मचारियों का अभिवादन किया गया एवं उक्त समीक्षा पर चर्चा की गई। बैठक में वर्ष 2020-21 के लिए राजभाषा कार्यान्वयन एवं उत्कृष्ट पत्रिका प्रकाशन हेतु तथा वर्ष के दौरान नराकास, ग्वालियर के तत्वावधान में नराकास, ग्वालियर वार्षिक कार्यक्रम 2021 के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं की घोषणा की गई तथा माननीय अध्यक्ष महोदय श्री डी. साहू द्वारा विजेताओं को पुरस्कृत कर उनका उत्साहवर्धन किया गया।

राजभाषा कार्यान्वयन में उत्कृष्ट प्रदर्शन

प्रथम पुरस्कार— केंद्रीय विद्यालय, सीमा सुरक्षा बल, टेकनपुर, म.प्र., ग्वालियर

द्वितीय पुरस्कार— कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हक.)—द्वितीय, म.प्र., ग्वालियर

तृतीय पुरस्कार— कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर

प्रोत्साहन पुरस्कार— केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 4, एयर फोर्स स्टेशन, महाराजपुर, ग्वालियर

वार्षिक पत्रिका प्रकाशन में उत्कृष्ट प्रदर्शन

प्रथम पुरस्कार— कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर (गोपाद्री)

द्वितीय पुरस्कार— रक्षा अनुसन्धान एवं विकास स्थापना, म.प्र., ग्वालियर (प्रेरणा)

तृतीय पुरस्कार— कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हक.) — द्वितीय, म.प्र., ग्वालियर (वीरांगना)

नराकास, ग्वालियर वार्षिक कार्यक्रम वर्ष 2021 के अंतर्गत आयोजित काव्य पाठ एवं रचनात्मक लेखन प्रतियोगिता के विजेताओं को निम्नानुसार पुरस्कृत किया गया :-

प्रथम काव्य पाठ प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार— श्री जे.जे. श्रीवास्तव, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा. एवं हक.)—द्वितीय, म.प्र., ग्वालियर

द्वितीय पुरस्कार— श्री हरिओम कुमार, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर

तृतीय पुरस्कार— सुश्री उमा उपाध्याय, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 03, म.प्र., ग्वालियर

प्रोत्साहन पुरस्कार— 1. श्री मनोज गिरि, केंद्रीय विद्यालय सीमा सुरक्षा बल अकादमी, म.प्र., ग्वालियर

2. सुश्री अर्चना मानव, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर

रचनात्मक लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार— श्री यशोधन वझे, केंद्रीय विद्यालय संगठन, आंचलिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, म.प्र., ग्वालियर

द्वितीय पुरस्कार— सुश्री तूलिका शर्मा, आकाशवाणी, म.प्र., ग्वालियर

तृतीय पुरस्कार— श्री राहुल कुमार, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर

द्वितीय काव्य पाठ प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार— सुश्री तूलिका शर्मा, आकाशवाणी, म.प्र., ग्वालियर

द्वितीय पुरस्कार— श्री नरेन्द्र कुमार कांवत, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 1, म.प्र., ग्वालियर

तृतीय पुरस्कार— श्री बिजेन्द्र सिंह, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 5, म.प्र., ग्वालियर

आपके अभिमत आपके पत्र...



महोदय,

आपके कार्यालय से प्रकाशित हिन्दी गृह ई-पत्रिका “प्रयास” के दशम् अंक की ई-प्रति की प्राप्ति हुई है। पत्रिका का आवरण पृष्ठ बड़ा ही आकर्षक बना है एवं पत्रिका में निहित “मजदूरों की मजबूरी”, “अल्पज्ञ हूँ”, “मैं और मेरी मातृभाषा”, “नारी शक्ति”, तितली रानी”, “मानव और संस्कृति” तथा “मेरा आत्मनिर्भर भारत” आदि रचनाएं अत्यंत ही उच्च श्रेणी की हैं। पत्रिका के सफल सम्पादन एवं प्रकाशन हेतु सम्पादन मण्डल को हार्दिक बधाई तथा पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

भवदीय- उत्तम मेहरा

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिन्दी प्रकोष्ठ
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा),
झारखण्ड, राँची

महोदय,

आपके कार्यालय की हिन्दी पत्रिका “प्रयास” के 10वें ई-अंक की प्रति प्राप्त हुई है जिसमें प्रकाशित सभी रचनाएं उत्कृष्ट एवं ज्ञानवर्धक हैं। हिन्दी भाषा की सृजनशीलता के उत्थान हेतु आपका यह प्रयास सराहनीय है जिसके लिये आपका राजभाषा परिवार बधाई का पात्र है।

भवदीय-

वरिष्ठ लेखा अधिकारी (हिन्दी)
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (ले.व.ह.),
हिमाचल प्रदेश, शिमला-171 003

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिन्दी ई-पत्रिका “प्रयास” का दशम अंक इस कार्यालय को ई-मेल के माध्यम से प्राप्त हुई। धन्यवाद।

पत्रिका की संरचना आकर्षक एवं सटीक है। पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं पठनीय, प्रेरक, ज्ञानवर्धक एवं रोचक हैं। सभी रचनाएं एक से बढ़कर एक हैं। विशेषतः श्रीमती डॉ. सुनीता कुमारी कृत “माँ की पहचान” हृदयस्पर्शी, श्रीमती शशी रौथान कृत “ज्ञान की राह” ज्ञानवर्धक एवं श्री मनजीत कुमार सिंह कृत “बिन तेरे” भावपूर्ण हैं।

पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए सभी रचनाकार एवं संपादक मंडल बधाई के पात्र हैं।

भवदीय- टी.के. रामकुमार

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (प्रशासन)
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केन्द्रीय चैनै का कार्यालय)

महोदय,

आपके कार्यालय की हिन्दी ई-पत्रिका “प्रयास” के 10वें अंक की प्रति इस कार्यालय को सहर्ष प्राप्ति हुई है। पत्रिका में सम्मिलित सभी रचनाएं पठनीय एवं प्रशंसनीय हैं। विशेष रूप से श्री विनीत सरन खरे का लेख “मजदूरों की मजदूरी” श्रीमती गीता चौहान का लेख “मैं और मेरी मातृभाषा” आदि ज्ञानवर्धक हैं। विभिन्न प्रकार की रचनाओं से सजी आपकी पत्रिका हिंदी कार्यान्वयन की दिशा में एक स्वर्णिम प्रयास है। पत्रिका के प्रकाशन के सफल प्रयास हेतु शुभकामनाएं।

धन्यवाद !

भवदीय-

वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी (प्रशा.)

प्रधान निदेशक वाणिज्यिक लेखापरीक्षा एवं

पदेन सदस्य लेखापरीक्षा बोर्ड का कार्यालय, बेंगलोर-560001

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय नराकास, ग्वालियर की वार्षिक पत्रिका “प्रयास” के 10वें अंक की ई-पत्रिका प्रति प्राप्त हुई, तदर्थ धन्यवाद।

पत्रिका अपने आप में अनुपम है। पत्रिका में प्रकाशित किसी एक रचना की प्रशंसा करना पत्रिका में प्रकाशित अन्य रचनाओं की उपेक्षा करना होगा, क्योंकि पत्रिका में संग्रहित सभी रचनाएं प्रभावशाली, रोचक एवं उच्चकोटि की हैं, जिसके लिए सभी रचनाकार बधाई के पात्र हैं। इस पत्रिका की रचनाओं में मुख्यतः “मेरा आत्मनिर्भर भारत”, “ज्ञान की राह”, “फिर भी जीना है”, “मैं और मेरी मातृभाषा” और “जीवन की धारा” काफी प्रशंसनीय हैं। आपकी यह पत्रिका राजभाषा के प्रचार-प्रसार के लिए अत्यंत सराहनीय प्रयास है, जिसकी निरंतर प्रगति एवं सफलता के लिए पत्रिका समूह के संपादन एवं प्रकाशन मंडल को हार्दिक शुभकामनाएं।

धन्यवाद !

भवदीय-

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिन्दी

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) उत्तराखण्ड, देहरादून

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित नराकास वार्षिक पत्रिका “प्रयास” के दशम अंक की प्राप्ति हुई, तदर्थ आपको बहुत-बहुत आभार। पत्रिका की सभी रचनाओं में रचनात्मकता, सकारात्मकता तथा नवीनता को बौद्धिक तरीके से प्रस्तुत किया गया है। पत्रिका के माध्यम से स्थानीय परम्परागत संस्कृति की रमणीय छटा को गहनता के साथ प्रस्तुत किया गया है।

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

धन्यवाद !

भवदीय-
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
राजभाषा अनुभाग
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II)
राजस्थान, जयपुर

महोदय,

आपके कार्यालय के पत्र दिनांक 28.12.2021 के द्वारा आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित कार्यालय की ई-पत्रिका “प्रयास” के 10वें अंक की प्रति सधन्यवाद प्राप्त हुई। रानी मृगनयनी के चित्र से सुसज्जित पत्रिका का आवरण पृष्ठ बहुत ही सुंदर एवं आकर्षक है। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं उच्चस्तरीय, ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं। पत्रिका में समाविष्ट श्री अमित तिवारी का लेख “आत्म निर्भर भारत का पर्यटन परिप्रेक्ष्य: एक अवलोकन”, श्रीमती स्वर्णलता गुप्ता का लेख “स्वच्छ भारत-बापू का सपना” एवं श्रीमती त्रिपुरारी तिवारी का लेख “कठिन फैसला” बहुत ही ज्ञानवर्धक लेख हैं।

इसके अतिरिक्त श्रीमती उमा उपाध्याय की कविता “विनती”, श्री मनोज कुमार गिरी की कविता “नारी शक्ति”, श्री अखिलेश चन्द्र बाजपेयी की कविता “जीवन की धारा” एवं श्री मंजीत कुमार सिंह की कविताजो बलात्कारी है’ पठनीय है। पत्रिका के श्रेष्ठ संकलन हेतु संपादक-मंडल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएं।

धन्यवाद !

भवदीया
हिन्दी अधिकारी
महालेखाकार (ले. व ह.) हरियाणा का कार्यालय
लेखा भवन, प्लॉट नं. 4 व 5, सैक्टर 33-बी, चण्डीगढ़-160020

नराकास, ग्वालियर की 86वीं अर्धवार्षिक बैठक की झलकियां



नराकास, ग्वालियर की 86वीं अर्धवार्षिक बैठक की झलकियां



नराकास, ग्वालियर वार्षिक कार्यक्रम 2021 के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए माननीय अध्यक्ष महोदय



नराकास, ग्वालियर वार्षिक कार्यक्रम 2021 के अंतर्गत आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए माननीय अध्यक्ष महोदय







द्वारा- साक्षी राजावल