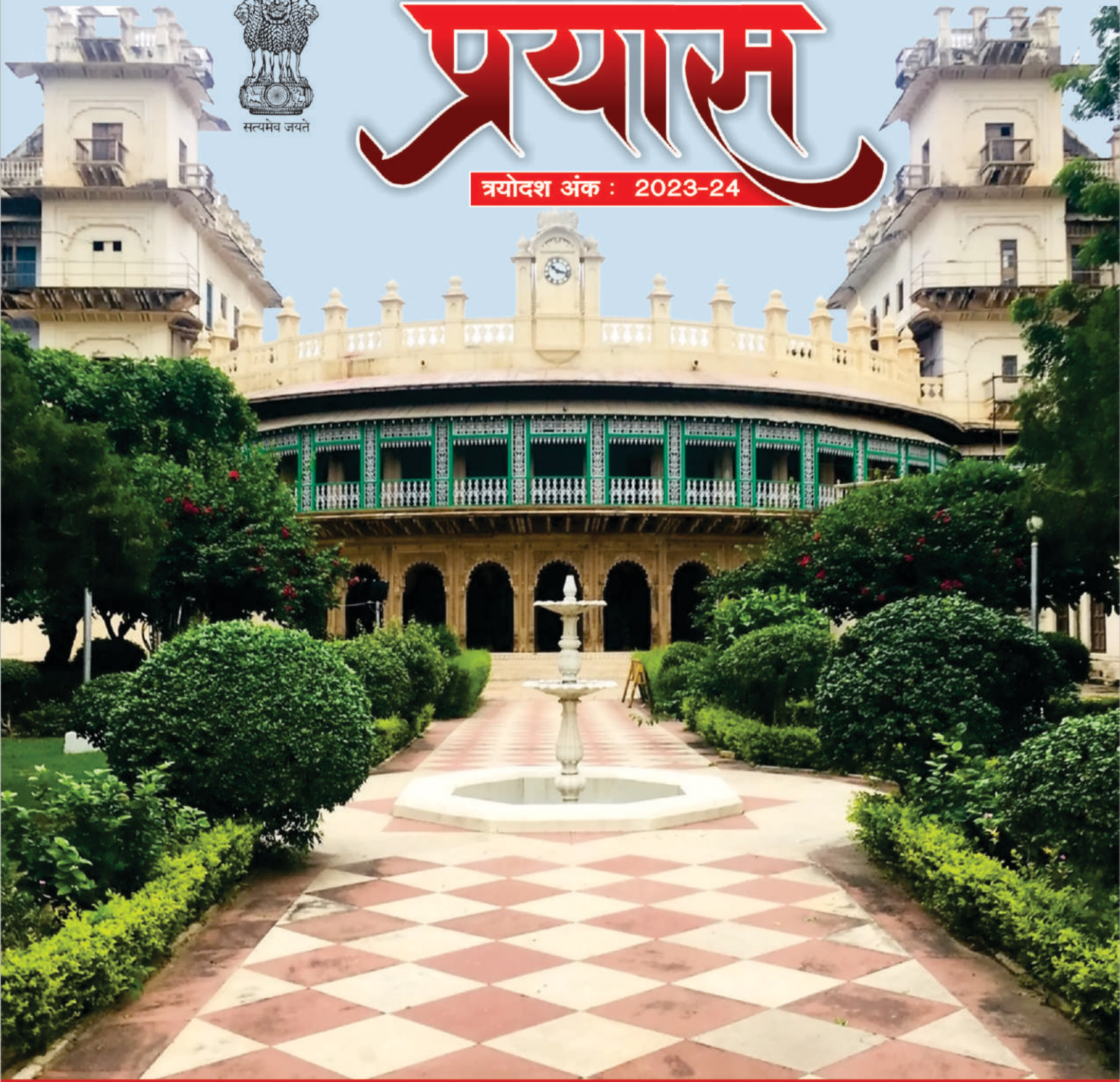


नराकास, ग्वालियर की वार्षिक पत्रिका



प्रयास

त्रयोदश अंक : 2023-24



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



दिनांक 14 सितंबर, 2024 को समस्त भारतवर्ष में हिंदी दिवस के रूप में मनाया गया। हिंदी भाषा को देश की आधिकारिक राजभाषा के रूप में अपनाए जाने की इस वर्ष यह 75वीं वर्षगांठ थी। राजभाषा की हीरक जयंती के रूप में मनाया गया यह दिन हमें सन् 1949 में 14 सितंबर को संविधान सभा द्वारा लिए गए ऐतिहासिक निर्णय की याद दिलाता है, जब देवनागरी लिपि में हिंदी भाषा को भारत संघ की आधिकारिक राजभाषा के रूप में अपनाया गया था।

गृह मंत्रालय के तहत राजभाषा विभाग ने सन् 1975 में अपनी स्थापना के बाद से आधिकारिक मामलों में हिंदी के उपयोग को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस महत्वपूर्ण मील के पत्थर का सम्मान करते हुए केंद्रीय गृह और सहकारिता मंत्री माननीय श्री अमित शाह ने 14 सितंबर, 2024 को नई दिल्ली स्थित भारत मंडपम में आयोजित एक भव्य समारोह में हिंदी के आधिकारिक भाषा के रूप में 75 वर्ष पूरे होने के उपलक्ष्य में एक स्मारक डाक टिकट एवं सिक्का भी जारी किया।



सत्यमेव जयते

प्रयास

त्रयोदश अंक : 2023-24

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, ग्वालियर

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

प्रिया पारिख

अध्यक्ष

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, ग्वालियर

प्रकाशक

आर. तारक नाथ

सचिव

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, ग्वालियर

संपादक मंडल

संजीव कुमार झांजी, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

स्वर्णलता गुप्ता, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

मनीष कुमार, हिंदी अधिकारी

विजय सिंह मीना, सहायक पर्यवेक्षक

निधि गौतम, 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.	कुंभक चिकित्सा सेतु का पारंपरिक ज्ञान: एकीकृत स्वास्थ्य प्रथाओं और आधुनिक विज्ञान में महत्व	वंदना भारती	01
4.	मइया मैं हूँ प्यारी-सी एक चिड़िया	संचारी साहू	04
5.	तनाव का दैनिक जीवन पर असर	अंचल राय श्रीवास्तव	06
6.	पीपल का बूढ़ा पेड़	डॉ. ब्रजेश कुमार पाण्डेय	10
7.	प्रकृति का करुण क्रंदन	सपना अविनाश कोंडलकर	11
8.	वक्त	मनोज कुमार गिरि	12
9.	मानव संदेश	कृष्णा मीणा	13
10.	तू स्त्री है	डॉ. रीना देवी	14
11.	घर में बागवानी	डॉ. सरोज रोलानियां सेप्ट	15
12.	संस्मरण	गरिमा गुप्ता	19
13.	कन्या भूण हत्या	कृष्णा मीणा	21
14.	मातृवत्सला भाषा हिंदी	डॉ. रीना देवी	22
15.	आतंकवाद के आँसू	हरीश गौतम	23
16.	तीज: एक त्योहार	डॉ. अमित तिवारी	24
17.	सच्चा शिक्षक	गोविंद दान	25
18.	एक मुलाकात आजादी के साथ	सेहरिश फुजेल	26
19.	प्रशासन	आलोक कलुस्कर	26
20.	मैं हँसा, वह मुस्कुराई	हरीश गौतम	27
21.	चरित्रवान कुल्हड़	विजय सुगंधी	28
22.	पैतृक विरासत	कृष्णा मीणा	29
23.	प्रदूषण	सुलोचना मीना	34
24.	नराकास, ग्वालियर के वार्षिक कार्यक्रम वर्ष 2023 के अंतर्गत आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेता		35
25.	आपके अभिमत, आपके पत्र...		36



गृह मंत्री एवं
सहकारिता मंत्री
भारत सरकार

संदेश

प्रिय देशवासियो !

आप सभी को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

इस वर्ष का हिंदी दिवस समारोह विशेष है, क्योंकि 14 सितंबर, 1949 को भारत की संविधान सभा द्वारा हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किए जाने के 75 वर्ष पूरे हो रहे हैं। यह अत्यंत प्रसन्नता की बात है कि राजभाषा विभाग द्वारा इसे 'राजभाषा हीरक जयंती' के रूप में मनाया जा रहा है।

भारत अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, पुरातन सभ्यता और भाषिक विविधता के लिए दुनिया में विशिष्ट स्थान रखता है। क्षेत्रीय भाषाओं ने हमारी अतुलनीय सांस्कृतिक विविधता को आगे बढ़ाने और देशवासियों को भारतीयता के अटूट सूत्र में पिरोने का काम किया है। अतः हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं को भारतीय अस्मिता का प्रतीक कहना अतिशयोक्ति नहीं होगी।

स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान स्वराज, स्वदेशी और स्वभाषा पर विशेष बल दिया गया था। हिंदी ने तब से लेकर आज तक, देश की विविधता में एकता स्थापित करने और सामूहिक सद्भावना को सुदृढ़ करने का महती कार्य किया है। हिंदी की इसी शक्ति के कारण उन दिनों हिंदी की स्वीकार्यता को बढ़ावा देने वालों में लोकमान्य तिलक, महात्मा गाँधी, लाला लाजपत राय, नेताजी सुभाषचन्द्र बोस, राजगोपालाचारी एवं अन्य गैर—हिंदीभाषी महानुभावों की महत्वपूर्ण भूमिका रही थी। आजादी के बाद हिंदी की इसी सर्वसमावेशी प्रवृत्ति को ध्यान में रखते हुए हमारे संविधान निर्माताओं ने हिंदी को संघ की राजभाषा का दर्जा दिया तथा संविधान की आठवीं अनुसूची में प्रमुख भारतीय भाषाओं को स्थान दिया।

हिंदी एक ऐसी भाषा है, जिसमें आपको देश की कई भाषाओं के तत्व मिल जाएँगे। इसका इतिहास लिखने वालों ने तो रासो ग्रंथों, सिद्धों—नाथों की वाणियों से लेकर भक्तिकाल के संत कवियों और खड़ी बोली तक इसकी परम्परा को माना है। कवि चंदबरदाई से लेकर महाकवि विद्यापति, ज्योतिरीश्वर ठाकुर, तुलसीदास, सूरदास, मीराबाई, आंडाल, गुरु नानकदेव जी, संत रैदास, कबीरदास जी से लेकर आज तक कई साहित्यकारों व भाषाविदों ने भारतीय भाषाओं के माध्यम से हिंदी का मार्ग प्रशस्त किया है। इसके विकास में उन असंख्य लोकभाषाकारों का भी अमूल्य योगदान है, जो गायन—वादन के द्वारा इस भाषा के आदिरूपों को जन—जन तक पहुँचाते रहे। हिंदी भाषा मैथिली, भोजपुरी, अवधी, ब्रज, हरियाणवी, राजस्थानी, मेवाती, गुजराती, छत्तीसगढ़ी, बघेली, कुँमाउनी, गढ़वाली जैसी मातृभाषाओं के समन्वित रूप से ही तो बनी है। मुझे खुशी है कि हिंदी भाषा इन मातृभाषाओं को अक्षुण्ण रखते हुए आगे बढ़ रही है और लगातार विकसित हो रही है। आज जब राजभाषा के रूप में हिंदी अपनी 75वीं वर्षगाँठ पूरी कर रही है, तब हमें इसका यह इतिहास जरूर याद रखना चाहिए।

14 सितंबर, 1949 से लेकर लगातार राजभाषा के रूप में हिंदी के संवर्धन के अनेक काम हुए हैं। राजभाषा विभाग की विशाल यात्रा को पीछे मुड़ कर देखें, तो हमें कई महत्वपूर्ण पड़ाव दिखाई देते हैं, जहां इस विभाग ने जिम्मेदारीपूर्वक सरकारी तंत्र को भाषिक चेतना के प्रति प्रेरित किया है।

साल 1977 में श्रद्धेय **अटल बिहारी वाजपेयी जी** ने तत्कालीन विदेश मंत्री के रूप में पहली बार संयुक्त राष्ट्र की आम सभा को हिंदी में संबोधित कर राजभाषा का मान बढ़ाया। माननीय **प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी** जब अंतरराष्ट्रीय मंचों पर हिंदी भाषा में संबोधन देते हैं और भारतीय भाषाओं के उद्धरण देते हैं, तो समूचे देश में अपनी भाषा के प्रति गौरव के भाव को और बल मिलता है। बीते 10 वर्षों में हमारी सरकार ने राजभाषा को और भी समृद्ध व सक्षम बनाने के हर संभव कार्य किए हैं। 2018 में अनुवाद टूल कंठस्थ का लोकार्पण हो, 2020 में भारत की नई शिक्षा नीति में मातृभाषाओं को विशेष महत्व देने की अनुशंसा हो, केंद्र शासित प्रदेश जम्मू-कश्मीर में आधिकारिक भाषाओं की सूची में कश्मीरी, डोगरी और हिंदी को शामिल करने के लिए विधेयक पारित करना हो, 2022 में हिंदी दिवस पर कंठस्थ 2.0 का लोकार्पण हो या साल 2021 से हर साल हिंदी दिवस पर 'अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन' आयोजित करना हो, सरकार राजभाषा व भारतीय भाषाओं के संरक्षण के प्रति प्रतिबद्ध है। साथ ही, संसदीय राजभाषा समिति ने अपने प्रतिवेदन का 12वां खंड भी माननीय राष्ट्रपति महोदया को सौंप दिया है।

राजभाषा में कार्यों को प्रोत्साहन देने हेतु हमने साल 2022 से संशोधित राजभाषा गौरव पुरस्कार योजना भी शुरू की है जिसके तहत ज्ञान-विज्ञान, अपराध शास्त्र अनुसंधान, पुलिस प्रशासन, संस्कृति, धर्म, कला, धरोहर एवं विधि के क्षेत्र में राजभाषा में मौलिक पुस्तक लेखन हेतु पुरस्कार दिए जाते हैं। साथ ही, राजभाषा विभाग ने डिजिटल शब्दकोश 'हिंदी शब्द सिंधु' का निर्माण भी किया है।

दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र में यह और भी आवश्यक हो जाता है कि हिंदी एवं भारतीय भाषाओं के माध्यम से जन-जन तक संवाद स्थापित करते हुए राष्ट्र की प्रगति सुनिश्चित की जाए। यह अत्यंत आवश्यक है कि हम व्यापक रूप से सरल और सहज भाषा का प्रयोग करके राजभाषा और जनभाषा के बीच की दूरी को पाटें, ताकि देश के हर वर्ग का नागरिक देश की प्रगति से परिचित भी हो और लाभान्वित भी। इस तरह 'आत्मनिर्भर भारत' व 'विकसित भारत' के लक्ष्य को प्राप्त करने में हमारी भारतीय भाषाओं की सशक्त भूमिका रहने वाली है।

मुझे विश्वास है कि हिंदी दिवस एवं राजभाषा हीरक जयंती समारोह, मातृभाषाओं के प्रति राजभाषा विभाग की प्रतिबद्धता को और भी ऊँचाई देने का सार्थक माध्यम बनेगा। मैं राजभाषा विभाग के कार्यों की सराहना करते हुए हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ प्रेषित करता हूँ।

नई दिल्ली,
14 सितंबर, 2024


(अमित शाह)



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



संदेश

यह अत्यंत हर्ष का विषय है कि नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर की संयुक्त पत्रिका 'प्रयास' के त्रयोदश अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

पत्रिका का प्रकाशन निश्चित रूप से राजभाषा हिंदी के प्रति प्रेम, लगाव, समर्थन और सम्मान को मूर्त रूप देने को उत्तम प्रयास है। पत्रिका न सिर्फ सदस्य कार्यालयों की राजभाषा नीति के कार्यान्वयन को प्रतिबिम्बित करती है बल्कि उनके कर्मचारियों में राजभाषा हिंदी के प्रति स्नेह एवं लगाव को भी परिलक्षित करती है। गत अंकों की भांति यह अंक भी अपनी रचनाओं के नए रंग बिखेरने को तैयार है।

आशा है कि 'प्रयास' पत्रिका के माध्यम से नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति (नराकास) ग्वालियर के सदस्य कार्यालयों में कार्मिकों की लेखन प्रतिभा को प्रोत्साहन मिलेगा और कार्मिक अपना अधिक से अधिक काम हिंदी में करने के लक्ष्य को प्राप्त करने हेतु प्रेरित होंगे। पत्रिका प्रकाशन के इस सार्थक प्रयास के लिए मैं समस्त संपादक मंडल तथा ओजस्वी रचनाकारों का हार्दिक अभिनंदन करती हूँ। 'प्रयास' पत्रिका इसी तरह अपनी रचनाओं में विविधता के साथ अपनी पहचान को सहेजे रखे, यही मेरी अभिलाषा है।

मैं 'प्रयास' पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएँ देती हूँ।

(प्रिया पारिख)

अध्यक्ष

नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति, ग्वालियर

एवं

महालेखाकार



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



प्रकाशकीय

नराकास पत्रिका 'प्रयास' का 13वां अंक आप सभी पाठकों के समक्ष प्रस्तुत करते हुए अत्यंत आनंद की अनुभूति हो रही है। 'प्रयास' पत्रिका न सिर्फ राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार को प्रोत्साहन देती है बल्कि सदस्य कार्यालयों के कार्मिकों के बीच संवाद-संचार का माध्यम बनती है। पत्रिका की बहुआयामी रचनाओं की भाषा सरल है। आशा करता हूँ कि यह अंक आप सभी पाठकों को रुचिकर और उपयोगी लगेगा।

'प्रयास' के माध्यम से नराकास, ग्वालियर के सदस्य कार्यालयों के कार्मिकों को अपने अनुभवों एवं विचारों को साझा करने का सुनहरा अवसर प्राप्त होता है साथ ही राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार को भी सम्बल मिलता है। 'प्रयास' पत्रिका का नियमित प्रकाशन नराकास, ग्वालियर के सदस्य कार्यालयों की रचनात्मक अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है। आप सभी पत्रिका के प्रति सदैव अपना स्नेह बनाए रखें ताकि आगामी अंकों को और भी अधिक ज्ञानवर्धक और आकर्षक बनाया जा सके।

मैं संपादक मंडल व पत्रिका से जुड़े समस्त रचनाकारों का हार्दिक अभिनंदन करता हूँ साथ ही यह अपेक्षा करता हूँ कि हम सभी राजभाषा हिंदी के प्रयोग में अपना योगदान देने हेतु सदैव प्रयत्नशील रहेंगे।

डा. नारायण

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

कुंभक चिकित्सा सेतु का पारंपरिक ज्ञान: एकीकृत स्वास्थ्य प्रथाओं और आधुनिक विज्ञान में महत्व

वंदना भारती

क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान,
आमखो, ग्वालियर



सार : ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के कारण फ्री रेडिकल्स का संचय होता है जो कोशिकाओं को नुकसान पहुँचाते हैं जिससे दीर्घकालिक और अपरिवर्तनीय बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। उन बीमारियों को ठीक करने के लिए एंटीऑक्सीडेंट ऑक्सीजन की आपूर्ति की आवश्यकता होती है जिसमें कुंभक थैरेपी ऑक्सीजन की कमी को बहाल करने में मदद करती है। तनाव कई बीमारियों का प्रमुख कारण है और यह चिकित्सा थैरेपी कोशिकाओं को शांत करके और उनकी मरम्मत करके राहत प्रदान करती है। यह थैरेपी एक श्वास अभ्यास क्रिया है।

प्रस्तावना

कुंभक थैरेपी जिसे योग विज्ञान में 'कुम्भक' कहा जाता है, एक श्वास अभ्यास है जो विशेष रूप से प्राचीन योग विद्या में महत्वपूर्ण स्थान रखता है। यह पद्धति श्वास को नियंत्रित करने के लिए उपयोग की जाती है और स्वास्थ्य लाभ के लिए इसे व्यापक रूप से अपनाया जाता है। कुंभक शब्द संस्कृत के 'कुम्भक' से लिया गया है, जिसका अर्थ है अवधि या 'धारण करना।' कुंभक प्राणायाम हठ योग के पारंपरिक प्राणायामों में से एक है। कुंभक (कुम्ह—बाह—का) का संस्कृत में अर्थ है बर्तन। बर्तन का अर्थ है शरीर का ढाँचा जो मानव शरीर से मिलता है। यह कोई साधारण बर्तन नहीं है बल्कि मानव धड़ को बर्तन के रूप में देखा जाता है जिसके दो अंदरूनी भाग होते हैं जो एक गले पर और दूसरा श्रोणि के आधार पर होता है।

अंतरा और बाह्य

इस अभ्यास के दो प्रकार हैं। संस्कृत में अंतरा (अहन—तह—रह) का अर्थ आंतरिक होता है जबकि बाह्य (बाह—यः) का अर्थ बाहरी है। इन दो अवधारण तकनीकों का अभ्यास क्रमशः साँस अंदर और बाहर करते समय किया जाता है। साँस अंदर और बाहर लेने के बीच के विराम पर यह अभ्यास ध्यान केंद्रित करता है।

कुंभक थैरेपी के प्रकार

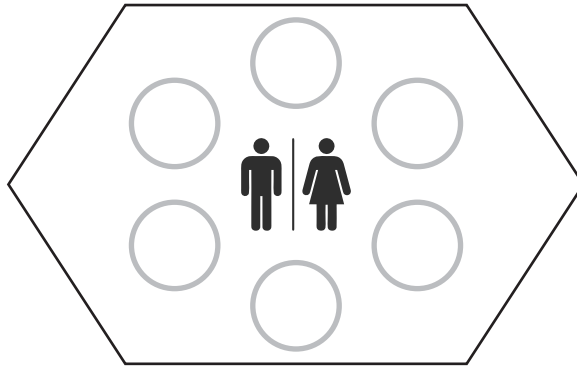
- ❑ **अन्तः कुंभक (Inhalation Retention):** इसमें श्वास को लेने के बाद कुछ समय के लिए उसे अंदर ही रोका जाता है।
- ❑ **बाह्य कुंभक (Exhalation Retention):** इसमें श्वास छोड़ने के बाद उसे कुछ समय के लिए रोका जाता है।
- ❑ **अंतः बाह्य कुंभक (Complete Retention):** इसमें श्वास को लेने और छोड़ने के बीच कुछ समय के लिए श्वास को रोका जाता है।

कुंभक थैरेपी के लाभ

कुंभक थैरेपी से हमारी श्वसन क्रिया मजबूत होती है। कोविड के समय यह देखा गया कि जो लोग योग के साथ प्राणायाम करते थे उनको कोविड के वायरस ने कम प्रभावित किया क्योंकि उनकी श्वसन प्रणाली मजबूत थी। कुंभक प्राणायाम श्वसन तंत्र को साफ करता है। यह अविष्ट वायु या मृत स्थान वायु और वायुकोशीय वायु को साफ करता है। यह मस्तिष्क में श्वसन केंद्र को सक्रिय करता है। यह प्रतिधारण के दौरान कार्बन डाइऑक्साइड में वृद्धि के कारण होता है जो मस्तिष्क को बेहतर ऑक्सीजन प्रतिधारण और आदान-प्रदान के लिए प्रेरित करता है। ऑक्सीजन प्रतिधारण और रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ाता है। यह बदले में स्वास्थ्य में सुधार करता है और एकाग्रता को बढ़ाता है। जब आपके शरीर में प्रतिधारण के दौरान साँस लेने में कमी आती है तो आपका शरीर उस पर ध्यान केंद्रित करता है जो एकाग्रता में सुधार करता है।

❑ यह प्राणायाम शरीर और मन को तनाव और चिंता से मुक्त करता है। यह विचारों को साफ करता है और याददाश्त को बढ़ाता है।

❑ यह शरीर की संचार प्रणाली पर तनाव को कम करता है। यह शरीर और मन को शांत करता है और ध्यान के लिए तैयार करता है। एसिडिटी, गैस्ट्रिक समस्याओं, एलर्जी, अस्थमा, कब्ज और प्रजनन अंगों की समस्याओं जैसी जटिलताओं से राहत दिला सकता है।



अन्य देशों में अभ्यास

यह अभ्यास भारत देश के अलावा नेपाल, श्रीलंका एवं तिब्बत में किया जाता है।

हृदय स्वास्थ्य पर प्रभाव

वैज्ञानिक अध्ययन

❑ अध्ययन : एक अध्ययन में कुंभक के नियमित अभ्यास के हृदय स्वास्थ्य पर प्रभाव का परीक्षण किया गया।

❑ **परिणाम** : इस अध्ययन में पाया गया कि कुंभक के नियमित अभ्यास से रक्तचाप में कमी आई और हृदय गति में सुधार हुआ। अध्ययन में यह भी पाया गया कि कुंभक से तनाव हार्मोन जैसे कोर्टिसोल में भी कमी आई।

मानसिक तनाव और चिंता पर प्रभाव

❑ **अध्ययन** : एक अध्ययन में मानसिक तनाव और चिंता पर कुंभक के प्रभाव की जाँच की गई।

❑ **परिणाम** : इस अध्ययन में पाया गया कि कुंभक और अन्य प्राणायाम तकनीकों के नियमित अभ्यास से मानसिक तनाव और चिंता में महत्वपूर्ण कमी आई।

स्वास्थ्य और जीवाणु प्रतिरोध

❑ **अध्ययन** : एक अध्ययन में यह जाँचने की कोशिश की गई कि कुंभक का अभ्यास शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को कैसे प्रभावित करता है?

❑ **परिणाम** : इस अध्ययन में पाया गया कि कुंभक के नियमित अभ्यास से शरीर में रोग प्रतिरोधक प्रणाली की गतिविधि में सुधार होता है और जीवाणुओं के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

सामान्य भलाई और ऊर्जा स्तर

❑ **अध्ययन** : एक अध्ययन में कुंभक के प्रभाव को सामान्य भलाई और ऊर्जा स्तर पर परीक्षण किया गया।

❑ **परिणाम** : इस अध्ययन में पाया गया कि कुंभक से शरीर के ऊर्जा स्तर में वृद्धि होती है और थकावट में कमी आती है।

श्वसन प्रणाली पर प्रभाव

❑ **अध्ययन** : एक अन्य अध्ययन में श्वसन प्रणाली पर कुंभक के प्रभाव का विश्लेषण किया गया।

❑ **परिणाम** : इस अध्ययन में पाया गया कि कुंभक के अभ्यास से फेफड़ों की क्षमता में सुधार और श्वसन तंत्र की समग्र कार्यक्षमता में वृद्धि हुई।

निष्कर्ष

कुंभक थैरेपी एक शक्तिशाली तकनीक है जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में सहायक हो सकती है। इसके लाभों को देखते हुए, यह स्पष्ट है कि यह प्राचीन योग पद्धतियों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है और आधुनिक चिकित्सा और स्वास्थ्य अनुसंधान में भी इसका विशेष स्थान है। यदि आप इस अभ्यास को अपनाना चाहते हैं, तो किसी अनुभवी योग प्रशिक्षक से मार्गदर्शन प्राप्त करना लाभकारी हो सकता है।

मइया मैं हूँ प्यारी-सी एक चिड़िया

संचारी साहू

कक्षा-11(अ)

जवाहर नवोदय विद्यालय, जौरा, मुरैना

मइया मैं हूँ प्यारी-सी एक चिड़िया
पर रखो न मुझको कैद,
उड़ने दो उन्मुक्त गगन में
और खाने दो खट्टे बेर,
उन बेरों को खाकर ही माँ,
बन पाऊँगी मैं मजबूत,
बेटे से ज्यादा नाम करूँगी
और लाऊँगी खुशियाँ अकूत ।

मइया मैं हूँ तेरी लाडो,
बाबा की हूँ राजकुमारी,
तेरे आँगन में हूँ खेली
सितौलिया, लंगड़ी, छुपम-छुपाई,
पर जब थोड़ी बड़ी हुई
तो लोक-लाज की आफ़त आई,
न जाने देती तू बाहर
और बतलाती जग की लाख बुराई,
कहती कि लाडो न रखना

अपने पग दहलीज के पार,
इस जग में न है कुछ अच्छा
मिलेंगे तुझको कष्ट अपार ।

पर जब 12 साल की हुई
घर पर आए कुछ मेहमान,
मैंने न उनको पहचाना
मुझे लगे वो सब अनजान,
मेरे घर पर हुआ था उनका
खूब सारा स्वागत-सत्कार,
जब वक्त हुआ उनके जाने का
खाया उन्होंने कुछ मिष्ठान ।
खुशियाँ थी सबके मुख पर,
पर मेरे मन में था सन्नाटा,
क्या बात हुई? क्यों खुश हैं सब?
ये समझ न मुझको तब आया ।

उमर थी मेरी छोटी—सी
न समझ सकी मैं जग की माया,
मेरा ब्याह हो गया पक्का
मेरी एक सखी ने बताया,
मैंने माँ से रो—रोकर पूछा
क्या हूँ मैं तुझ पर एक बोझ?
क्यों तू कर रही विदा मुझे?
क्या है मझिया मेरा दोष?

पहले तो तू सुनाती थी मुझको
प्यारी—प्यारी लोरी,
अब क्यों तू उठवाना चाहे
मेरी इस घर से डोली,
तू कहती थी मैं तो हूँ

मझिया तेरी परछाई,
पर क्यों तू करना अब चाहे
मुझको खुद से परायी
न बनना मुझे बाल—वधू
न कर तू मेरा ब्याह,
बस, बाबा से ना कर दे
है इतनी सी मेरी चाह ।

माँ ने मुझको गले लगाया,
उसके आँसू भी छलके,
ये सब सुनकर बाबा की भी
नम हो गई थी पलकें,
नम हो गई थी पलकें ।



तनाव का दैनिक जीवन पर असर

अंचल राय श्रीवास्तव

तकनीकी अधिकारी 'सी'

रक्षा अनुसंधान एवं विकास स्थापना, ग्वालियर

तनाव आज के भारतीय समाज की एक बड़ी समस्या है। आधुनिक शोधों से पता चलता है कि करीब 75 प्रतिशत रोगों का कारण यही तनाव होता है। आज के युग में बड़ी-बड़ी शारीरिक एवं मानसिक बीमारियों की जड़ तनाव ही है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार कोई भी घटना या परिस्थिति जो व्यक्ति को असाधारण अनुक्रिया करने के लिए बाध्य करती है, तनाव कहलाती है।

सामान्यतः यह समझा जाता है कि तनाव नकारात्मक घटनाओं या दुर्भाग्यपूर्ण घटनाओं से होता है, परन्तु सच्चाई यह है कि तनाव स्वीकारात्मक घटनाओं से भी पैदा हो सकता है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार सकारात्मक घटनायें (Positive Events) जैसे किसी उच्च कुल में शादी होना, अच्छे पद पर प्रोन्नति होना, बहुत बड़ा पुरस्कार या इनाम पाना। जबकि नकारात्मक घटनायें (Negative Events) जैसे भूकम्प या प्राकृतिक आपदा का सामना करना, नौकरी चली जाना, परीक्षा में फेल हो जाना, शादी टूट जाना, व्यवसाय का खत्म हो जाना, प्रियजनों की मृत्यु या संयुक्त परिवार से अचानक अलग कर दिया जाना इत्यादि तनाव के प्रमुख कारण होते हैं।

जब व्यक्ति विशेष तरह की मनोवैज्ञानिक अनुक्रियाएँ जैसे चिंता, क्रोध, आक्रामकता एवं दैहिक अनुक्रियाएँ जैसे पेट की गड़बड़ी, नींद न आना, रक्तचाप में वृद्धि इत्यादि के लिए डॉक्टर को दिखलाता है तो वह कहते हैं कि व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होने के कारण यह हो रहा है।

तनाव की प्रतिक्रियाएँ— व्यक्ति तनाव के प्रति सम्पूर्ण रूप से प्रतिक्रिया करता है। तनाव व्यक्ति में मनोवैज्ञानिक तथा दैहिक दोनों तरह की प्रतिक्रियाएँ पैदा करता है। तनाव व्यक्ति के तंत्रिका तंत्र के कई भागों को प्रभावित करता है, जो शरीर के मनोवैज्ञानिक कार्यों अर्थात् संवेग एवं अभिप्रेरकों तथा शारीरिक प्रकार्य, जिसमें अन्तः स्रावी ग्रंथियों के कार्य भी सम्मिलित होते हैं, को नियंत्रित करता है। इस तरह से तनाव व्यक्ति के दैहिक तथा मनोवैज्ञानिक, दोनों तरह के कार्यों को प्रभावित करता है। दैहिक हो या मनोवैज्ञानिक, तनाव के प्रति व्यक्ति के मन तथा शरीर की प्रतिक्रियाएँ काफी समान होती हैं। तनाव के दौरान व्यक्ति दो तरह की प्रतिक्रियाएँ या अनुक्रियाएँ करता है।

1. मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया

2. दैहिक प्रतिक्रिया

1. मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाएँ— तनाव में कई तरह की मनोवैज्ञानिक या मानसिक प्रतिक्रियाएँ होती हैं। दूसरे शब्दों में, तनाव में व्यक्ति के मानसिक कार्यों में एक तरह का विघटन या क्षुब्धता पायी जाती है। तनाव के समय व्यक्ति में एकाग्रता की कमी हो जाती है तथा वह अपने चिंतन को तार्किक रूप से संगठित नहीं कर पाता है। व्यक्ति परिस्थिति के पहलुओं को ठीक ढंग से समझ नहीं पाता है। स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है तथा व्यक्ति में चिंता

बढ़ जाती है। तनाव की परिस्थिति से निबटने में व्यक्ति स्वयं को बेसहारा समझने लगता है। व्यक्ति में क्रोध एवं आक्रामकता बढ़ जाती है जबकि कुछ लोगों में भाव शून्यता तथा विवाद का भाव विकसित हो जाता है। ऐसा व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति से न निबटने के कारण अपने आपको असहाय पाता है।

2. दैहिक प्रतिक्रियाएँ— तनाव उत्पन्न होने पर व्यक्ति दैहिक प्रतिक्रियाएँ भी करता है। अक्सर देखा गया है कि तनावपूर्ण परिस्थिति से घिर जाने पर व्यक्ति के पेट में गड़बड़ी, हृदयगति का असामान्य होना, श्वसन गति में परिवर्तन इत्यादि होते हैं। यह सभी दैहिक प्रतिक्रियाओं के उदाहरण हैं। तनाव के समय में शरीर में कुछ ऐसी अनुक्रियाएँ होती हैं जिसे आपातकालीन अनुक्रियाएँ कहा जाता है। ऐसी अनुक्रियाओं के माध्यम से शरीर में लीवर अतिरिक्त मात्रा में चीनी का उत्सर्जन करता है।

इस तनाव से (जिसे लोग मामूली समझते हैं) तरह-तरह की बीमारियों के लक्षण दिखलाई पड़ने लगते हैं। अगर व्यक्ति काफी लम्बे समय तक तनाव से ग्रसित रहता है तो एड्रेनल ग्रंथि से तरह-तरह के रसायन निकलते हैं, जो शरीर के विभिन्न अंगों को नुकसान पहुंचाते हैं। ये बीमारियाँ निम्न हैं—

1. मनोदैहिक हृदय वाहिका विकृति— इस श्रेणी में हृदय एवं रक्त नलिकाओं से संबंधित रोगों को रखा जाता है। इनमें हृदय गति में वृद्धि, एनजाइनल संलक्षण (जिससे हृदय घात होता है), उच्च रक्तचाप, सिरदर्द, चिड़चिड़ापन, माइग्रेन तथा पक्षाघात इत्यादि शामिल हैं। लम्बे समय तक मानसिक तनाव बढ़ने से कोलेस्ट्रॉल भी बढ़ जाता है।

2. मनोदैहिक अमाशय की विकृति— इसमें पाचन तंत्र में उत्पन्न रोगों को रखा जाता है जैसे— पेट्टिक अल्सर, एनोरेक्सीया नरभोसा (जिसमें व्यक्ति को भूख नहीं लगती है), बुनिसिया (जिसमें व्यक्ति ज्यादा खाना खाता है) जिससे मोटापा बढ़ता है, जठर रोग (जिसमें रोगी को अपच, अति अम्लता, उल्टी गैस इत्यादि के लक्षण पाए जाते हैं)। ब्रह्दान्त शोथ (कोलाइटिस) जिसमें दस्त, कब्जियत, पेट में दर्द इत्यादि पाए जाते हैं। लम्बे मानसिक तनाव से लीवर को अत्यधिक नुकसान पहुँचता है जिसमें शुगर की बीमारी उत्पन्न होती है। सांवेगिक तनाव के कारण व्यक्ति में मधुमेह के होने की संभावना सबसे अधिक होती है।

3. मनोदैहिक श्वसन विकृति— इसमें श्वसनी दमा, सामान्य सर्दी, अविश्वसन संलक्षण, टी.बी. इत्यादि आते हैं। इसमें श्वसनी दमा का प्रमुख कारण दूसरों के प्रति की गई आक्रामकता की वजह से होता है।

4. मनोदैहिक त्वचा संबंधी विकृति— इसमें प्रमुख रूप से एक्जिमा को रखा जाता है तथा मानसिक तनाव से ग्रसित व्यक्ति में शरीर को खरोंचने एवं खुजलाने के लक्षण भी दिखाई देते हैं।

5. मनोदैहिक जनन मूत्र विकृति— इस तरह की विकृति में मानव में पेशाब संबंधी विकृति, मासिक धर्म संबंधी विकृति तथा लैंगिक कार्यों की विकृति पायी जाती है।

6. मनोदैहिक पेशीय पंजरीय विकृति— इस रोग में मूलतः पीठ का दर्द, मांसपेशियों में ऐंठन, गठिया इत्यादि होता है।

7. कैंसर— इन सबके अलावा भी व्यक्ति में लम्बे सांवेगिक मानसिक तनाव के कारण कई अन्य बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। लम्बे तनाव से ग्रसित व्यक्ति में कैंसर उत्पन्न हो सकता है। सच्चाई यह है कि तनाव से कैंसर उत्पन्न नहीं होता है परन्तु स्पष्टतः यह असंक्राम्य तंत्र को इतना अधिक क्षतिग्रस्त कर देता है कि कैंसर वाली कोशिकाएँ शरीर में

अपने आपको ठीक ढंग से स्थापित करके फिर पूरे शरीर में फैल जाती हैं। इस तथ्य का सत्यापन पशु एवं मनुष्य दोनों पर हुए शोधों से हुआ है।

8. पागलपन— लम्बे अवसाद या मानसिक तनाव से ग्रसित व्यक्ति धीरे-धीरे पागलपन का भी शिकार हो जाता है।

9. निद्रा रोग— तनाव से ग्रसित व्यक्ति में सबसे अधिक निद्रा रोग की शिकायत पायी जाती है। निद्रा रोग से ग्रसित व्यक्ति को अनेक बीमारियों एवं अल्प आयु में मृत्यु का भी खतरा रहता है।

तनाव के अन्य प्रमुख कारण या स्रोत

1. तनावपूर्ण जीवन की घटनाएँ— व्यक्ति की जिन्दगी में तरह-तरह की घटनाएँ घटित होती रहती हैं। कुछ सुखद होती हैं एवं कुछ दुखद होती हैं। दोनों तरह की घटनाओं की प्रमुख जरूरत यह होती है कि व्यक्ति उनके साथ पुनः समायोजन कर सके। मनोवैज्ञानिकों द्वारा किए गए अध्ययनों से स्पष्ट हुआ है कि ऐसी घटनाओं के साथ जब व्यक्ति ठीक से समायोजन नहीं कर पाता है तो वह तनाव उत्पन्न करती हैं और व्यक्ति में दैहिक एवं सांवेगिक विकृतियाँ उत्पन्न कर देती हैं। ऐसी घटनाओं में प्रमुख हैं पति या पत्नी की मृत्यु, तलाक, शादी, गहरे दोस्त की मृत्यु, संयुक्त परिवार से अलग कर दिया जाना, घर के किसी सदस्य का गुम हो जाना, ससुराल वालों से झगड़ा होना, घर बदलना, खाने की आदत में परिवर्तन इत्यादि।

2. प्रेरकों का संघर्ष— जब अभिप्रेरकों के बीच संघर्ष होता है तो इससे व्यक्ति में तनाव उत्पन्न होता है। ऐसी परिस्थिति में जिस अभिप्रेरक की तृप्ति नहीं होती है, उससे व्यक्ति में कुंठा उत्पन्न होती है जो तनाव का प्रमुख कारण होती है।

3. दिन प्रतिदिन की उलझन

(1) पर्यावरण उलझन— जिसमें आवाज, शोरगुल, अपराध, आस-पड़ोस में होने वाली बातें इत्यादि शामिल हैं।

(2) घरेलू उलझन— इसमें भोजन बनाना, बर्तन धोना, घर की सफाई इत्यादि।

(3) आन्तरिक भाव से सम्बद्ध उलझन— इसमें अकेले होने का भाव, किसी से मनमुटाव या झगड़ा हो जाने का भाव।

(4) समयाभाव से उत्पन्न उलझन— एक साथ बहुत सारे उत्तरदायित्वों को निभाने से भी तनाव उत्पन्न होता है।

(5) आर्थिक उत्तरदायित्व— इसमें धन कमाने एवं बचाने से सम्बद्ध कारकों से भी तनाव उत्पन्न होता है।

(6) कार्य उलझन— कार्य से असंतुष्टि, पदोन्नति के अवसर कम होना, किसी भी समय कार्य से हटाए जाने की आशंका इत्यादि।

तनाव कम करने के उपाय

तनाव का कारण चाहे जो भी हो, यह व्यक्ति के सांवेगिक एवं दैहिक स्वास्थ्य पर खराब असर डालता ही है। अतः इसे कम करने के उपायों पर मनोवैज्ञानिकों ने गंभीरता से सोचा है। तनाव को कम करने से सम्बद्ध व्यवहार को समायोजी व्यवहार कहा जाता है।

समस्या केंद्रित समायोजी उपाय

इस तरह के उपाय में व्यक्ति तनावपूर्ण परिस्थिति या समस्या का मूल्यांकन करता है और कुछ ऐसा उपाय करता है जिससे वह उसमें परिवर्तन कर सकने में या उससे दूर रहने में सफल हो सके। व्यक्ति समस्या के स्वरूप को समझकर उस समस्या को परिवर्तित करके तनाव को कम करने की कोशिश करता है।

आमने—सामने का समायोजी व्यवहार— इस तरह के समायोजी उपाय में व्यक्ति समस्या के आमने—सामने खड़ा होकर उसका मुकाबला करता है तथा उससे निबटने की कोशिश करता है, जो तनाव कम करने में सहायक होता है।

योजनाबद्ध समस्या समाधान— इस तरह के समायोजी उपाय में व्यक्ति तनाव उत्पन्न करने वाली समस्या से निबटने के लिए एक योजना बनाता है और उसी के अनुरूप व्यवहार करके समस्या का समाधान करता है। ज्यादातर तनाव व्यक्ति द्वारा स्वयं पैदा किया जाता है। व्यक्ति अगर समस्या का सीधे सामना करे और यह समझने का प्रयास करे कि आखिर उसके तनाव का कारण क्या है, वह इस तनाव को कैसे कम कर सकता है तो उसे इस दिशा में सफलता मिल सकती है और वह तनाव कम या खत्म कर सकता है।

व्यक्ति को यदि अपने बॉस की बातों से तनाव रहता है तो तनाव बढ़ते रहने की जगह उसे पत्नी से बात करके तनाव कम करना चाहिए। पारिवारिक मसला हो, पति—पत्नी के बीच मनमुटाव या अन्य मसले, उन्हें बढ़ाने की जगह उनका सामना करके, बात करके, हल ढूँढकर तनाव भरी बातों को खत्म कर तनाव से मुक्त होना चाहिए। व्यक्ति को उसके संबंधियों, दोस्तों, बॉस या अधीनस्थों के द्वारा ही अधिक तनाव मिलता है जो आपसी बातचीत के द्वारा कम किया जा सकता है।

ध्यान के द्वारा भी तनाव को दूर करने में सहायता मिलती है। इसके अलावा ध्यान की अन्य विधियों जैसे योग या अर्न्तज्ञान मनन द्वारा भी तनाव को पहले कम तथा लम्बे समय तक करने के बाद खत्म किया जा सकता है। अर्न्तज्ञान मनन, जो मंत्रम योग का एक प्रारूप है एक ऐसी विधि है जिसमें व्यक्ति चिन्तन के सूक्ष्म से सार पर तब तक ध्यान देता है, जब तक कि मन चिन्तन के उस स्तर को पार कर चिन्तन के मौलिक स्रोत पर न पहुँच जाए। अर्न्तज्ञान मनन तनाव को कम या खत्म करने में अत्यन्त सहायक है। व्यक्ति को तनाव कम करने की दिशा में जरूर सोचना चाहिए तभी वह स्वस्थ एवं खुश रह सकता है।



सभी भारतीय भाषाओं के लिए यदि कोई एक
लिपि आवश्यक है तो वो देवनागरी ही हो सकती है।



पीपल का बूढ़ा पेड़

डॉ. ब्रजेश कुमार पाण्डेय

प्राचार्य

केंद्रीय विद्यालय, सी.आर.पी.एफ., नया गांव, ग्वालियर

मेरे घर के द्वार पर है पीपल का एक पेड़ पुराना,
जाने क्यों ये लगता अपना, जैसे मेरे दादा नाना,
सर-सर, फर-फर करते रहते पत्ते इसके दिन और रात,
आते-जाते देखा करते बड़े प्यार से इसके पात ।

इसके नीचे बैठ न जाने कितना सुख और कितना चैन,
कितना प्यारा सखा हमारा, देता साथ न बोले बैन,
कभी-कभी फुर्सत के क्षण में बस इसको देखा करते,
कितना निश्चल कितना पावन, बैठ कभी सोचा करते ।

शाखों पर इसकी बैठ, कोयल की गूंजे मधुर तान,
कर रही हवाएँ झूम झूम, इसके आँचल में नृत्य-गान,
उड़-उड़ कर झुण्ड पक्षियों के, जब सांझ ढले घर आते हैं,
बाहें पसार करता स्वागत, विश्राम यहाँ सब पाते हैं ।

जेठ मास पीले पत्ते जब टूट कर शाख से जाते हैं,
मिटकर घुलकर फिर माटी में, धरती का शौर्य बढ़ाते हैं,
प्राण वायु देकर जीवन को, बनाते साँसों का आधार,
इन्हें बचा न पाया मानव, मिट जायेगा सब संसार ।

बीत चला युग पतझड़ का, देकर आशीष नूतन क्षण का,
श्रृंगार किये ऋतुराज चला, सौगात लिये नवजीवन का,
छा गयी अरुणिमा शाखों पर, नव किसलय से सज गया गात,
सर्वस्व निछावर कर अपना, मुस्काती खिलती धरा मात ।

सावन की रिमझिम रातों में, गिरती बूँदे जब पातों में,
दिव्य अलौकिक मधुर गीत, गूँजा करता सन्नाटों में,
चिंतित अधीर बोझिल मन में, जीवन तरंग भर जाते हैं,
ये दृष्टिहीन वाणीविहीन, फिर भी सब कुछ कह जाते हैं ।



प्रकृति का करुण क्रंदन

सपना अविनाश कोंडलकर

अनुसंधान अधिकारी (फार्माकोगोसी)
क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, आमखो, ग्वालियर



अस्तित्व असंभव जिसके बिना, साम उसका कर दिया अनसुना।
झुलसे पर्ण सिमटते वन, क्या किसी ने नहीं झकझोरा ?
सुनो प्रकृति का करुण क्रंदन॥

जंगली बेर—कचरी के दाम चुकाते, पेड़ को लकड़ी बनाते।
क्या कुछ और है अब दाम चुकाने ?
सुनो प्रकृति का करुण क्रंदन॥

उन्मुक्त आकाश से सिमटते घर में, दंडित हुए अनुकूलित कक्ष में।
क्या नहीं दंड इतना काफी ?
अब तो सुनो प्रकृति का करुण क्रंदन॥

मजबूर प्रकृति अब भेद खोजती, आत्मरक्षा में इंसान को तोलती।
रहो तैयार विनाश को अब,
गर अब भी नहीं सुना प्रकृति का करुण क्रंदन॥



वक्त

मनोज कुमार गिरि

प्रशिक्षित स्नातक शिक्षक (गणित)

केंद्रीय विद्यालय क्रमांक-2

वायुसेना स्थल, महाराजपुरा, ग्वालियर

मैं वक्त हूँ, जो कभी ठहरता नहीं,
मैं ही आगे हूँ मुझसे आगे कोई निकलता नहीं।
मैं तेज हूँ, कोई पकड़ सकता नहीं,
मेरे साथ चल सके, मेरे फैसले बदल सके,
ऐसा हौसला तो अभी तक किसी में पला नहीं।
मैं वक्त हूँ जो कभी...

इसीलिए कहता हूँ कि सदैव मेरे साथ चलो,
पुष्पित-पल्लवित हो, फूलों से खिलो।
मैं कभी किसी को गिराता नहीं,
मैं वक्त हूँ जो कभी ठहरता नहीं,
मैं ही आगे हूँ, मुझसे आगे कोई निकलता नहीं।

मैं ही तो हूँ जो तुम्हें वक्त देता हूँ,
कि अपने किए पर जरा तो गौर करो।
तुम्हारे लिए फैसलों से अपनों के दिलों में न दर्द भरो,
ठीक न कर सको अपने फैसले, मैं इतना भी निर्मम नहीं।
मैं वक्त हूँ जो कभी...

कहते हैं न वक्त सभी का, कभी न कभी आता है,
मैं ही तो हूँ जिसका दिया मनुष्य खाता है।
मैं ही तो वह वक्त हूँ जो कर्मों का करता अनुमोदन है,
किसी के साथ कभी करता पक्षपात नहीं।
मैं वक्त हूँ जो कभी...

सबको दिए मैंने अवसर समान हैं,
कई छोड़ देते हैं, तो कई इन्हीं से बनाते अपनी पहचान हैं।
मैं गया तो फिर लौटकर कभी आता नहीं,
मैं वक्त हूँ जो कभी...



मानव संदेश

कृष्णा मीणा

स्नातकोत्तर शिक्षिका (हिंदी)
जवाहर नवोदय विद्यालय, पिछोर, डबरा, ग्वालियर



‘रे नश्वर नर अहंकारी, मोह—माया मद में,
तू क्यों इतना मगरूर है?
नयनाभिराम दृश्य देख, मुझमें सारा बह्माण्ड देख ।
चर—अचर, जीव—जगत, क्षर—अक्षर,
नश्वर मानव, सुर जाति अमर,
तूने चौरासी के चक्कर में कितनी योनियों में जन्म लिया,
मैं परम पुरुष हरि अविनाशी, न जन्मा—मरा, न भोग किया,
तेरे सब जन्मों का मैं ज्ञाता, पर तुझे खबर न, कौन मैं, क्या?
महीं लोक उतल पाताल देख,
गत और अनागत काल देख
मृतकों से पटी हुई भू धरा है ।
पहचान, इसमें तू कहाँ है ?
समय रहते समझ अज्ञानी—
पोषक, तोषक, हितेषक कोई नजर ना आएँगे,
फिर ना केशव आएँगे, फिर ना राह दिखाएँगे ।
मैं नष्ट करूँ सब पाप तेरे, मेरी बाँह पकड़ मुक्ति पा जा,
जहाँ जाकर कोई ना लौट सके, जहाँ आदि—अंत सब मुझ से है,
उस जहाँ का रहने वाला हूँ ।
सो कहता हूँ जो, वैसा तू कर, मुझ माधव की अनुकंपा पा,
सर्व धर्म कर्म को छोड़ो वत्स, मुझ कृष्ण शरण में तू आ जा,
ध्यान करो कृष्णामृत वचन, मुक्त हो जाओगे बंधनों से ।
लख चौरासी छूटे पीछे, मिले द्वारिकाधीश हरे ।
द्वारिकाधीश हरे ।।’

तू स्त्री है

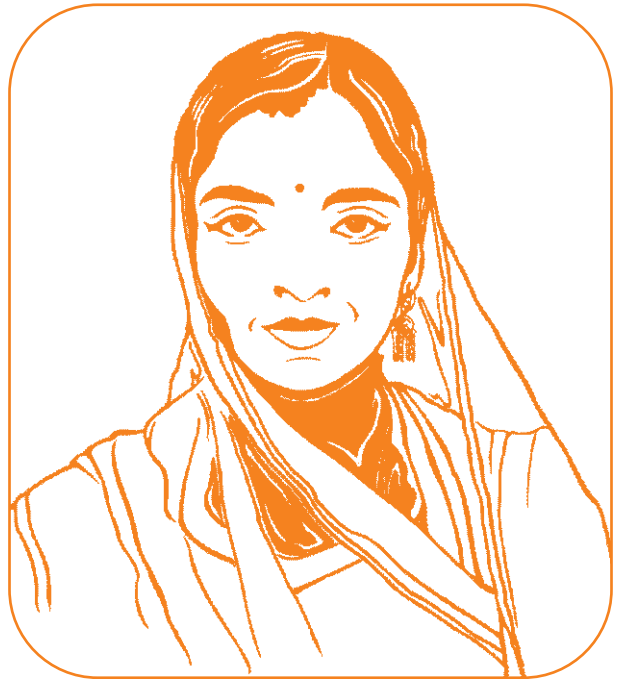
डॉ. रीना देवी

स्नातकोत्तर शिक्षिका (हिंदी)

पी.एम.श्री केंद्रीय विद्यालय क्रमांक- 5, ग्वालियर

तू स्त्री है
 यह बार—बार हमें बताया जाता है,
 तू सब सहन कर सकती है यह कहकर
 नित नवीन तरीकों से हर रोज सताया जाता है
 तू त्याग, तपस्या की देवी है कहकर
 इच्छाओं की बलि चढ़ाई जाती है
 लेकिन, सुन स्त्री!
 अब तू न सुनेगी, न सहेगी,
 तू पंख फैलाकर नभ तक उड़ेगी,
 अपने अस्तित्व की तलाश कर
 नई राह और नए सपने बुनेगी,
 सुन स्त्री! अब तू न सहेगी,
 तू समाज के शैतानों से लड़ेगी,
 हथियार पकड़ तू चंडी बनेगी,
 न कोई मसीहा आएगा बचाने
 तू खुद बंदूक पकड़ेगी,
 सुन स्त्री! तू अब न सहेगी।
 इंसान यहां पाषाण बना है,
 तेरी आबरू का तमाशबीन
 यह अमानवीय समाज बना है

तू अब सीता से दुर्गा बनेगी,
 सुन स्त्री! तू अब न सहेगी।
 अब अपनी तरफ बढ़ने वाले का
 हाथ तोड़ देगी क्योंकि
 तू शक्ति का अवतार है,
 भ्रमित संसार को संस्कारी बनाएगी,
 सुन स्त्री! तू अब न सहेगी,
 बात हार—जीत की नहीं, आत्म सम्मान जरूरी है,
 चढ़ जाए स्वतंत्रता की बलि ऐसी लाज जरूरी है?



घर में बागवानी

डॉ. सरोज रोलानियां सेप्ट

वैज्ञानिक 'ई'

रक्षा अनुसंधान एवं विकास स्थापना, ग्वालियर

शहरीकरण के कारण कृषि जोत कम होती जा रही है जिसके फलस्वरूप लोग गाँवों से शहर में जाकर बहुमंजिला इमारतों में रहने लगे हैं। इस प्रकार प्रकृति से पूरी तरह दूर हो गए हैं। इसके अलावा मौजूदा दौर में लोग एयर कंडीशनर, रेफ्रिजरेटर, टी.वी., कम्प्यूटर, मोबाइल इत्यादि इलेक्ट्रॉनिक उपकरण बहुतायत से काम में लेने लगे हैं। अतः इंडोर गार्डनिंग एक महती आवश्यकता है।

इंडोर गार्डनिंग से अंदर का वातावरण स्वच्छ, सुंदर व हरा-भरा हो जाता है और इसी के साथ हवा की गुणवत्ता में भी सुधार होता है। पौधे हवा में उपस्थित धूल कणों को कम करते हैं व विषैली गैसों जैसे— SO_2 , CO , N_2O इत्यादि का अवशोषण करते हैं। वैज्ञानिकों ने भी यह साबित कर दिया है कि जो लोग प्रकृति के सहचर्य में रहते हैं वो लोग शांत स्वभाव वाले होते हैं तथा उनकी कार्य क्षमता एवं संतुष्टि का स्तर भी अधिक होता है। घर के अंदर पौधे रखने का प्रचलन द्वितीय विश्वयुद्ध के पश्चात ज्यादा चलन में आया। इंडोर गार्डनिंग की शुरुआत करने में अमेरिका व उत्तरी यूरोप के कुछ देश जैसे डेनमार्क, नार्वे, स्वीडन (आइसलैंड और फिनलैंड) देश अग्रणी रहे हैं। यूरोप व अमेरिका में रहन-सहन की सुविधाओं में सुधार के साथ ही इंडोर गार्डनिंग का प्रचलन बढ़ता गया। भारत में भी घरों की आधुनिक निर्माण कला जिसमें बड़ी-बड़ी शीशे की खिड़कियाँ व कमरों में पर्याप्त रोशनी की उपलब्धता से इंडोर गार्डनिंग को विशेषतः शहरों में खासा बढ़ावा मिला है। वर्तमान समय में इंडोर गार्डनिंग सभी जगह प्रचलन में है चाहे वो घर हो या कार्यालय, दुकानें, बैंक, होटल, रेस्तरां, क्लब, अस्पताल, विद्यालय इत्यादि।

इंडोर गार्डनिंग कभी भी की जा सकती है अर्थात् यह कभी भी 'आउट ऑफ सीजन' नहीं होती है। शहरों में रहने वाले उन लोगों के लिए यह बहुत ही आनंददायी है जिनके पास बागवानी के लिए पर्याप्त खुला स्थान नहीं होता। गमले में लगा हुआ पौधा ही पूरे उद्यान के बराबर होता है। इंडोर गार्डनिंग सभी वर्ग के लोगों के लिए भरपूर आनंददायी एवं समय का सदुपयोग है चाहे वो वृद्ध हों, अपाहिज या फिर पूरी तरह से स्वस्थ।



इंडोर गार्डनिंग के लिए पौधों का चुनाव निम्न वर्गों में से आवश्यकतानुसार किया जा सकता है। पौधों का चुनाव उपलब्ध स्थान, रोशनी व नमी की मात्रा इत्यादि को ध्यान में रखकर करना चाहिए।

फूल वाले पौधे:— मोगरा, चमेली, जूही, कैलेंचु, अमरेलिस, गुड़हल व फूल वाले मौसमी पौधे।

आकर्षक पत्तियों वाले पौधे:— क्रिसमस ट्री, फाइकस, सिंगोनियम, स्पाइडर प्लांट, फिलोडेन्ड्रोन, सेन्सीवेरा, ड्रेसीना, एस्पेरेगस इत्यादि।

कंद वाले पौधे:— बिगोनिया, डहेलिया, ट्यूलिप, एमरेलिस इत्यादि।

खुली धूप में चलने वाले पौधे:— वर्बीना एवं लेन्टाना।

छायादार स्थान के लिए उपयुक्त पौधे:— बालसम व टोरेनिया।

अंधेरे कोनों के लिए उपयुक्त पौधे:— क्रिसमस ट्री, टैडीस्केंसिया, जेब्रीना, सेन्सीवेरा, मरान्टा, मोनेस्ट्रा इत्यादि।

बाथरूप के लिए उपयुक्त पौधे:— आर्किड, फर्न, बॉस, स्पाइडर प्लांट, एलोवेरा, पीस लिली, मनी प्लांट इत्यादि।

इंडोर गार्डनिंग में स्थान की उपलब्धता के अनुसार पौधों को एक-एक करके अथवा समूह में लगाया जा सकता है। बड़ी दीवार के साथ एक पौधे के बजाय बड़ी पत्तियों के पौधों को समूह में लगाना ज्यादा आकर्षक लगता है। इसी प्रकार छोटे कमरे में समूह की अपेक्षा अकेला पौधा ज्यादा आकर्षक लगता है। पौधों को समूह में लगाते समय ऊँचाई का विशेष रूप से ध्यान रखा जाता है। बड़े पौधे केंद्र में, उसके बाद मध्यम ऊँचाई के तथा बाहर की तरफ सबसे छोटे अथवा फैलने वाले पौधे जैसे कि फर्न, बिगोनिया, ड्वार्फ सेन्सीवेरा इत्यादि रखना चाहिए। समूह अगर दीवार के साथ बनाया जाना हो तो बड़े पौधे सबसे पीछे, मध्यम ऊँचाई के बीच में व सबसे छोटे आगे की ओर लगाने चाहिए। कार्यालय में बड़ी व सख्त पत्तियों वाले पौधे जैसे कि फिलोडेन्ड्रोन, सेन्सीवेरा, डिफनबेकिया, ड्रेसीना और रबड़ प्लांट ज्यादा उपयुक्त हैं, जबकि घर के लिए फर्न अथवा आकर्षक रंगों के फूल वाले नाजुक पौधे। इसी प्रकार लाल, गुलाबी अथवा नारंगी फूल पौधे जैसे कि अमरेलिस एवं सुदर्शन अथवा रंगीन पत्तियों के पौधे, जैसे कि कोलियस, केलेडियम इत्यादि को सफेद अथवा हल्के रंग की दीवार के साथ लगाना उपयुक्त है। गहरे रंग के बैकग्राउंड के साथ में हल्के रंग की पत्तियों के अलावा फूलों के पौधे लगाना उपयुक्त है। फूल वाले पौधों को अगर पत्ती वाले पौधों के साथ लगाया जाता है तो ज्यादा आकर्षक लगते हैं।

घर के अंदर रखे जाने वाले पौधों का रख-रखाव

बड़े-बड़े शहरों में बहुत लोग ऐसे हैं जिनको पेड़-पौधे लगाने का बहुत शौक होता है। परन्तु पर्याप्त खुले स्थान के अभाव में यह सब संभव नहीं हो पाता। घर में बागवानी एक ऐसा विकल्प है जिसमें घर के अन्दर ही गमलों, लकड़ी अथवा थर्मालॉल के बक्सों, विंडो बॉक्स या फिर तस्तरी में पौधों को उगा कर अपने इस शौक को पूरा किया जा सकता है। इंडोर गार्डनिंग आजकल घर की आंतरिक साज-सज्जा का अभिन्न अंग बन गया है। पौधों को रखने से घर की सुंदरता में चार चाँद लग जाते हैं। इंडोर गार्डनिंग सुंदरता तो बढ़ाती ही है इसी के साथ ही मनुष्य व पौधों के प्राकृतिक सहचर्य को भी घनिष्ठ करती है। घर में रखे जाने वाले पौधों के सफल रख-रखाव के लिए निम्न बातों का ध्यान में रखना चाहिए:—

गमले का चुनाव

सुविधानुसार मिट्टी, प्लास्टिक, सीमेंट, फाइबर इत्यादि किसी भी प्रकार का गमला जिसमें जल निकास की उचित व्यवस्था हो काम में लिया जा सकता है। घरों अथवा इंडोर में पौधों को कभी-कभी टेरेरियम (ग्लास केस), बोतल, बाउल, डिश, टर्फ अथवा एक्वेरियम में भी उगाया जाता है। पौधों के द्वारा ही कभी-कभी वुडलैंड, रॉक, रेगिस्तान अथवा औपचारिक शैली के उद्यान का दृश्य भी बनाया जाता है। गमले में लगे हुए पौधे सीधे फर्श पर भी रखे जा सकते हैं और विंडो-सिल, विंडो बॉक्स, विंडो-लेज, टेबल, डेस्क, बुक केस, अलमीरा अथवा प्लांटर इत्यादि में रखे जा सकते हैं। प्लांट स्टैंड पर भी एक अथवा एक से अधिक पौधे रखे जा सकते हैं।

पॉटिंग मीडिया

पॉटिंग मीडिया मिट्टी अथवा मिट्टी रहित हो सकता है। परन्तु यह कीट व बीमारियों से रहित अच्छे वायु संचार व जल निकास, उचित जल धारण क्षमता वाला जिसकी भौतिक व रासायनिक गुणवत्ता अच्छी हो एवं सस्ता व आसानी से उपलब्ध हो जाने वाला हो।

पौधों का चुनाव

इंडोर गार्डनिंग की सफलता के लिए पौधों का चुनाव बहुत ही महत्वपूर्ण है। पौधों को घर में बालकनी, खिड़की, बरामदा, रसोई, बाथरूम इत्यादि किसी भी स्थान पर रखा जा सकता है। परन्तु प्रत्येक स्थान के लिए भिन्न-भिन्न प्रकार के पौधों का चुनाव करना होगा। जैसे कि खिड़की अथवा बालकनी में फूल के पौधे अच्छे चलेंगे, बरामदे में पत्तियों वाले ऐसे पौधे जिन्हें कम प्रकाश की आवश्यकता होती है, बाथरूम में ऐसे पौधे जो अधिक नमी में चल सकें और रसोई में ऐसे पौधे जो खाना बनाने के दौरान निकलने वाली गैसों को अवशोषित कर सकें।

गमले की तैयारी व पौधे लगाना

गमले के पेंदे में बने छेद पर टूटे हुए गमले का टुकड़ा रखकर भरण सामग्री डालकर हल्के से दबा देना चाहिए ताकि अनावश्यक हवा निकल जाए। अब स्वस्थ पौधे को लगाकर पानी डाल देना चाहिए। गर्मी में ज्यादा पानी की आवश्यकता होती है और सर्दी में कम। आवश्यकता से अधिक पानी देने से जड़ गलने से पौधे मर जाते हैं। अतः आवश्यकतानुसार ही पानी देना चाहिए। प्लांटर अथवा गमलों में से अनावश्यक पानी की निकासी की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए ताकि सीलन अथवा किसी अन्य प्रकार के नुकसान से बचा जा सके।

खाद व उर्वरक

गमले में लगाए गए पौधों को जमीन में लगे हुए पौधों की तुलना में अधिक खाद व उर्वरक की आवश्यकता होती है। इसकी पूर्ति के लिए गमलों में तरल अथवा पानी में घुलने वाले उर्वरक का उपयोग किया जा सकता है।

गमले पलटना

कुछ पौधों की जड़ें जाला बना लेती हैं, जिससे उनकी बढ़वार रुक जाती है। अतः ऐसे पौधों को गमले से निकाल कर, पिंडी से अनावश्यक जड़ों को हटाकर दूसरे गमले जिसमें नया पॉटिंग मिक्सचर भरा हो, उसमें लगा देना चाहिए। सामान्य तौर पर रि-पॉटिंग अगस्त-सितम्बर में की जाती है।

इंडोर गार्डनिंग में सामान्य तौर पर उगाए जाने वाले पौधे

एग्लोनिमा:— यह एक सजावटी पौधा है जिसे सुंदर पत्तियों के लिए उगाया जाता है। इसे कम रोशनी में भी उगाया जा सकता है। परन्तु पानी की आवश्यकता नियमित रूप से होती है।

ऐरेका पाम:— यह बहुप्रचलित, सजावटी व आकर्षक पौधा है जिसे इंडोर में आसानी से उगाया जा सकता है।

स्पाइडर प्लांट (क्लोरोफाइटम):— आसानी से उपलब्ध होने वाला यह पौधा इंडोर में बहुतायत में उगाया जाता है जिसमें स्वतः ही नए पौधे बनते रहते हैं। दोस्तों को उपहार में देने के लिए यह अच्छा पौधा है। क्लोरोफाइटम को अलग-अलग तापमान पर उगाना संभव है।

ड्रेसीना:— ड्रेसीना की अलग-अलग रंग व ऊँचाई वाली कई किस्में होती हैं जो विशेष रूप से पत्तियों की सुंदरता के लिए जानी जाती हैं।

फिलोडेन्ड्रोन:— फिलोडेन्ड्रोन, इंडोर गार्डनिंग के लिए सर्वोत्तम पौधा है। इसे किसी भी आकार के गमले में अथवा पानी में उगाया जा सकता है। ये छाया में अच्छे चलते हैं।

फर्न:— फर्न विभिन्न रंगों व आकार में मिलते हैं। यह इंडोर में सफलतापूर्वक चलने वाला पौधा है।

सेप्लेरा एक्टिनोफिला:— यह पौधा बिना विशेष देख-रेख के इंडोर में आसानी से चल जाता है। सेप्लेरा में हरे रंग की व चित्तीदार किस्में हैं।

सेन्सीवेरा:— इसे मदर इन्लाज टंग के नाम से भी जाना जाता है। यह बहुत ही अच्छा इंडोर पौधा है, जिसे किसी भी प्रकार के वातावरण में लगाया जा सकता है। सेन्सीवेरा में लम्बी व संकरी पत्तियाँ होती हैं।

बिगोनिया रेक्स:— यह पौधा देखने में बहुत ही सुंदर होता है। इसमें हरी, बैंगनी, लाल, भूरी इत्यादि रंगों से सुशोभित पत्तियाँ होती हैं जो घर की सुंदरता में चार चाँद लगा देती हैं।

सिंडेप्सिस ऑरियस:— इसे पोथोज के नाम से भी जाना जाता है। यह एक बेल वाला पौधा होता है जिसमें हरी एवं पीली चित्तीदार, पान के आकार की पत्तियाँ होती हैं।

यूफॉर्बिया पल्चेरिमा:— यह एक शाखादार झाड़ी है। यूफॉर्बिया में शिरों पर पत्तियाँ गहरे लाल रंग की होती हैं जो चारों तरफ से छोटे-छोटे पीले फूलों से घिरी होती हैं।

मोनेस्ट्रा:— मोनेस्ट्रा में मोटी, गुद्देदार, कटी हुई पत्तियाँ होती हैं। पत्तियाँ देखने में बहुत ही आकर्षक होती हैं।

क्रोटोन:— क्रोटोन में रंग-बिरंगी बहुत ही आकर्षक पत्तियों वाली किस्में होती हैं।



संस्मरण

गरिमा गुप्ता

क्षेत्रीय निदेशक (प्रभारी)

राष्ट्रीय श्रमिक शिक्षा एवं विकास बोर्ड, ग्वालियर

मौलिनॉग गाँव—स्वच्छता का अनूठा महाकाव्य

दोस्तों, आज मैं भारत के मेघालय में स्थित मौलिनॉग गाँव के बारे में लिखना चाहती हूँ।

इस अनोखे गाँव के बारे में मुझे सन् 2019 में पता चला। मैं जानकर हैरान रह गई और मुझे बहुत गर्व हुआ कि ऐसा गाँव हमारे देश में है।

मौलिनॉग (Mawlynnong) भारत के मेघालय राज्य के पूर्व खासी हिल्स जिले में स्थित एक गाँव है। यह एशिया का सबसे स्वच्छ ग्राम होने के लिए जाना जाता है। मौलिनॉग पिनुस्ला सामुदायिक विकास खंड और विधानसभा निर्वाचन क्षेत्र के अन्तर्गत आता है।

मेघालय का मौलिनॉग गाँव भारत ही नहीं, पूरे एशिया में सबसे खास है। इसके कई कारण हैं जैसे यह पूरे एशिया का सबसे साफ—सुथरा गाँव है। इस गाँव की साक्षरता दर 100 फीसदी है यानी यहां के सभी लोग पढ़े—लिखे हैं। प्राकृतिक सुंदरता, सुखद जलवायु और अद्वितीय भोजन व्यंजनों के मामले में पूर्वोत्तर क्षेत्र के प्रमुख राज्यों में से एक मेघालय है— जिसे संस्कृत में ‘बादलों का निवास’ के रूप में जाना जाता है।

शिलांग शहर से लगभग 90 किलोमीटर दूर मेघालय की पूर्वी खासी पहाड़ियों में स्थित पहाड़ियों और जलधाराओं के बीच बसा अनोखा गाँव मौलिनॉग एक समुदाय आधारित पर्यावरण—पर्यटन स्थल है।

मेघालय ने समुदाय—आधारित पर्यटन परियोजनाओं की सफलता की कहानियों में से एक के रूप में अपने लिए एक जगह बनाई है। अध्ययन का उद्देश्य यह प्रदर्शित करना है कि ग्रामीण पर्यटन गतिविधियों में समुदाय की सक्रिय भागीदारी से ग्रामीण लोगों को कैसे भारी लाभ मिलता है। अध्ययन इस बात पर भी ध्यान केंद्रित करता है कि कैसे समुदाय—आधारित संरक्षण दृष्टिकोण ने मौलिनॉग गाँव को समुदाय आधारित टिकाऊ पर्यटन उत्पाद के रूप में एक रोल मॉडल बना दिया है।

मेघालय में स्थित मौलिनॉग को ‘भगवान का अपना बगीचा’ कहा जाता है और इसके अपने कई कारण हैं। इस जगह को सन् 2003 में डिस्कवर इंडिया द्वारा एशिया के सबसे स्वच्छ गाँव की उपाधि से सम्मानित किया गया था। यह ठीक से ज्ञात नहीं है कि इस गाँव के लोग कब से सफाई अभियान चला रहे हैं, लेकिन यह पता चला है कि लगभग 100 साल पहले यहाँ एक महामारी हुई थी, गंदगी के कारण कई लोगों को अपनी जान गँवानी पड़ी थी। तब से इस गाँव के लोगों ने अपने घर और गाँव को बेहद साफ—सुथरा रखने की शपथ ली है।

इस गाँव के बूढ़े से लेकर युवा और बच्चे तक स्वच्छता अभियान में भाग लेते हैं और गाँव की शान बढ़ाते हैं। विदेशों से कई लोगों ने इस गाँव का दौरा किया है और इस पर विभिन्न अध्ययन किए हैं।



मौलिनॉग को इसकी स्वच्छता के लिए जाना जाता है। यहां बेकार सामान को बाँस से बने कचरा पात्रों में डाला जाता है और इसको एक गड्ढे में डालकर उसकी खाद तैयार की जाती है। ट्रेवल पत्रिका 'डिस्कवर इंडिया' ने वर्ष 2003 में इस गाँव को एशिया में और वर्ष 2005 में भारत का 'सबसे स्वच्छ ग्राम' घोषित किया।

मौलिनॉग के लोग स्वच्छता के प्रति अपने समर्पण के लिए जाने जाते हैं। वे अपने घरों और सड़कों पर झाड़ू लगाते हैं और साप्ताहिक स्वच्छता अभियान में भाग लेते हैं। वे विकर टोकरियों में कचरा एकट्ठा करते हैं और इसे बायोडिग्रेडेबल और गैर-बायोडिग्रेडेबल में अलग-अलग करते हैं।

मेहमाननवाजी : मौलिनॉग के लोग अपने गर्मजोशी भरे आतिथ्य के लिए जाने जाते हैं। वे उन आगंतुकों को अपने घर में आश्रय प्रदान करते हैं जो गाँव में रुकना और उसकी प्राकृतिक सुंदरता और विरासत का अनुभव करना चाहते हैं।

पर्यावरण-अनुकूल प्रथाएँ : मौलिनॉग के लोग पानी का पुनर्चक्रण करते हैं। प्लास्टिक पर प्रतिबंध और गाँव धूम्रपान निषेध क्षेत्र घोषित है।

पारंपरिक वास्तुकला : मौलिनॉग के लोग बगीचों और फलों के बगीचों वाले पारंपरिक घरों में रहते हैं। प्रत्येक घर में वर्षा जल संचयन प्रणाली भी है।

मौलिनॉग ने एशिया के सबसे स्वच्छ गाँवों में से एक होने की प्रतिष्ठा अर्जित की है लेकिन एक उपाधि जो अधिक न्याय करती है वह भगवान का अपना बगीचा है। फलों के बगीचे, बहती नदियाँ, सदाबहार परिवेश, लहराते ताड़ के पेड़ और खासी की अच्छी तरह से संरक्षित परंपराएँ एक आदर्श चित्र प्रस्तुत करती हैं। मौलिनॉग में एक सहकारी समिति भी है जो स्वच्छता के बारे में संदेश देकर समुदाय में जागरूकता बढ़ाकर स्थायी पर्यटन को बढ़ावा देती है। वे पीढ़ी दर पीढ़ी लगातार स्वच्छता को प्रोत्साहित कर रहे हैं और उन्होंने इसे अपनी संस्कृति का हिस्सा बना लिया है। मैं व्यक्तिगत रूप से इस गाँव के लोगों के बारे में जानकर बहुत प्रभावित हुई। मेरी इच्छा है कि क्यों न भारत के सभी गाँव और वहाँ के लोग स्वच्छता अपनाएँ। स्वच्छ भारत मौलिनॉग 4.0 की अनंत शुभकामनाओं के साथ आशा करती हूँ कि आप भी मौलिनॉग गाँव की केस स्टडी से प्रभावित होंगे और स्वच्छता और पर्यावरण संरक्षण को अपने जीवन का एक जरूरी संस्कार समझेंगे।

कन्या भ्रूण हत्या

कृष्णा मीणा

स्नातकोत्तर शिक्षिका (हिंदी)
जवाहर नवोदय विद्यालय, पिछोर, डबरा, ग्वालियर



तुम ही बताओ ऐ इंसानों
बेटी क्या औलाद नहीं ?
मासूम परी, नन्हीं—सी कली,
क्यों उसका खिलना भाये नहीं?

कन्या भ्रूण का माँ से सवाल—
बेटी हूँ माँ तेरी आत्मा, क्यूँ तूने मुझको कुचल दिया?
आना चाहती संसार में क्यूँ तूने मुझको मार दिया?

कन्या भ्रूण का पिता से सवाल—
आशा, अरमान, उम्मीद मेरी,
अंगना बाबुल के खेलूँ मैं,
अपने कर्मों की महक से
बाबुल का नाम उजाना है,
जीना चाहती अधीन से,
क्यूँ मेरा जीवन छीन लिया?

कन्या भ्रूण का समाज से सवाल—
क्यों मंदिर मस्जिद जाते हो?
क्यों धर्म हवन तुम करते हो?
जिंदा दुर्गा को मार कर,
पत्थर की पूजा करते हो।

कन्या का जन्म होने के बाद—
जन्म हुआ तो क्या हुआ,
हर क्षण अपमान का घूँट पिया,
कहते हैं लोग पराया धन
ससुराल में कहते, पराई है।
फिर भी माँ, बेटी, पत्नी का
मैं फर्ज अपना निभा रही,
स्नेह, प्रेम और ममता को, दोनों हाथों से लुटा रही।
बेरहम जमाना, बेदर्री फिर भी जिंदा क्यों जला दिया?
मुझसे कल था, और आज भी, मुझसे भविष्य सृष्टि का,
क्यों चुनौती दे रहे उस भव विधाता सर्जक को।
नर और नारी सृष्टि वर्धक, लेख लिखा विधि विधान में,
शुभ संकेत, शुभ संदेश हम सभी के लायेंगे संज्ञान में,
सत्यं, शिवं, सुंदरं का शुभ फल जानो,
देवीत्व गुण, मातृत्व मूर्ति, नारी को पहचानो
अनेक स्वरूपा नारी के अस्तित्व हम समझें,
घुटनों बल, नत मस्तक हो, करें हृदय से वंदन।
हे नारी! तुम्हें कोटि—कोटि प्रणाम।
हे नारी! तुम्हें कोटि—कोटि प्रणाम।।



मातृवत्सला भाषा हिंदी

डॉ. रीना देवी

स्नातकोत्तर शिक्षिका (हिंदी)

पी.एम.श्री केंद्रीय विद्यालय क्रमांक- 5, ग्वालियर

जन्म दिया और पाला पोसा, जिसने सब में जीवन डाला
स्नेह सुधा जिसके आँचल में, जीवन चमक सरीखी बिंदी
वह मातृवत्सला हिंदी है।

मातृभाषा मुख पर आते ही, मन भावविभोर हो जाता है
माँ के उर से लिपटे, ज्यों मन मयूर हो जाता है
माँ ने पिलाई जो घुट्टी है,
वह मातृवत्सला हिंदी है।

जब कभी मौन हो जाती हूँ, जब कभी दुखों का पारावर
हो जाता मुझ पर हावी है, जो आह निकलती हृदय से मेरे
वह भाषा केवल हिंदी है,
वह मातृवत्सला हिंदी है।

जिसके आँचल में पला बढ़ा जिसने तुतलाना सिखलाया,
उस भाषा माँ का मोह नहीं, अपमान उसी का कर आया,
भूल तेरी अवज्ञा को, फिर तुझको गले लगाती है,
वह मातृवत्सला हिंदी है।

नित नवीनता के अंधकार में, भूल गए तुम जननी को
चाहो न, पर याद रहे पहचान तुम्हारी हिंदी है,
वह मातृवत्सला हिंदी है।



आतंकवाद के आँसू

हरीश गौतम

डिपो प्रबंधक

भारतीय कंटेनर निगम लिमिटेड, मालनपुर, ग्वालियर



उसकी जिंदा-दिली मुझे अच्छी लगती थी। हमेशा जोर से और खुल के बात करता था। दरअसल करीब 6-7 महीनों पहले हमारे पड़ोसी ने सुबह-सुबह अपनी कार साफ करने के लिये उसे लगाया था। वो सुबह सात आठ बजे तक उनकी कारों को बड़ी लगन से साफ करता था। मैं चूँकि गेट पर चाय के साथ ही अखबार पढ़ता था। यदा-कदा उसने मुझे नमस्कार करना शुरू कर दिया और कुछ ही दिनों में तो उसकी आत्मीयता और उसके सहज भाव से बात करने के ढंग से मैं काफी प्रभावित हो गया था। मैंने उसे अपनी 'बाइक' साफ करने के लिये बात की तो उसने सहज भाव से मुझे बोला कि 'भैयाजी रोज के हिसाब से 20/- रुपये या फिर महीने के 300/- रुपये दे देना।' फिर बोला, 'आपको रोज तो साफ करानी नहीं है, सो आप रोज का ही हिसाब रखो तो ठीक रहेगा।' उसकी साफगोई मुझे बहुत पसन्द आयी। वो अक्सर गाड़ी साफ करते हुए मुझसे बहुत सारी बातें करता और कभी राजनीति पर भी चर्चा करता। उसकी बातों से पता चला कि पूरे घर में कमाने वाला वो अकेला था। एक बहन और माँ थी जो कुछ घरों में काम करके थोड़ा बहुत कमा लेती। कुल मिला कर पूरे घर की जिम्मेदारी उसके कंधों पर थी।

राजू नाम था उसका, कुल 21 साल का युवक था वो, दसवीं क्लास तक ही पढ़ाई कर पाया परंतु विषय पर अपनी पकड़ के चलते और पूरी शिष्टता तथा हर विषय पर खुलकर चर्चा करने की वजह से मैं अक्सर हतप्रभ रह जाता और सोचता कि प्रतिभा किसी की मोहताज नहीं होती है। कभी-कभी मेरी पत्नि मेरी चाय के साथ उसके लिये भी चाय ले आती और वो भी हर बार पूरी कृतज्ञता के साथ उनका धन्यवाद करता। ऐसा लगता था कि जो सुबह बड़ी अलसाई सी होती थी, उसे उसने जीवंत कर दिया है।

एक बार मैं जब 'टूर' से वापस लौटा तो किसी आत्मीय की तरह उसने न केवल मेरा हाल-चाल पूछा, बल्कि उसकी इच्छा 'टूर' के बारे में जानने की भी थी। अब उसे मेरी 'बाइक' साफ करते हुये लगभग 6 महीने हो चुके थे पर लगता था जैसे कि वर्षों से हम उसे जानते हैं। मेरे 'टूर' के दिनों में बाहर रहते हुए मेरी पत्नि ने बताया कि वो अक्सर काम के बारे में पूछता था कि 'मैडम' बाजार से कुछ सामान वगैरह मंगवाना हो तो बता दें। पिछले हफ्ते एक दिन मैं जरा जल्दी में था और 'हेलमेट' पहन चुका था। वह शायद कुछ बात करना चाहता था पर सम्भवतः मुझे जल्दी में देखकर उसने दूर से इशारा करके अपनी अंगूठी दिखाई, चेहरे से बहुत खुश था। उसकी 'सगाई' की 'अंगूठी' थी, यह मुझे बाद में पता चला। उसका मुस्कुराता चेहरा जो नयी जिंदगी के ख्वाब देख रहा था मेरी आंखों के सामने ऑफिस में न जाने क्यों आता रहा। उस दिन मुझे 'इल्म' नहीं था कि मैं उसका चेहरा आखिरी बार देख रहा था। शहर में 'आतंकवाद' के एक धमाके ने उस 21 साल के नौजवान को असमय ही इस दुनिया से विदा कर दिया। अब भी रोज सुबह होती है, सूरज भी रोज निकलता है और अखबार भी रोज आता है। अपने घर पर मैं रोज ही चाय की चुस्कियाँ लेता हूँ परंतु चाय में न तो उतनी 'गर्माहट' है न ही चाय उतनी 'मीठी' है और न ही सूरज में तपिश है।

तीज: एक त्योहार

डॉ. अमित तिवारी

सहायक प्राध्यापक एवं हिंदी राजभाषा अधिकारी



तीज है
बीज
संस्कृति के
प्लावन का
सावन के
आगमन से
उत्कर्ष का
हर्ष का
झूले
मेले
हास्य
रंग
उमंग की
बेला का
सपनों की
बनती नयी
सी इबारत का
सृजन का
हरियाली की

बेला और
मेहंदी का,
चूड़े का,
नारी धर्म की
पराकाष्ठा का
और
उत्सर्ग के
संसर्ग का
मिलते हुए
दृष्टव्य का
संदर्भ में
पतिव्रत का
नारी सौभाग्य
के रूप में धर्म का
नारी का शाश्वत
सौभाग्य रूप
तीज
सृष्टि का
सार्थक बीज ॥

सच्चा शिक्षक

गोविंद दान

स्नातकोत्तर शिक्षक, हिंदी
केंद्रीय विद्यालय क्रमांक- 4, ग्वालियर

लगता है इस दुनिया को,
मैं पिता के जैसा साधक हूँ,
मैं माता सा एक सृजक हूँ,
मैं केवल सच्चा शिक्षक हूँ।

कभी भयानक, कभी मैं प्यारा बनता खुद को देखूँ,
भाई, सखा तो कभी मैं यारा बनता खुद को देखूँ,
इक बस्ते में सपने टाँगे, दो आँखें जो दुनियाँ देखे,
उन आँखों में टूटता तारा बनता खुद को देखूँ।

तम की आशंका पर मैं एक
पूर्ण विराम सा दीपक हूँ,
मैं माता सा एक सृजक हूँ,
मैं केवल सच्चा शिक्षक हूँ।

साफ दिखे उनका चेहरा, वो एक दर्पण देते हैं,
दुनिया का दुख, सुख करने को, मुझको इक मन देते हैं,
मैं प्यार, ज्ञान और सत्य भाव से उस को भर देता हूँ,
अभिभावक जब भी इक काया में खाली बर्तन देते हैं।

अच्छी और बुरी, काया है
मैं उस काया का मस्तक हूँ,
मैं माता सा एक सृजक हूँ,
मैं केवल सच्चा शिक्षक हूँ।

झूठे अर्थों की आभा से मेरा अक्सर बैर रहा है,
अर्धज्ञान भी ज्ञान नहीं है, मेरा दुश्मन खैर! रहा है
पुस्तक जितना अर्थ दिखाती उससे ज़्यादा गहरी हैं
यह मन पुस्तक वाले दरिया में बचपन से तैर रहा है।

लक्ष्य भलाई है जीवन का,
सत्य इसी का प्रस्तावक हूँ,
मैं माता सा एक सृजक हूँ,
मैं केवल सच्चा शिक्षक हूँ।

आज मिला, वो कल नहीं था, यह जानना ही जीवन है,
आज चखा, वो फल नहीं था, यह जानना ही जीवन है,
हार अगर है न निराशा तो जय-हार बनेगी निश्चित
कौन सफल, असफल नहीं था यह जानना ही जीवन है।

ज्ञान सिखाता जय पथ का,
ज्ञात हार का अनुवादक हूँ,
मैं माता सा एक सृजक हूँ,
मैं केवल सच्चा शिक्षक हूँ।

वे लब हँसते हैं तो, स्मित खिलती है मेरे अन्तस् पर
उस मन की पीड़ाएँ भी, दिखती हैं मेरे अन्तस् पर,
उन आँखों के आँसू, दर्द सरीखे चुभते हैं मुझ को,
जिस मन की ज़िम्मेदारी, रहती है मेरे अन्तस् पर।

रोना, हँसना सब जीवन है,
मैं उस जीवन का वाचक हूँ,
मैं माता सा एक सृजक हूँ,
मैं केवल सच्चा शिक्षक हूँ।



एक मुलाकात आजादी के साथ

सेहरिश फुजेल

लेखापरीक्षक
कार्यालय प्रधान महालेखाकार
(लेखापरीक्षा-1) म.प्र., ग्वालियर

दरवाजे पे हुई है दस्तक,
आज एक नया मेहमान आया है
नाम आजादी है,
मुझे मुझसे मिलाने आया है।

अंधेरे की बेड़ियों से मुझे रिहा करने आया है,
उजाले की ओर मुझे ले जाने आया है,
आज एक नया मेहमान आया है,
नाम आजादी है,
मुझे मुझसे मिलाने आया है।

अधूरा सा मेरा अस्तित्व पूरा करने आया है,
ज्ञान के गहनों से मुझे सजाने आया है,
आज एक नया मेहमान आया है
नाम आजादी है,
मुझे मुझसे मिलाने आया है।

बेरंग सी दुनिया मेरी,
इसमें खुशियों के रंग भरने आया है,
व्यर्थ नहीं हस्ती मेरी,
ये एहसास दिलाने आया है,
आज एक नया मेहमान आया है
नाम आजादी है,
मुझे मुझसे मिलाने आया है।

दुनिया के शोर से दूर,
मुझे मेरी आवाज़ सुनाने आया है,
सबकी तो बहुत सुनी मैंने,
आज मुझे अपनी सुनाने आया है,
आज एक नया मेहमान आया है
नाम आजादी है,
मुझे मुझसे मिलाने आया है।

प्रशासन

आलोक कलुस्कर

प्रशासनिक अधिकारी
भारतीय पर्यटन एवं यात्रा प्रबंधन संस्थान,
ग्वालियर



प्रशासन का चक्र चलता है,
हर दिशा में ये पलता है।
न्याय की किरण से जगमग,
हर दिल में आशा फलता है।

कानून का डंडा भारी है,
कर्तव्य की राहें न्यायी हैं।
समर्पण और ईमानदारी,
इनमें ही इसकी सवारी है।

हर एक निर्णय ठोस बनता,
दृढ़ नीतियों से पोष बनता।
सिस्टम का ये पथ सही,
जनता का संरक्षक बनता।

कभी-कभी अड़चनें आती,
व्यवस्था में हलचल मचाती।
फिर भी ये न थमता है,
नवयुग की ओर बढ़ता है।

सरकारी दफ्तर की सीढ़ी,
संघर्षों की बड़ी गली है।
कर्मचारी और अफसर की,
हर दिन कुछ नई कहानी है।

कभी जनता की उम्मीदें,
कभी नीतियों की रेखा है।
प्रशासन के हर कोने में,
आस्था की चादर फैली है।

मैं हँसा, वह मुस्कुराई

हरीश गौतम

डिपो प्रबंधक

भारतीय कंटेनर निगम लिमिटेड, मालनपुर, ग्वालियर



1940 – अक्टूबर

मुझे लड़की दिखाई, उसने मुझे देखा,
मैं हँसा वह मुस्कुराई।
दिसंबर में हुई सगाई, मैंने अंगूठी पहनाई
वह लजाई, मुझे देखा, गलत उंगली पकड़ी,
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

फरवरी 1941

उसके घर, मेरी बारात आई,
बैंड, बाजा और शहनाई, सहेलियाँ संगी साथी संग,
छज्जे पर आई, मेरी नजरें टकराई,
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

हनीमून पर पहाड़ों, झरनों ने की अगुवाई,
लौट के घर के दरवाजे पर माँ-बाप, भाभी और भाई,
उसने नजरें झुकाई,
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

फरवरी 1942

पेट पर रखकर हाथ मेरा,
धीरे से देखा, मुझे कुछ न बोली,
बातों में मिश्री सी डोली, नजरें झुकाई
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

‘चिंकू’ को शरारत पर डाँटा,
पढ़ने बिठाया, फिर उसके रोने पर गले से लगाया
गले लग के, चिपट के चिंकू रोया, चिल्लाया,
अकेले में, समझाया,
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

साल 1942–80

अनेक उतार-चढ़ाव, दूर होता माँ-पापा का प्यार,
बड़प्पन से दूर, दुलार, जिम्मेदारियों के द्वार,
सबसे पार, पता ‘खुमार’ कभी अकेले में खीज,
बिन आँसू-नमी का आँखों में वार
देखा मुझे छुप कई बार, मिली नजरें तो आँखें हुई चार,
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

‘चिंकू’ की पढ़ाई, किताबें, फीस की भरमार,
अच्छे करियर की दरकार, पर हुए हम, उससे भी पार
पंखे की हवा के सुकून में,
आँखें बंद की और चाय ठंडी कई बार
बगल बैठ, मनुहार, खाओ मेरी ‘सरकार’
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

सन् 2050

मैं आज ‘फोटो’ में, ‘छिपकली’ से, मेरा डरना,
भाया उसको, अनेक बार, कहाँ वो युग, वो पल,
वह आहट, वह सरसराहट,
जिनको हम जीते, बारंबार,
आज फिर मेरी ‘फोटो’
साफ करते ‘छिपकली’ आई बाहर
पीछे हटी, डरी और घबराई,
मैं हँसा, वह मुस्कुराई।

चरित्रवान कुल्हड़

विजय सुगंधी

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I)
म.प्र. ऑडिट भवन, ग्वालियर



कप का दम्भ

मिट्टी का ही रूप मेरा,
जब तपाया जाता हूँ।
भट्टी में तप कर ही,
मैं निखर पाता हूँ॥

रंग-बिरंगे रंगों से,
जब मैं रंगा जाऊँ।
उस पर चित्रकारी से,
मैं चमक ही जाऊँ॥

कप बोला इठलाकर,
मुझसे सुंदर ना कोई होय।
हर बार मुझे श्रृंगार कर,
अधरों में लगा सब कोय॥

कुल्हड़ का उत्तर

मिट्टी-पानी से गूँथकर,
मुझे बनाया जाता है।
खूब पकाकर मुझे,
फिर निखारा जाता है॥

जड़ से जुड़ा हूँ
इसका तनिक नहीं अभिमान।
ध्यान रहे तुझे समझाने खातिर,
पकड़े जाते तेरे कान॥

गेरुआ रंग संग भीनी खुशबू,
अस्तित्व है सिखलाता।
माटी का तन मेरा उपयोग के बाद,
माटी में ही मिल जाता॥

सबके अधरों को लगने से,
तू चरित्रहीन ही कहलाएगा।
मिट्टी से जुड़ना मुझे,
चरित्रवान बनाएगा॥



पैतृक विरासत

कृष्णा मीणा

स्नातकोत्तर शिक्षिका (हिंदी)

जवाहर नवोदय विद्यालय, पिछोर, डबरा, ग्वालियर



“प्रिय पाठकगण सदियों से पैतृक विरासत का अर्थ सामान्यतः पिता की चल-अचल संपत्ति से लेते आ रहे हैं, लेकिन मेरा यहाँ बिल्कुल अलग मानना है, पैतृक विरासत अर्थात् उत्तराधिकार में मिला बहुत कुछ जिसको शब्दों में बयां करना असंभव सा है।

जिसका पितरों द्वारा बंटवारा लगभग समान और सभी संतानों में किया जाता है, लेकिन संताने अपनी श्रुति, स्मृति, क्षमता, योग्यता, विवेक से कितना अंगीकार करते हैं, यह स्वयं उत्तराधिकारी के ऊपर निर्भर करता है।

हां जी! सर्वप्रथम मैं परमपिता परमेश्वर को प्रणाम करती हूँ उन्होंने मुझे सृष्टि की श्रेष्ठ योनि अर्थात् मानव की देह दी, स्वस्थ और सक्षम शरीर दिया, संपन्न परिवार दिया और राष्ट्र निर्माता (शिक्षक) का सम्मानित पद दिया।

मित्रों, यह मेरा दुर्भाग्य है कि मैं बहुत कम समय तक अपने माता-पिता के साथ रह पाई, 10वीं के बाद गाँव से, परिवार से दूर अलग-अलग शहरों में (हिंडौन सिटी, गंगापुर सिटी, दौसा सिटी, जयपुर सिटी आदि) शिक्षा के लिए रही। शिक्षा पूर्ण होने के बाद 2015 से एनवीएस समिति में वरिष्ठ शिक्षिका के रूप में सेवाएँ दे रही हूँ।

प्यारे साथियों, आइए, आपको पिताजी के व्यक्तित्व से परिचित करवाते हैं। पिताजी पेशे से किसान हैं, लेकिन रामायण, महाभारत, श्रीमद् भागवतगीता, विष्णु पुराण और भी अनेक ग्रंथ जो उन्हें मुँह जबानी याद हैं या ये कहूँ कि राजनीति, इतिहास, धार्मिक, सामाजिक, सभ्यता, संस्कृति, लोक-परम्परा व सामान्य रीति-रिवाज हो या फिर जिंदगी का अनुभव, हम, तुम जो बहुत पढ़े लिखे डिग्री धारी हैं, उनसे कहीं बेहतर ज्ञान है उन्हें, मुझे गर्व है उन पर और मैं उनके चरणों में नतमस्तक हूँ। प्रणाम करती हूँ।

किसान का व्यक्तित्व और अस्तित्व क्या है यह हम सब जानते हैं, बताने की आवश्यकता नहीं है। मुझे खुशी है कि मैं ऐसे ही एक अन्नदाता की बेटा हूँ।

अब बात करते हैं पैतृक विरासत की—

मुझे उत्तराधिकार में बहुत कुछ मिला। मूल निधि के कुछ अंश से आपका परिचय करवाना चाहती हूँ।

आज मैं दो बातों पर चर्चा करूंगी।

1. मुझे विरासत में क्या मिला?
2. जो हमें मिला उसे संपूर्णता के साथ नई पीढ़ी को हस्तांतरित कर पा रहे हैं?

‘प्रिय साथियों, प्रायः जब मैं स्कूल जाती थी, उस वक्त पिताजी अक्सर धार्मिक ग्रंथ पढ़ते रहते थे।

मेरे मन में अनेक प्रकार के प्रश्न आया करते थे और बहुत बार मैं पूछा करती थी।

मेरे प्रश्नों की उपज पिताजी के द्वारा सुनाए गए प्रवचन और समाज में अजीबोगरीब रीति-रिवाज, मान्यताएँ और विश्वासों पर आधारित थी।

मैंने कर्म-धर्म-चेतना (पिताजी से कई बार सुने शब्द) के बारे में सवाल पूछे जिन्हें पिताजी बहुत ही सरल, सहज और सुबोध ढंग से समझाया करते थे।

पिताजी बहुत सरल ढंग से बताते—

“किसी भी अन्य प्राणी को शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से कष्ट न पहुँचाते हुए स्वयं को शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से स्वस्थ रखना।

केवल यही एकमात्र कर्म है और इंसान का आखिरी कर्म है।”

समझ कर बहुत अच्छा लगा।

और फिर पास में बैठे-बैठे और आगे सुनने लगी।

पिताजी के हिसाब से

धर्म का सही अर्थ

कर्तव्य, अहिंसा, न्याय, सदाचार और सद्गुणों को व्यवहार में अपनाते हुए,

“गौर से समझो कि तुम्हें जो चाहिए वह क्या है और उसकी प्राप्ति में पूरा ज्ञान लगा दो यही धर्म है। इसलिए कहते हैं कि एक धर्म ही है जो मानव को मानव बनाता है”।

(‘विलम्ब नाचरेद धर्म, चलूं चिंत विनश्याति’)

बातचीत के क्रम में मैंने पूछा कि तृष्णा क्या है? तो पिताजी ने कुछ पंडितों के अनुसार समझाया, “सर्व संसार दुःखनां तृष्णैका दीर्घ दुःखदा”

(अर्थात् संसार में जितने दुख हैं उन सब में तृष्णा ही सबसे अधिक दुखदायिनी है)

मनुष्य को भोगों की तृष्णा से मुँह मोड़ कर परमात्मा के लिए तृप्ति होना चाहिए, भोगों से कभी तृप्ति नहीं होती, उसे बुझाना हो तो संतोषामृत का पान करना ही होगा।

हाय राम ! इतनी कठिन परिभाषा, यह तो मेरी समझ से बाहर थी। पिताजी मेरा चेहरा देखकर समझ गए थे और मुस्करा कर फिर दूसरे ढंग से समझाने लगे।

खुद कमाओ, खुद खाओ, यह मानव की विकृति है।

खुद कमाओं, दूसरों को खिलाओ, यही हमारी संस्कृति और धर्म है।

अब मेरी समझ में आ गया था।

पिताजी की अहम ‘सीख’ जो चिरस्मृति में मैंने अब तक संभाली है, यह ‘सीख’ हृदय-स्पर्शी थी।

पिताजी कहा करते थे कि आपको आत्म साक्षात्कार करना है, आपको ही नहीं, हर मानव को अपने जीवन में आत्म कल्याण के लिए हमेशा चिंतन और क्षमता का उपयोग करना चाहिए।

फिर बोले कि, परमपिता परमेश्वर ने मनुष्य को 84 लाख यानियों में से सर्वश्रेष्ठ योनि देकर हमें मुक्ति का अधिकारी बना दिया अर्थात् हमें मुक्ति का पासपोर्ट दे दिया है। लेकिन मानव प्रमाद, पाप, विपरीत आचरण, अयोग्यता, अन्याय, धृष्टता, मूर्खता, अमानवीयता, घमंड, पशुवत आचरण के कारण मुक्ति के अधिकार से वंचित

होकर उल्टा दण्ड भोगने का अधिकारी बन जाता है। इससे अधिक मूर्खता और दुर्भाग्य मानव का क्या होगा? इसलिए मानव स्वयं को जाने-पहचाने, अपने धर्म-कर्म को समझे, अपने उद्देश्य को समझे और उसे पूरा करने में लगा रहे।

एक दिन मेरे एक पड़ोसी की दुर्घटना में मृत्यु हो गई। उनके बच्चों और पत्नी को देखकर मैं बहुत दुःखी थी। पिताजी ने मुझे पास बिठाया तथा जीवन और मरण के अनेक उदाहरण दिए और जन्म-मृत्यु और चेतना के संबंध में समझाया। जन्म और मृत्यु, सूर्य और चंद्र की तरह अतिपरिचित और अतिप्रमाणित हैं, उतनी ही प्रमाणित है चेतना। पिताजी की आदत थी कि कोई भी प्रकरण हो उसका विस्तार से स्पष्ट करते थे। वह चेतना के बारे में समझाने लगे।

1. जिससे जन्म और मृत्यु दोनों प्रभावित होती हैं, श्रीमद् भागवतगीता में कहा है कि यदि जीव/प्राणी ने अपनी चेतना पशु जैसी बना रखी है तो उसे पशु का शरीर प्राप्त होना निश्चित है।
2. मृत्यु के समय जीव द्वारा विकसित की गई चेतना उसे दूसरे शरीर में ले जाती है।

प्रभुत्व तथा इंद्रियतृप्ति की इच्छा जीव/प्राणी की परम शत्रु है किंतु कृष्णभावनामृत की शक्ति से मनुष्य इंद्रियों, मन तथा बुद्धि पर नियंत्रण रख सकता है इसलिए मानव को चाहिए कि वह श्रेष्ठ बुद्धि अर्थात् चेतना द्वारा कृष्णभावनामृत में प्रशिक्षित हो, इसलिए मानव अपनी चेतना में देवत्व गुण, मानवता, इंसानियत रखे जो स्वयं और सृष्टि के कल्याण के लिए शुभ होगा।

हमें इतना समझ में आया कि देवत्व गुण, इंसानियत और मानवता के लिए व्यवहार में सुधार करना बहुत जरूरी है। पिताजी व्यवहार और स्वभाव में सुधार संभव बताते थे। कहते थे कि अगर मन में किसी ने कुछ करने का ठान लिया तो सब कुछ संभव है गुड़िया रानी। वे कहते थे बेटा! आज के जमाने में स्वार्थी बुद्धि के त्याग की बड़ी आवश्यकता है। इस स्वार्थ के कारण झूठ, कपट, बेईमानी, धोखेबाजी, विश्वास-घात और रिश्वतखोरी आदि न जाने कितने पाप हो रहे हैं, जिनका कोई अंत नहीं। वह इन छल-प्रपंच, विश्वास घात, रिश्वतखोरी और अन्याय से भरे समाज के द्वारा सताए (बेटियों को पढ़ाने के जुर्म में समाज के द्वारा सताए गए) हुए थे। हृदय से तड़पती हूक के साथ वह दुखी व शांत हो जाते थे, उनके साथ मैं भी दुखी हो जाया करती थी।

प्रिय साथियों, मेरे द्वारा अजीबोगरीब प्रश्न पूछने पर पिताजी सारे दुःख-दर्द और गम भूल जाया करते थे और उस वक्त उपस्थित चचेरे, मौसरे, सभी भाई-बहनों को बैठा कर समझाते थे कि—

- स्वार्थ का त्याग कैसे हो?
- दूसरे को सुख कैसे मिले?
- दूसरे को लाभ कैसे हो?
- दूसरे के हित कैसे हो और किस में है?

प्रिय बंधु, पिताजी कुछ इस प्रकार समझाया करते थे— 'अहम से परे' आ गए तो यह एकमात्र भाव रखने से स्वार्थ का बड़ी सुगमता से त्याग हो जाता है और स्वभाव का सुधार हो जाता है।

अभी ठहरिये प्रिय पाठकों — अगर आपने किसी की सेवा की, ऐसा सोचकर कि आपको असर अच्छा पड़ेगा यह स्वार्थ का त्याग नहीं, सेवा की बिक्री करना हुआ। जिसकी सेवा की जाए उसे पता तक न चले तभी स्वभाव सुधर सकता है।

एक और बात— मनुष्य जब अच्छा कार्य करता है, बदले में वह सुख, आराम, मान-बड़ाई आदि खरीद लेता

है या यूँ कहें कि वह अभिमान को पकड़ लेता है। यह अभिमान संपूर्ण आसुरी संपत्ति की जड़ है। जैसे कि महाभारत में नालोपाख्यान में आया है कि बहेड़े की छाया में कलयुग रहता है। ऐसे ही अभिमान की छाया में कलयुग रहता है और यह अभिमान किए-कराए को नष्ट कर देता है। आजकल दान-पुण्य करें तो, भजन-स्मरण करें तो, जप-ध्यान करें तो, उपकार करें तो, सेवा करें तो अभिमान को खरीद लेते हैं जो आसुरी संपत्ति का असली मूल है। इसका त्याग करने से स्वभाव सुधरेगा।

अब तक की इतनी अहम बातों में से यह मुझे बहुत अच्छे से समझ में आयी। क्योंकि यह प्रवृत्ति मैं समाज में चारों तरफ देख रही थी। अब समाज से मुझे याद आयी समाज की रचना करने वाली नारी की, उसके सम्मान की, परम पूजनीय पिताजी के मुख से अनेक बार सुना है, नारी साक्षात् देवी नारायणी है। पुरुष वर्ग के अंतःकरण से अहंभाव को निकालने के लिए भी नारी की संवेदनशीलता, गरिमा, मर्यादा, प्रेम, दया-करुणा, ममता, स्व-विवेक आदि दिव्य गुणों का महत्वपूर्ण योगदान है।

स्त्री के अंतःकरण के स्वरूप में चिंतन है जिससे धर्म संस्कृति के उत्थान, धर्म का निर्वहन, आध्यात्मिक क्रांति, समाज में देवमय वातावरण का निर्माण संभव बनता है जो मानव जाति के कल्याण के लिए आवश्यक है। पिताजी नारी को बहुत सम्मान देते हैं। मेरी माँ भी नारी शिक्षा, नारी सम्मान के पक्ष में थी। माँ अकसर मुझे और बाकी परेशान महिलाओं को कुछ पंक्तियों से समझाती थीं— वो तुमको लाख समझाएँगे, डराएँगे—धमकाएँगे, लालच देंगे, उनकी बातों में मत आना। तुम सबसे खूबसूरत तब लगती हो, जब खुद के अस्तित्व को जान लेती हो। जब तुम अपनी सच और हक की लड़ाई खुद लड़ती हो। इस जग में जितने जुल्म नहीं उतने सहने की ताकत हो। तानों के भी शोर में रहकर सच कहने की आदत हो।

एक दिन मैं और मेरी दोस्त कुछ धूर्त, रंगे सियारो से परेशान थे। मेरे पिताजी करीब 60-62 साल के हैं, उस दिन उन्होंने मुझे इन पंक्तियों से उत्साहित किया।

चरित्र जब पवित्र है तो क्यों है ये दशा तेरी।

यह पापियों को हक नहीं, कि लें परीक्षा तेरी।

तू खुद की खोज में निकल, तू किस लिए हताश है?

तू चल, तू चल, तेरे वजूद की समय को भी तलाश है।

समय को तलाश है उस कृष्णांश की, जो अर्जुनरूपी युवा पीढ़ी को कर्म, धर्म, संस्कार सिखा जाए।

तू साधारण नहीं प्रलय और निर्माण तेरी कोख में है पल रहे।

ध्यान रख तू वही कृष्णांश है,

जिसकी समय को भी तलाश है,

समय को भी तलाश है।।

फोन पर बातें होने के बाद एक बार फिर घुटनों के बल बैठ कर नत मस्तक होकर प्रणाम किया।

मुझ में हिम्मत आई, मैं अध्यापिका हूँ, कृष्ण का अंश हूँ और अर्जुन रूपी युवा पीढ़ी का सारथी बन कर धर्म-कर्म एवं संस्कार, शिक्षा-दीक्षा देना है, ना मेहनत करना छोड़ेंगे, ना सच्चाई का साथ छोड़ेंगे, यह मैंने दृढ़ निश्चय किया।

अब हम द्वितीय प्रश्न पर चर्चा करते हैं— जो मुझे मिली अमूल्य निधि विरासत को संपूर्णता के साथ मैं नई पीढ़ी

को हस्तांतरित कर पा रही हूँ कि नहीं?

प्रिय साथियों, मैं एक माँ के रूप में, अध्यापिका होने के नाते, स्त्री होने के नाते, परिवार का हिस्सा होने के नाते, समाज का एक भाग होने के नाते, देश का एक नागरिक होने के नाते, हर क्षेत्र में मेरी भूमिका अलग-अलग है और मैं ईमानदारी से पूरी कर्मठता से, निष्ठा से, निश्छल मन से कोशिश करती हूँ और करूंगी कि जो मैंने विरासत में प्राप्त किया उसे संपूर्णता के साथ उत्तराधिकारी (चाहे मेरी अपनी संतान या छात्र/नई पीढ़ी) को सौंप पाऊँ।

शिक्षा, शिक्षक और समाज

18 नवंबर 2015 में, मैं समिति की सेवाएं देने के लिए नियुक्त हुई, पिताजी ने मुझे कुछ सीख इस प्रकार दी।

बेटा जी! किसी भी समाज के निर्माण में शिक्षक की भूमिका सबसे महत्वपूर्ण होती है। मैं शिक्षिका हूँ। ये मुझे पता होना चाहिए, मैं कभी भी साधारण नहीं हो सकती क्योंकि मेरी ही गोद में प्रलय और निर्माण पलते हैं। मुझे यह भी पता होना चाहिए कि मैं राष्ट्र निर्माता हूँ। भारत की प्रत्येक क्षेत्र में उन्नति (वैज्ञानिक क्षेत्र हो या सांस्कृतिक क्षेत्र हो, भौगोलिक क्षेत्र हो या सामाजिक क्षेत्र हो, खेल जगत या आर्थिक क्षेत्र) का मूल तो शिक्षा व शिक्षक है इसलिए शिक्षक/शिक्षिका/गुरु/अध्यापक कभी साधारण नहीं हो सकता। भारत सरकार के कोठारी आयोग ने "शिक्षकों को राष्ट्र का निर्माता की संज्ञा दी और कहा कि किसी भी राष्ट्र का आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक विकास उस देश की शिक्षा पर निर्भर करता है। वैश्वीकरण और बाजारीकरण के दौर में हमारी शिक्षा व्यवस्था को भारतीय समाज के अनुकूल बनाने की जरूरत है। वर्तमान समय में विद्यार्थियों के संदर्भ में एक शिक्षक की भूमिका और भी महत्वपूर्ण होती जा रही है, उसे बच्चों का केवल वैदिक, नैतिक, मनोवैज्ञानिक तथा शारीरिक विकास ही नहीं करना बल्कि सामाजिक, चारित्रिक एवं सांवेगिक विकास भी करना है। शिक्षा रूपी वृक्ष की जड़ें अनुशासन है। वेद उसकी शाखाएं, धर्म अनुष्ठान उसकी पत्तियाँ हैं। अतः प्रयत्न-पूर्वक जड़ की रक्षा करनी चाहिए क्योंकि जड़ के कट जाने से पूरे वृक्ष का अस्तित्व ही समाप्त हो जाता है।

जय जवान जय किसान जय हिंदुस्तान



निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति को मूल
बिन निज भाषा-ज्ञान के, मिटत न हिय को मूल ।।



प्रदूषण

सुलोचना मीना

कक्षा-4

जवाहर नवोदय विद्यालय, जौरा, मुरैना

फूल है सुंदर,
दुनिया है सुंदर,
पेड़ ऊँचे हैं सुंदर,
किंतु यह धुआँ न सुंदर।

कचरे की नदी बुलाए, न आए
कूड़ा बुलाए, न आए
धुएँ की फैक्टरी बुलाए, न आए
पर यह सुंदर स्कूल बुलाए,
तो खिंचे चले आए।

काटे पेड़,
बढ़ा प्रदूषण,
बहाए पानी
पर न पढ़ें,
फल व फूलों की कहानी।



नराकास, ग्वालियर के वर्ष 2023 के वार्षिक कार्यक्रम अंतर्गत आयोजित प्रतियोगिताओं के विजेतागण

प्रथम निबंध लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	श्रीमती वैभव पटवर्धन, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक — 01, ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	श्री हरिवंश सिंह कुशवाह, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—प्रथम, ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	श्री अनुपम मिश्रा, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर

अंताक्षरी प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	1. सुश्री सुष्मिता श्रीवास्तव, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—द्वितीय, ग्वालियर 2. सुश्री प्रिया गुप्ता, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक— 02, ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	1. श्री शिवम् शर्मा, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा प्रथम) म.प्र. ग्वालियर 2. श्री अरविंद सिंह दोहरे, जवाहर नवोदय विद्यालय, पिछोर, ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	1. सुश्री वंदना भारती, क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान, ग्वालियर 2. सुश्री पुष्पा साहू, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—द्वितीय, म.प्र.

तात्कालिक भाषण प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	श्री ब्रजेन्द्र सिंह गुर्जर, केंद्रीय विद्यालय, सीमा सुरक्षा बल अकादमी, टेकनपुर, ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	श्री सुनील सुकुमार, केंद्रीय विद्यालय, सीमा सुरक्षा बल अकादमी, टेकनपुर, ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	सुश्री अर्चना मानव, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा—प्रथम) म.प्र., ग्वालियर

काव्य—पाठ प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	श्री नितिन कुमार, स्टेशन शिक्षा अनुभाग, वायुसेना स्टेशन, महाराजपुरा, ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	श्रीमती उमा उपाध्याय, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक—03, ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	श्रीमती वैभव पटवर्धन, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक —01, ग्वालियर

वाद—विवाद प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	श्री गौरव कुमार पाण्डेय, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—द्वितीय, म.प्र. ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	श्री जय प्रकाश, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—द्वितीय, म.प्र. ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	श्री राजेश कुमार मीना, पॉवर ग्रिड कारपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड, ग्वालियर

पत्र लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	श्री ब्रजेन्द्र सिंह, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक—05, ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	श्री लवनीश कुमार, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—द्वितीय, मध्य प्रदेश, ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	श्रीमती वैभव पटवर्धन, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 01, ग्वालियर

द्वितीय निबंध लेखन प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार—	श्रीमती वैभव पटवर्धन, केंद्रीय विद्यालय क्रमांक 01. ग्वालियर
द्वितीय पुरस्कार—	श्री लवनीश कुमार, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—द्वितीय, मध्य प्रदेश, ग्वालियर
तृतीय पुरस्कार—	श्री हरिवंश सिंह कुशवाह, कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—प्रथम, मध्य प्रदेश, ग्वालियर

आपके अभिमत आपके पत्र...



महोदय / महोदया,

आपके कार्यालय के पत्र दिनांक 04.01.2024 के द्वारा आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित नराकास, ग्वालियर की संयुक्त पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति सधन्यवाद प्राप्त हुई। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ उच्चस्तरीय, ज्ञानवर्धक एवं प्रशंसनीय हैं। पत्रिका में समाविष्ट श्री शैलेन्द्र सिंह का लेख 'यात्रा के साथ सीखना', सुश्री किमी चौहान का लेख 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका' एवं श्री चंद्रकांत मौर्य का लेख 'धातु विषाक्तता' बहुत ही ज्ञानवर्धक लेख हैं। डॉ. सौरभ दीक्षित की कविता 'तन निर्मल हो, मन निर्मल हो' पठनीय हैं। पत्रिका के श्रेष्ठ संकलन हेतु संपादक मंडल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय— हिंदी अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) हरियाणा
लेखा भवन, प्लॉट संख्या 4-5 सेक्टर 33बी, चंडीगढ़

महोदय / महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, तदर्थ धन्यवाद। पत्रिका आवरण पृष्ठ से अंतिम पृष्ठ तक अत्यंत आकर्षक है। पत्रिका में सम्मिलित सभी रचनाएं रुचिकर एवं ज्ञानप्रद तथा उच्च कोटि की हैं। विशेषकर निम्नलिखित रचनाकारों की रचनाएँ प्रशंसनीय हैं :— डॉ. सौरभ दीक्षित की 'तन निर्मल हो, मन निर्मल हो', सुश्री कृष्णा मीणा की 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका', सुश्री अर्चना मानव की 'वजूद', श्री शैलेन्द्र सिंह की 'यात्रा के साथ सीखना', श्री मनजीत कुमार सिंह की 'क्रियाशील रहूँगा', श्रीमती उमा उपाध्याय की 'कलम (लेखनी)', श्री गौरव कुमार तिवारी की 'भारतीय राजभाषा', श्री ब्रजेश कुमार पाण्डेय की 'चिंतन', श्री अमर पाल सिंह की 'आत्मविश्वास में छिपा सफलता का रहस्य', श्री चंद्रकांत मौर्य की 'धातु विषाक्तता'। विभिन्न गतिविधियों से संबंधित छायाचित्रों का प्रस्तुतीकरण सराहनीय है। पत्रिका प्रकाशन के उज्ज्वल भविष्य की कामना के साथ पत्रिका के कुशल संपादन एवं प्रकाशन के लिए संपादक मंडल को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी / प्रशासन
कार्यालय महानिदेशक वाणिज्यिक लेखापरीक्षा, मुंबई

महोदया,

आपके कार्यालय की संयुक्त हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक का ई-संस्करण प्राप्त हुआ। इसके लिए बधाई एवं सहर्ष धन्यवाद।

पत्रिका में प्रकाशित लेख, भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका, वजूद, यात्रा के साथ सीखना, भारतीय राजभाषा, आत्मविश्वास में छिपा सफलता का रहस्य, धातु विषाक्तता आदि काफी रोचक एवं ज्ञानवर्धक लगे। इस के अतिरिक्त कविताएँ, 'तिरंगा (राष्ट्रहित में)', तन निर्मल हो, मन निर्मल हो, सतर्कता एवं जागरूकता, क्रियाशील रहूँगा, कलम (लेखनी), चिंतन' आदि भी काफी उत्कृष्ट एवं रुचिकर लगी।

पत्रिका के सफल प्रकाशन एवं इसकी उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (हिंदी)
प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा)
हिमाचल प्रदेश, शिमला — 171003

महोदय/महोदया,

नराकास एवं कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा प्रथम) मध्य प्रदेश, ग्वालियर द्वारा प्रकाशित राजभाषा पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका में समाविष्ट रचनाएँ सराहनीय हैं। पत्रिका का आवरण पृष्ठ भी अत्यंत मनोहर है। राजभाषा हिन्दी के प्रचार-प्रसार के लिए व पत्रिका के प्रकाशन हेतु आपका पत्रिका परिवार विशेष बधाई का पात्र है।

'प्रयास' पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की शुभकामनाओं सहित

भवदीय— हिंदी अधिकारी
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा), असम

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की वार्षिक हिंदी ई-पत्रिका 'प्रयास' का द्वादश अंक की प्रति इस कार्यालय को सहर्ष प्राप्त हुई है। पत्रिका में सम्मिलित सभी रचनाएँ पठनीय एवं प्रशंसनीय 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 शुभकामनाएँ।

भवदीय— हिंदी अधिकारी
प्रधान निदेशक रक्षा-वाणिज्यिक लेखापरीक्षा का कार्यालय, बंगलुरु

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार हेतु प्रकाशित हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के 12वें अंक की एक ई-प्रति प्राप्त हुई। पत्रिका में सम्मिलित सभी रचनाएँ प्रशंसनीय व पठनीय हैं। पत्रिका की साज-सज्जा आकर्षक है। रचनाकारों एवं पत्रिका के कुशल संपादन हेतु संपादक-मंडल को हार्दिक बधाई।

आशा है कि पत्रिका की गुणवत्ता एवं रचनात्मकता में उत्तरोत्तर प्रगति जारी रहेगी। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

सधन्यवाद।

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी
कार्यालय प्रधान निदेशक लेखा परीक्षा (केंद्रीय), चंडीगढ़

महोदय,

उपरोक्त विषय पर आपके द्वारा प्रेषित कार्यालय की वार्षिक हिंदी ई-पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई है जिसमें प्रकाशित सभी रचनाएँ उत्कृष्ट एवं ज्ञानवर्धक हैं। हिंदी भाषा की सृजनशीलता के उत्थान हेतु आपका यह प्रयास सराहनीय है जिसके लिए आपका राजभाषा परिवार बधाई का पात्र है।

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

भवदीय— वरिष्ठ लेखा अधिकारी (हिंदी कक्ष)
कार्यालय महालेखाकार (ले. व. ह.)
हिमाचल प्रदेश, शिमला

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी ई-पत्रिका 'प्रयास' का द्वादश अंक प्राप्त हुआ, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका का मुख्य पृष्ठ अत्यंत मनमोहक है तथा इसकी आंतरिक साज-सज्जा भी आकर्षक है।

पत्रिका में समाहित सभी लेख, कविता, कहानी, संस्मरण आदि ज्ञानवर्धक और रोचक हैं। सुश्री अर्चना मानव की 'वजूद', श्री शैलेन्द्र सिंह की 'दिवास्वप्न', श्री गौरव कुमार तिवारी की 'भारतीय राजभाषा' डॉ. ब्रजेश कुमार पाण्डेय की 'चिंतन' विशेष रूप से उल्लेखनीय है।

सारांशतः राष्ट्रभाषा हिंदी के विकास में इस पत्रिका ने अपनी महती भूमिका का निर्वाह किया है। पत्रिका भविष्य में भी अपने लक्ष्य प्राप्ति की ओर अग्रसर हो, ऐसी कामना है।

भवदीय— हिंदी अधिकारी/राजभाषा अनुभाग
महानिदेशक लेखापरीक्षा (खान) का कार्यालय, पश्चिम बंगाल

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित वार्षिक हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के 12वें अंक की प्रति प्राप्त हुई, एतदर्थ धन्यवाद। इसके आवरण पृष्ठ, साज-सज्जा एवं अन्य कार्यालयीन गतिविधियों से संबंधित छायाचित्र अत्यंत मनोरम है। पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ अत्यंत रोचक, ज्ञानवर्धक, मनोरंजक, पठनीय एवं सराहनीय है। निम्नलिखित रचनाकारों की रचनाएँ विशेष उल्लेखनीय हैं:— श्री मनजीत कुमार सिंह की 'क्रियाशील रहूंगा', 'जब मैंने भाला उछाला', सुश्री अर्चना मानव की 'वजूद', श्री गौरव कुमार तिवारी की 'भारतीय राजभाषा', श्री शैलेन्द्र सिंह की 'दिवास्वप्न', श्री अमर पाल सिंह की 'आत्मविश्वास में छिपा सफलता का रहस्य', श्री चंद्रकांत मौर्य की 'धातु विषाक्तता', सुश्री कृष्णा मीना की 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका'।

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

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)
महानिदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय) का कार्यालय मुंबई

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी वार्षिक पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की प्रति प्राप्ति हुई। पत्रिका की साज-सज्जा एवं विषयवस्तु का सुन्दर प्रस्तुतीकरण अत्यन्त प्रशंसनीय है। इस पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ रुचिकर एवं भावयुक्त हैं। पत्रिका का आवरण पृष्ठ आकर्षक है। पत्रिका में समाविष्ट वजूद (श्रीमती अर्चना मानव) और भारतीय राजभाषा (श्री गौरव कुमार तिवारी) जैसी रचनायें उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक और संग्रहणीय हैं। पत्रिका में मौलिक सोच और सृजनात्मक अभिव्यक्ति की गहनता समाहित है। पत्रिका में समाहित चित्रकारी बहुत ही मनमोहक और शिक्षाप्रद है।

पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ। कृपया अपना यही सार्थक प्रयास निरंतर रखें।

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/राजभाषा अनुभाग
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-2) राजस्थान, जयपुर

महोदय,

आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के 12वें अंक की ई— प्रति प्राप्त हुई, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में समाविष्ट रचनाएँ समयोचित एवं ज्ञानवर्धक होने के साथ संग्रहणीय भी हैं। पत्रिका की विभिन्न रचनाओं में श्री गौरव कुमार तिवारी का लेख 'भारतीय राजभाषा', श्री अमरपाल सिंह का लेख 'आत्मविश्वास में छिपा सफलता का रहस्य', सुश्री कृष्णा मीणा का लेख 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका' श्री संजय कुमार सोनी की कविता 'तिरंगा (राष्ट्रहित में)', श्री रुपेश कुमार महतो की कविता 'भाग रहा पूरा संसार', श्रीमती उमा उपाध्याय की कविता 'कलम (लेखनी)', सुश्री अर्चना मानव की कविता 'वजूद' तथा डॉ. ब्रजेश कुमार पाण्डेय की कविता 'चिंतन' विशेष उल्लेखनीय हैं। पत्रिका की रुपसज्जा भी मनमोहक है।

पत्रिका के इस अंक के सफल संपादन हेतु संपादक मंडल एवं सभी रचनाकार बधाई के पात्र हैं। आशा है कि पत्रिका के माध्यम से राजभाषा हिंदी की दशा एवं दिशा में उत्तरोत्तर प्रगति होगी। पत्रिका की निरंतर प्रगति एवं उज्ज्वल भविष्य हेतु हमारी हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/प्रशासन
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)—
द्वितीय म.प्र. लेखा भवन, झांसी रोड, ग्वालियर

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिंदी 'प्रयास' के 12वें अंक की ई—प्रति प्राप्त हुई। इस पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ रुचिकर, भावयुक्त एवं उद्देश्यपूर्ण हैं। पत्रिका का आवरण पृष्ठ अति मनोहर एवं आकर्षक है। कार्यालयीन गतिविधियों के छायाचित्र भी मनमोहक हैं।

श्री संजय कुमार सोनी की तिरंगा (राष्ट्रहित में) सुश्री अर्चना मानव की 'वजूद', सुश्री स्वर्णलता गुप्ता की 'सतर्कता एवं जागरूकता', श्री मनजीत कुमार सिंह की 'जब मैंने भाला उछाला', श्रीमती उमा उपाध्याय की 'कलम (लेखनी)' तथा श्री डॉ. ब्रजेश कुमार पाण्डेय की 'चिंतन' रचनाएँ विशेष रूप से प्रशंसनीय हैं।

पत्रिका को सुरुचिपूर्ण एवं उपयोगी बनाने हेतु संपादकीय परिवार ने पूर्ण प्रयास किए हैं। पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए शुभकामनाएँ।

भवदीय— वरिष्ठ लेखा अधिकारी/हिंदी
कार्यालय महालेखाकार (लेखा व हक.) पंजाब एवं यू.टी. चंडीगढ़

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई है। एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका के माध्यम से राजभाषा हिंदी के सृजनात्मक उत्थान हेतु आपके कार्यालय के समस्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों द्वारा किया गया प्रयास अति सराहनीय है।

पत्रिका का यह अंक साज-सज्जा एवं मुद्रण स्पष्टता के कारण बहुत ही आकर्षक एवं मनोहारी बन पड़ा है साथ ही पत्रिका में समाविष्ट रचना 'वजूद', 'भारतीय राजभाषा' एवं 'धातु विषाक्तता' बहुत ही प्रेरक हैं। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ अत्यंत प्रेरक, रुचिकर एवं ज्ञानवर्धक हैं। पत्रिका के प्रकाशन हेतु संपादक मंडल एवं रचनाकारों का हार्दिक अभिनंदन एवं शुभकामनाएँ।

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/प्रशासन
कार्यालय प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय) लखनऊ

महोदय/महोदया,

उपर्युक्त संदर्भित पत्र के साथ आपके कार्यालय द्वारा 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, तदर्थ धन्यवाद। पत्रिका में सभी रचनाएँ प्रशंसनीय हैं विशेष तौर पर भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका, यात्रा के साथ सीखना, क्रियाशील रहूँगा, जब मैंने भाला उछाला, उनकी लत की बीमारी आदि रचनाएँ सारगर्भित एवं सराहनीय हैं।

पत्रिका की साज-सज्जा उत्तम है। कार्यालयीन चित्रों ने पत्रिका की सुंदरता को और निखारा है। पत्रिका के कुशल तथा सफल संपादन हेतु संपादक मण्डल को हार्दिक बधाई। पत्रिका के निरंतर उज्ज्वल भविष्य हेतु शुभकामनाएँ।

भवदीया— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी कक्ष
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-2) म.प्र.
53, अरेरा हिल्स, होशंगाबाद रोड, भोपाल

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित हिंदी पत्रिका 'प्रयास' का 12वां अंक प्राप्त हुआ। सहर्ष धन्यवाद।

पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ उच्चकोटि की एवं ज्ञानवर्धक हैं। प्रस्तुत अंक सराहनीय, पठनीय एवं संग्रहणीय है एवं राजभाषा की उत्तरोत्तर प्रगति हेतु एक सार्थक प्रयास है।

पत्रिका के उत्तम संयोजन, संपादन हेतु संपादक मण्डल को बधाई तथा पत्रिका की अविरल प्रगति तथा विकास हेतु हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीया— हिंदी अधिकारी
कार्यालय महालेखाकार (ले. एवं हक.) उत्तराखण्ड

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित संयुक्त हिंदी पत्रिका, 'प्रयास' के द्वादश अंक की प्राप्ति हुई। पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ अत्यंत ज्ञानवर्धक एवं रोचक हैं। पत्रिका का आवरण पृष्ठ एवं पत्रिका में प्रकाशित छायाचित्र अत्यंत आकर्षक एवं मनमोहक हैं। साथ ही पत्रिका का कलेवर भी अत्यंत आकर्षक है। कविताएँ एवं लेख भी भावपूर्ण, सार्थक तथा चित्ताकर्षक हैं। इनमें से जो रचनाएँ अति उत्तम लगी, वो हैं— सुश्री कृष्णा मीणा द्वारा रचित 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका', सुश्री अर्चना मानव की कविता 'वजूद', श्री अमरपाल सिंह की रचना 'आत्मविश्वास में छिपा सफलता का रहस्य', श्री गौरव कुमार तिवारी का आलेख, 'भारतीय राजभाषा', श्री मनजीत कुमार सिंह की कविता 'क्रियाशील रहूँगा' आदि।

आशा करता हूँ कि पत्रिका की गुणवत्ता एवं रचनात्मकता में उत्तरोत्तर प्रगति जारी रहेगी। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य तथा आगामी अंकों के लिए बहुत-बहुत शुभकामनाएँ।

भवदीय— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी कक्ष
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-2), पश्चिम बंगाल

महादेय/महोदया,

उपरोक्त विषय के संदर्भ में आपके कार्यालय पत्र ईमेल दिनांक 05.01.2024 को संज्ञान में लें। इस संबंध में आपके कार्यालय से हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई, जिसके लिए यह कार्यालय आपका आभारी है।

पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ सराहनीय एवं प्रशंसनीय हैं। 'तिरंगा (राष्ट्रहित में)', 'वजूद', 'उनकी लत की बीमारी', 'धातु विषाक्तता' आदि रचनाएँ विशेष रूप से पठनीय एवं रुचिकर हैं। पत्रिका के प्रकाशन हेतु संपादक मण्डल को बधाई एवं इसकी प्रगति और अगले अंक के प्रकाशन हेतु शुभकामनाएँ।

भवदीय— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/प्रशासन
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (पर्यावरण एवं वैज्ञानिक विभाग) शाखा, मुंबई

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की संयुक्त पत्रिका प्रयास की ई-प्रति प्राप्त हुई है। एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका की साज-सज्जा बहुत अच्छी है। पत्रिका में समाहित सभी रचनाएँ उच्च कोटि की हैं। यात्रा के साथ सीखना, जब मैंने भाला उछाला, भारतीय राजभाषा, भाग रहा पूरा संसार, चिंतन आदि रचनाएँ काफी प्रशंसनीय हैं। उत्तम संयोजन एवं संपादन के लिए संपादक मंडल बधाई का पात्र है।

पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीय— हिंदी अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), हरियाणा, चंडीगढ़

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित हिंदी 'प्रयास' का 12वां अंक प्राप्त हुआ, एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका का कलेवर व रूपरेखा अत्यधिक आकर्षक है। इस पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएँ उत्कृष्ट, ज्ञानवर्धक और रोचक हैं, विशेषकर निम्नलिखित रचनाकारों की रचनाएँ प्रशंसनीय हैं:-

सुश्री कृष्णा मीणा का लेख 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका, सुश्री अर्चना मानव की 'वजूद', श्री गौरव कुमार तिवारी का लेख 'भारतीय राजभाषा', श्री अमर पाल सिंह का लेख 'आत्मविश्वास में छिपा सफलता का रहस्य', श्रीमती उमा उपाध्याय का लेख 'कलम (लेखनी)', इस पत्रिका को सफल एवं उच्चकोटि की बनाने में योगदान देने वाले सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीया— हिंदी अधिकारी
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा), पंजाब, चंडीगढ़

महोदय,

नराकास, ग्वालियर की संयुक्त पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश वें अंक की प्रति प्राप्त हुई। एतदर्थ धन्यवाद।

पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ पठनीय, रोचक एवं उत्तम स्तर की हैं। राजभाषा हिंदी के उन्नयन व प्रसार की दिशा में पत्रिका का योगदान सराहनीय है। पत्रिका के सुंदर प्रकाशन के लिए रचनाएँ देकर सहयोग करने वाले सभी रचनाकारों और संपादक मंडल को हार्दिक बधाइयाँ। पत्रिका का आगामी अंक और भी आकर्षक बने, शुभकामनाओं सहित।

भवदीया— हिंदी अधिकारी
कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-2),
तमिलनाडु एवं पुदुंचेरी

महोदय,

आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के 12वें अंक की प्राप्ति हुई। इसके लिए सादर धन्यवाद।

पत्रिका का मुख पृष्ठ, साज-सज्जा एवं कलेवर आकर्षक है। पत्रिका में सम्मिलित समस्त रचनाएँ उच्च स्तर की एवं प्रशंसनीय हैं। एक ही पत्रिका में इतने सारे विषयों को बखूबी समाहित किया गया है। समस्त रचनाएँ एक से बढ़कर एक हैं। विशेषतः तिरंगा (राष्ट्रहित में), सतर्कता एवं जागरुकता, भारतीय राजभाषा, चिंतन एवं धातु विषाक्तता रचनाएँ सराहनीय एवं प्रशंसनीय हैं। 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका' संबंधी समस्त लेख पठनीय हैं। पत्रिका में सम्मिलित कार्यालयीन गतिविधियों के चित्र पत्रिका की शोभा को और बढ़ा रहे हैं।

पत्रिका के बेहतरीन संपादन हेतु संपादक मंडल को हार्दिक बधाई एवं पत्रिका की निरंतर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ।

भवदीया— वरिष्ठ प्रशासनिक अधिकारी/सलाहकार
भारतीय लेखापरीक्षा एवं लेखा विभाग
20, सरोजनी नायडू मार्ग, प्रयागराज

महोदय/महोदया,

आपके कार्यालय की हिंदी संयुक्त पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई है। सरस्नेह धन्यवाद। पत्रिका में सम्मिलित सभी रचनाएँ, मूलतः लेख, कविताएँ, प्रेरक प्रसंग इत्यादि अत्यंत मनोहर, सुपाठ्य, बोधगम्य तथा रुचिकर हैं। यह पत्रिका निस्संदेह राजभाषा के उन्नयन का प्रतीक है। राजभाषा कार्यान्वयन के प्रति आप सभी का यह समर्पण एक उज्ज्वल भविष्य की ओर इशारा कर रहा है। पत्रिका में मुद्रित चित्र और इसकी साज-सज्जा वास्तव में चित्ताकर्षक है।

हमें विश्वास है कि पत्रिका की गुणवत्ता एवं रचनात्मकता में उत्तरोत्तर प्रगति जारी रहेगी। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य तथा आगामी अंक के लिए हार्दिक शुभेच्छाएँ।

भवदीया— हिंदी अधिकारी
प्रधान महालेखाकार (ले.प.-2) का कार्यालय, कर्नाटक, बेंगलूरु

महोदय,

आपके कार्यालय की वार्षिक हिंदी पत्रिका 'प्रयास' के द्वादश अंक के प्रकाशन हेतु बधाई एवं शुभकामनाएँ। पत्रिका में प्रकाशित सभी सामग्री प्रशंसनीय और प्रभावशाली है। आपकी पत्रिका के लेखों ने महिला की उपलब्धि तथा उसकी महानता का बहुत अच्छा वर्णन किया है जिसमें अर्चना मानव का लेख 'वजूद' तथा कृष्णा मीणा और किमी चौहान का समान नाम के शीर्षक का लेख 'भारत के उत्थान में महिलाओं की भूमिका' विशेष सराहनीय रही है। पद्य क्षेत्र में रचनाकार श्री मनजीत कुमार की दो कविताएँ 'क्रियाशील रहूँगा' और 'जब मैंने भाला उछाला' तथा रचनाकार श्रीमती उमा उपाध्याय जी की रचना 'कलम (लेखनी)' उत्साहवर्धक लगी। अन्य रचनाओं ने समसामयिक विषयों पर अच्छी चर्चा की है जैसे— श्री चंद्र कांत मौर्य की 'धातु विषाक्तता'।

पत्रिका की साज-सज्जा तथा फोटो गैलरी दोनों ही सुंदर हैं। पत्रिका भविष्य में भी राजभाषा हिंदी की प्रगति में अपना योगदान देती रहे, इसी शुभकामनाओं के साथ समस्त रचनाकारों एवं संपादकीय मण्डल को पुनः बधाई एवं आभार।

भवदीय— वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी/हिंदी कक्ष
कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा) बिहार
वीरचंद पटेल मार्ग, पटना

राजभाषा कार्यान्वयन में उत्कृष्ट प्रदर्शन



प्रथम : 1. केंद्रीय विद्यालय संगठन, आंचलिक शिक्षा एवं प्रशिक्षण संस्थान, ग्वालियर
2. केंद्रीय विद्यालय, सी.आर.पी.एफ. ग्रुप सेंटर, नया गाँव, ग्वालियर



द्वितीय : कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी), द्वितीय, म.प्र., ग्वालियर



तृतीय : क्षेत्रीय आयर्वेद अनुसंधान संस्थान, के.आ.वि.अ.प., आमखो, ग्वालियर

पत्रिका प्रकाशन में उत्कृष्ट प्रदर्शन वर्ष में एक अंक प्रकाशित करने वाले कार्यालय



प्रथम : रक्षा अनुसंधान एवं विकास स्थापना, ग्वालियर (प्रेरणा)



द्वितीय : कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)
द्वितीय, म.प्र., ग्वालियर (वीरांगना)



तृतीय : कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)
प्रथम, म.प्र. ग्वालियर (दर्पण)

‘प्रयास’ पत्रिका के द्वादश अंक का विमोचन



पत्रिका प्रकाशन में उत्कृष्ट प्रदर्शन
वर्ष में एक से अधिक अंक प्रकाशित करने वाला कार्यालय



कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-प्रथम) मध्य प्रदेश, ग्वालियर



सुलतानगढ़ जलप्रताप