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

नव अभिव्यक्ति



प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय
रेलवे, मुंबई

2026

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय, रेलवे, मुंबई

हिन्दी अर्धवार्षिक पत्रिका

नव अभिव्यक्ति

प्रथम संयुक्त अंक

वर्ष 2026

प्रधान संरक्षक

श्रीमती अदिति शर्मा,प्रधान निदेशक

संरक्षक

श्री ऋतुराज सिंह, उपनिदेशक

श्रीमती नीना मोरे, उपनिदेशक

श्री राजेन्द्रन नायर, उपनिदेशक

संपादक

श्री के पी बालाचंद्रन, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

श्रीमती प्राजक्ता परब, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

पत्रिका समिति

श्री विवेक कुमार नैन, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री आचारिया कुणाल किशोर, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री भारत भूषण, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी

श्री अशोक बिश्नोई, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

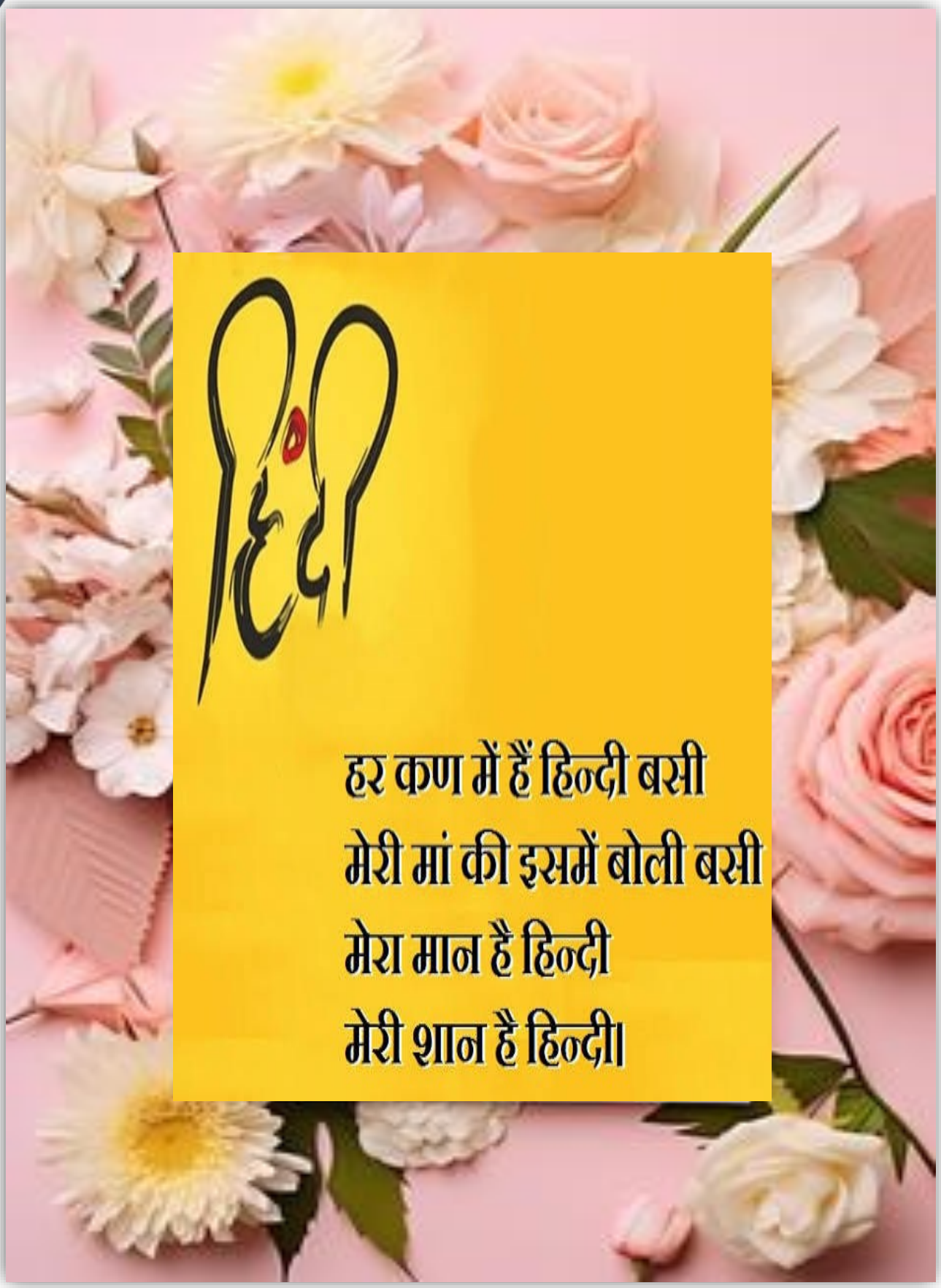
श्री रवींद्र प्रताप सिंह, कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

श्रीमती मीनु देवन,कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

रूपांकनकर्ता

श्री बैजु के.पी., वरिष्ठ लेखापरीक्षक

अस्वीकरण: इस पत्रिका में रचनाकारों द्वारा व्यक्त किए गए विचार उनके अपने हैं | संपादक मंडल का उनसे सहमत या असहमत होना आवश्यक नहीं है | रचना/आलेखों के सम्पादन एवं प्रकाशन संबंधी सर्वाधिकार संपादक मंडल में निहित होंगे |


हिन्दी
हर कण में हैं हिन्दी बसी
मेरी मां की इसमें बोली बसी
मेरा मान है हिन्दी
मेरी शान है हिन्दी।

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	शीर्षक	रचनाकारों के नाम	पृष्ठ संख्या
1	हिन्दी दिवस 2026 के अवसर पर माननीय गृह मंत्री जी का संदेश	-	6
2	शुभकामना संदेश	श्रीमती अदिति शर्मा	8
3	संरक्षक का संदेश	श्री ऋतुराज सिंह	9
4	संरक्षक का संदेश	श्रीमती नीना मोरे	10
5	संरक्षक का संदेश	श्री राजेन्द्रन नायर	11
6	संपादकीय	श्री के.पी.बालाचंद्रन	12
7	संपादकीय	श्रीमती प्राजक्ता परब	13
8	एक ऐसा श्लोक जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संबंध को अभिव्यक्त करता है	श्रीमती ज्योती मेनोन	14
9	व्योम	श्री दिनेश वसंत नगराळे	17
10	भारत की भाषाई एवं सांस्कृतिक विविधता का महत्व	श्री ए. मुरुगण	18
11	मर्ज़ी तुम्हारी	श्री दिलीप कुमार मिश्रा	19
12	ऐ गाँव तू बहुत याद आता है	श्री राकेश कुमार	20
13	एक आदर्श लेखा-परीक्षक	श्री दिनेश कुमार मीना	21
14	एवरेस्ट बेस कैंप की मेरी यात्रा	श्री विकास ब्रह्मक्षत्रिय	22
15	याचक मित्र	श्री दिलीप कुमार मिश्रा	25
16	गिर्दा	श्री विवेक अधिकारी	26
17	भारत की शान – हिन्दी	श्री राजेश कुमार शर्मा	29
18	तकनीक बदले, पर रिश्ते नहीं	श्री नीरज कुमार	30
19	मैं तुझमे खुद को पाता हूँ	श्री राहुल गोयल	32
20	कल ऑफिस फिर जाना है	श्री सौरभ माहेश्वरी	33
21	प्रौद्योगिकी और हिन्दी का विकास	श्रीमती मीनू देवन	34
22	सत्तांतर	श्री दिनेश वसंत नगराळे	36
23	वडोदरा: गुजरात की सांस्कृतिक राजधानी और औद्योगिक शक्ति	श्री पूनम चंद सैनी	37
24	हरे का सच	श्री आचारिया कुणाल किशोर	40
25	साइबर सुरक्षा और आम नागरिक	श्रीमती शिल्पी अग्रवाल	41
26	तेरे चरणों में धाम मिल जाए	श्रीमती मोना ठक्कर	45

27	लोभ और संतोष	कुमारी सुनीता तुकाराम दोडमनी	46
28	अंडमान: इतिहास ,प्रकृति और रोमांच की अविस्मरणीय यात्रा	सुश्री नेहा चौधरी	47
29	मुंबई की भीड़	श्री मो. फैज़	52
30	टाटा मेमोरियल अस्पताल: इतिहास और उपचार सुविधाएं	श्री शीतल दास महावर	53
31	समंदर	श्री दीपक सरोहा	56
32	ईंधन संकट : चुनौतियाँ ,समाधान और आत्मनिर्भर भारत की ओर बढ़ते कदम	श्री विशाल वर्मन	57
33	लोको पायलट की कहानी	श्रीमती शिखा कुमारी	60
34	"बेटी बचाओ ,बेटी पढ़ाओ"	श्री रवीन्द्र प्रताप सिंह	63
35	जिंदगी	कुमारी सुनीता तुकाराम दोडमनी	66
36	कृतज्ञता–दिल से निकली एक अरदास	सुश्री श्रुति अरोड़ा	67
37	सपनों का शहर, बारिश और बाप्पा का उत्सव	सुश्री नम्रता सेन	71
38	"हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं"— सहज ध्यान का गहरा अर्थ	श्रीमती मोना ठक्कर	72
39	मेरी स्तंभेश्वर महादेव की अविस्मरणीय यात्रा	श्री नीरज कुमार	74
40	स्वास्थ्य और फिटनेस	श्री गजराज सिंह नेगी	76
41	माँ	श्री प्रमोद राय	78
42	विकसित भारत 2047 और लेखापरीक्षा की भूमिका	श्री आशिष कुमार	79
43	"नदियाँ क्या कहती हैं?"	श्री रवीन्द्र प्रताप सिंह	81
44	वह भी थकता है	श्री देवानंद कुमार सिंह	83
45	डिजिटल युग में रेलवे लेखापरीक्षा की बदलती भूमिका	श्री रोहन कटियार	86
46	वीरता, भूगोल और संस्कृति का अमर महाकाव्य: राजस्थान	श्री नारायण सिंह राठौर	87
47	एक कदम प्रकृति के नाम	श्री दिपेश परब	89
48	भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में हिन्दी साहित्य की भूमिका	श्रीमती पुष्पा रानी (पत्नी श्री अंजीत कुमार)	91
49	सफर	श्रीमती रश्मि महावर, (पत्नी श्री शीतल दास महावर)	93
50	भाई साहब... कल आना!	श्रीमती कविता झाझडिया (पत्नी श्री आशिष कुमार)	94

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार

सत्यमेव जयते



प्रिय देशवासियो,

हिंदी दिवस के अवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ!

भाषा चंदन की उस सुगंध के समान है, जो हमारी संस्कृति, संस्कार, ज्ञान, परंपरा और राष्ट्रीय चेतना की जीवंत धारा बन जाती है। भारत जैसे बहुभाषी और बहुसांस्कृतिक देश में हमारी भाषाएँ, उपभाषाएँ और बोलियाँ हमारी सभ्यता की स्मृति, लोकजीवन की संवेदना और राष्ट्रीय एकता की आधारशिला हैं। स्वभाषा व्यक्ति को अपनी जड़ों से जोड़ती है और उसे आत्मविश्वास के साथ अपने विचारों, अनुभवों और आकांक्षाओं को अभिव्यक्त करने की शक्ति देती है।

हमारा भारत भाषाई विविधता और सांस्कृतिक समृद्धि की अनुपम भूमि है। यहाँ प्रत्येक भाषा अपने साथ एक इतिहास, लोकपरंपरा और जीवन–दृष्टि लेकर चलती है। यही भाषाई बहुलता भारत की 'विविधता में एकता' की भावना को सशक्त बनाती है। हिंदी ने इसी विविधता के बीच संवाद, संपर्क और समन्वय की भाषा के रूप में देश के विभिन्न क्षेत्रों, वर्गों और समुदायों को जोड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। हिंदी का विकास भी तभी सार्थक है, जब वह सभी भारतीय भाषाओं के सम्मान, संरक्षण और संवर्धन के साथ आगे बढ़े। हिंदी किसी भाषा की प्रतिस्पर्धी नहीं, बल्कि भारतीय भाषाओं के बीच आत्मीय संवाद और राष्ट्रीय एकात्मता की महत्वपूर्ण कड़ी है।

राष्ट्रकवि रामधारी सिंह 'दिनकर' जी ने भाषा की वास्तविक शक्ति को जनता के जीवन और उसके सहज प्रयोग से जोड़ा था। उनका यह भाव हमें स्मरण कराता है कि कोई भी भाषा तभी जीवंत बनती है, जब वह समाज के सामान्य जन के श्रम, संवेदना, आकांक्षा और आत्मविश्वास की भाषा बने। हिंदी की शक्ति भी इसी लोक–संपर्क, सरलता, सहजता और व्यापक स्वीकार्यता में निहित है।

स्वतंत्रता आंदोलन के दौरान **स्वराज, स्वदेशी और स्वभाषा** के विचारों ने राष्ट्रीय चेतना को नई ऊर्जा दी। हमारे स्वतंत्रता सेनानियों ने यह अनुभव किया था कि स्वभाषा और स्वाभिमान के बिना स्वराज की संकल्पना अधूरी रहेगी। हिंदी सहित सभी भारतीय भाषाओं ने जन–जागरण, राष्ट्रीय एकता और स्वतंत्रता के विचार को जन–जन तक पहुँचाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। हिंदी ने देश के अनेक हिस्सों में स्वतंत्रता आंदोलन के विचारों, संदेशों और संकल्पों को सामान्य जन तक पहुँचाने की सशक्त संपर्क भाषा के रूप में कार्य किया।

यह वर्ष राष्ट्रीय गीत **'वंदे मातरम' के 150 वर्षों के स्मरण** का भी विशेष अवसर है। आज जब देश **'विकसित भारत@2047'** के संकल्प के साथ आगे बढ़ रहा है, तब 'वंदे मातरम' का भाव हमें यह प्रेरणा देता है कि विकास की यात्रा अपनी विरासत, अपनी भाषाओं, अपनी स्वभाषा और अपने सांस्कृतिक आत्मविश्वास के साथ ही सार्थक होती है।

14 सितंबर, 1949 को संविधान सभा द्वारा हिंदी को संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किया जाना स्वतंत्र भारत की लोकतांत्रिक और सांस्कृतिक यात्रा का महत्वपूर्ण क्षण था। यह निर्णय **शासन को जनसामान्य के अधिक निकट** लाने, **लोक–संवाद को सशक्त** करने और **भारतीय भाषाओं के प्रति राष्ट्रीय सम्मान को अभिव्यक्त** करने का प्रतीक था। हिंदी दिवस हमें इसी ऐतिहासिक संकल्प का स्मरण कराता है और राजभाषा हिंदी को जनसेवा, सुशासन और राष्ट्रीय संवाद का प्रभावी माध्यम बनाने की प्रेरणा देता है।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में अमृतकाल का वर्तमान दौर भारत की सांस्कृतिक विरासत, सभ्यतागत आत्मविश्वास और आधुनिक प्रगति के अद्भुत समन्वय का कालखंड है। प्रधानमंत्री जी का **'विकास भी, विरासत भी'** का मंत्र हमें यह दिशा देता है कि आधुनिक भारत का निर्माण अपनी जड़ों से जुड़े रहते हुए ही सशक्त रूप से किया जा सकता है। गुलामी की मानसिकता से मुक्ति का अर्थ यह भी है कि हम अपनी भाषाओं में सोचने, काम करने, सृजन करने और विश्व से संवाद करने का आत्मविश्वास विकसित करें। **इस दिशा में राजभाषा हिंदी की भूमिका और भी महत्वपूर्ण हो जाती है।**

इसी दृष्टि से राजभाषा विभाग द्वारा तकनीकी और संस्थागत स्तर पर अनेक महत्वपूर्ण पहलें की गई हैं। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस आधारित 'भारती'; भारतीय भाषाओं के बीच संवाद को सहज बनाने की दिशा में एक दूरदर्शी प्रयास है। वर्ष 2024 में स्थापित **'भारतीय भाषा अनुभाग'** केंद्र और राज्यों के बीच पत्राचार तथा प्रशासनिक संवाद को भारतीय भाषाओं में अधिक सुगम बना रहा है। इसी प्रकार, 8.27 लाख से अधिक प्रविष्टियों वाला **'हिंदी शब्द सिंधु'** डिजिटल शब्दकोश हिंदी सहित भारतीय भाषाओं की शब्द–संपदा को जोड़ते हुए ज्ञान–साझाकरण का समृद्ध माध्यम बन रहा है। ये पहलें हिंदी को तकनीक, प्रशासन और ज्ञान–विनिमय की आधुनिक आवश्यकताओं के अनुरूप और अधिक सक्षम बना रही हैं।

हिंदी दिवस केवल भाषा के प्रति गौरव व्यक्त करने का अवसर नहीं, बल्कि स्वभाषा में अपना कार्य, चिंतन और सृजन करने के लिए संकल्पित होने तथा संविधान–निर्माताओं के प्रति कृतज्ञ श्रद्धांजलि अर्पित करने का अवसर भी है। आइए, इस पावन अवसर पर हम हिंदी और सभी भारतीय भाषाओं को विकसित, आत्मनिर्भर और सशक्त भारत की अभिव्यक्ति का प्रभावी माध्यम बनाने का संकल्प लें।

आप सभी को पुनः हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ!

वंदे मातरम!

नई दिल्ली
14 सितंबर, 2026

(अमित शाह)



शुभकामना संदेश

मुझे अत्यंत हर्ष एवं संतोष का अनुभव हो रहा है कि हमारे कार्यालय की पत्रिका "**नव अभिव्यक्ति** " का पहला संयुक्त अंक प्रकाशित हो रहा है। इस अवसर पर मैं संपादकीय मंडल ,सभी लेखकों एवं पत्रिका के प्रकाशन में प्रत्यक्ष एवं परोक्ष रूप से योगदान देने वाले प्रत्येक अधिकारी एवं कर्मचारी को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देती हूँ।

यह विशेष प्रसन्नता का विषय है कि यह अंक राष्ट्रीय हिन्दी दिवस के अवसर पर प्रकाशित हो रहा है। हिन्दी हमारी राजभाषा होने के साथ-साथ हमारी सांस्कृतिक पहचान और राष्ट्रीय एकता का सशक्त माध्यम भी है। वर्तमान तकनीकी युग में हिन्दी का प्रभाव निरंतर बढ़ रहा है और यह प्रशासन ,शिक्षा ,विज्ञान तथा सूचना प्रौद्योगिकी सहित विभिन्न क्षेत्रों में अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करा रही है। हमें अपने दैनिक कार्यालयीन कार्यों में हिन्दी के अधिकाधिक प्रयोग को प्रोत्साहित करते हुए राजभाषा के संवर्धन एवं प्रसार के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को और अधिक सुदृढ़ करना चाहिए।

मैं इस पत्रिका के सभी लेखकों एवं रचनाकारों की सराहना करती हूँ जिन्होंने अपने ज्ञान ,अनुभव एवं रचनात्मक प्रतिभा से इसे समृद्ध बनाया है। मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका सभी पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक ,प्रेरणादायक एवं उपयोगी सिद्ध होगी तथा भविष्य में और अधिक सहयोग एवं सहभागिता के लिए प्रेरित करेगी।

मैं संपादकीय मंडल के अथक प्रयासों की प्रशंसा करती हूँ और इस उत्कृष्ट प्रकाशन के लिए उन्हें हार्दिक बधाई देती हूँ। मेरी शुभकामना है कि हमारी यह पत्रिका निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर रहे तथा ज्ञान ,सृजनशीलता और उत्कृष्टता का प्रभावी माध्यम बनी रहे।

आप सभी को मेरी हार्दिक शुभकामनाएँ।

(अदिति शर्मा)
प्रधान निदेशक



संरक्षक का संदेश

कार्यालय की पत्रिका " **नव अभिव्यक्ति** " के प्रथम संयुक्त अंक के प्रकाशन के शुभ अवसर पर मुझे अत्यंत हर्ष एवं संतोष का अनुभव हो रहा है। इस गौरवपूर्ण उपलब्धि के लिए मैं संपादक-मण्डल और समस्त रचनाकारों को हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ देता हूँ जिनके समर्पण ,परिश्रम एवं सृजनात्मक प्रयासों से इस पत्रिका को एक सशक्त एवं प्रभावी स्वरूप प्राप्त हुआ है।

यह पत्रिका न केवल कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों को अपनी साहित्यिक, बौद्धिक एवं रचनात्मक प्रतिभा को अभिव्यक्त करने का सशक्त मंच प्रदान करती है, बल्कि कार्यालय की उपलब्धियों ,गतिविधियों एवं सांस्कृतिक सरोकारों को भी व्यापक रूप से प्रस्तुत करती है। साथ ही ,यह राजभाषा हिन्दी के संवर्धन ,प्रचार-प्रसार तथा उसके प्रभावी क्रियान्वयन के निर्धारित उद्देश्यों की पूर्ति में भी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

मैं एक बार पुनः संपादक-मण्डल एवं पत्रिका से जुड़े सभी सहयोगियों को उनकी इस उल्लेखनीय उपलब्धि के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ तथा आशा करता हूँ कि सभी अधिकारी एवं कर्मचारी राजभाषा हिन्दी के प्रति अपनी प्रतिबद्धता बनाए रखते हुए अपने कार्यालयीन कार्यों में हिन्दी का अधिकाधिक एवं प्रभावी प्रयोग सुनिश्चित करेंगे। मुझे विश्वास है कि हम सभी के सामूहिक प्रयासों से कार्यालय में राजभाषा हिन्दी के शत-प्रतिशत प्रयोग के लक्ष्य को प्राप्त करने की दिशा में निरंतर प्रगति होगी।

सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ।

(ऋतुराज सिंह)
उपनिदेशक
मुख्यालय छ.शि.म.ट



संरक्षक का संदेश

प्रिय सहकर्मियों,

अपनी कार्यालयीन पत्रिका के इस नए अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे एक संपादक के रूप में अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है। इस पत्रिका और विशेष रूप से इस अंक का मुख्य ध्येय हमारे दैनिक कार्यों में' राजभाषा हिंदी 'के प्रयोग को सुदृढ़ एवं सहज बनाना है।

राजभाषा हिंदी केवल एक संवैधानिक औपचारिकता या नियमों का पुलिंदा नहीं है ;यह हमारी प्रशासनिक पारदर्शिता और आपसी संवाद का सबसे सशक्त माध्यम है। जब हम अपनी नोटिंग (टिप्पणियां) ,मसौदे और पत्राचार हिंदी में करते हैं ,तो कार्य में एक स्वाभाविक स्पष्टता और अपनत्व झलकता है। अक्सर कार्यालयीन कामकाज में क्लिष्ट अनुवाद को लेकर झिझक होती है ,परंतु हमारा प्रयास होना चाहिए कि हम कठिन शब्दों के बजाय सरल ,सहज और व्यावहारिक हिंदी को अपनाएं।

मेरा आप सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों से अनुरोध है कि अपने दैनिक कामकाज में हिंदी का प्रयोग गर्व के साथ करें। यह पत्रिका आप ही के रचनात्मक और कार्यालयीन विचारों का साझा मंच है। आइए ,हम सब मिलकर राजभाषा के प्रयोग को एक सहज आदत बनाएं और अपने कार्यालय की भाषाई अस्मिता को निरंतर समृद्ध करें।

शुभकामनाओं सहित,

(नीना एस. मोरे)
उपनिदेशक
शाखा कार्यालय, चर्च गेट



संरक्षक का संदेश

हिंदी दिवस के पावन अवसर पर कार्यालय की हिंदी पत्रिका '**नव अभिव्यक्ति**' के प्रकाशन पर मुझे अत्यंत हर्ष की अनुभूति हो रही है। हिंदी केवल हमारी राजभाषा ही नहीं, बल्कि हमारी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, संवेदनाओं और विचारों को अभिव्यक्त करने वाली सशक्त भाषा है।

कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग प्रशासनिक कार्यों को सरल, सहज और जनसुलभ बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिंदी में कार्य करने से न केवल राजभाषा नीति के उद्देश्यों की पूर्ति होती है, बल्कि हमारी रचनात्मकता और अभिव्यक्ति को भी नई दिशा मिलती है।

मुझे विश्वास है कि यह पत्रिका कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों की साहित्यिक प्रतिभा, रचनात्मक सोच और हिंदी के प्रति उनके अनुराग का सुंदर प्रतिबिंब बनेगी। इसमें प्रकाशित रचनाएँ हम सभी को हिंदी के प्रति और अधिक प्रेरित एवं जागरूक करेंगी।

इस पत्रिका के प्रकाशन में योगदान देने वाले सभी अधिकारियों, कर्मचारियों एवं राजभाषा विभाग की पूरी टीम को मेरी हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएँ।

(राजेन्द्रन नायर)
उपनिदेशक
अहमदाबाद मंडल



संपादकीय

कार्यालय की संयुक्त पत्रिका के इस नवीन अंक के प्रकाशन पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ।

किसी भी संस्था की पहचान केवल उसके कार्यों से ही नहीं ,बल्कि उसके बौद्धिक एवं रचनात्मक परिवेश से भी होती है। एक कार्यालयीन पत्रिका उस सृजनशील वातावरण का दर्पण होती है ,जहाँ विचार ,अनुभव ,ज्ञान और संवेदनाएँ शब्दों के माध्यम से अभिव्यक्त होकर एक साझा विरासत का निर्माण करती हैं। यह पत्रिका हमारे सहकर्मियों की साहित्यिक प्रतिभा ,सृजनात्मक सोच तथा राजभाषा हिन्दी के प्रति उनकी प्रतिबद्धता का सशक्त परिचायक है।

प्रशासनिक कार्यों में हिन्दी का प्रभावी एवं सहज प्रयोग शासन को अधिक पारदर्शी ,सरल तथा जनोन्मुख बनाता है। ऐसे में हम सभी का दायित्व है कि राजभाषा के संवर्धन एवं उसके व्यावहारिक उपयोग को अपने दैनिक कार्यों का अभिन्न अंग बनाएँ।

इस पत्रिका में प्रकाशित प्रत्येक लेख ,कविता ,संस्मरण ,लघुकथा एवं अन्य रचनाएँ हमारे सहकर्मियों की रचनात्मक ऊर्जा का परिणाम हैं। मैं सभी रचनाकारों को उनके उत्कृष्ट योगदान के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ। साथ ही ,संपादक-मंडल एवं पत्रिका के प्रकाशन में सहयोग देने वाले सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के समर्पण ,परिश्रम और प्रतिबद्धता की सराहना करता हूँ ,जिनके अथक प्रयासों से यह अंक साकार हो सका है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका न केवल ज्ञानवर्धन और साहित्यिक अभिरुचि को प्रोत्साहित करेगी ,बल्कि कार्यालय परिवार के मध्य संवाद ,सहयोग और आत्मीयता को भी सुदृढ़ बनाएगी।

(के.पी.बालाचंद्रन)
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
मुख्यालय छ.शि.म.ट



संपादकीय

प्रस्तुत पत्रिका के इस नव्य संस्करण के माध्यम से आप सभी से मुखातिब होते हुए मुझे अतीव प्रसन्नता हो रही है। एक संपादक के रूप में मेरा यह सुदृढ़ मत है कि राजभाषा हिंदी मात्र एक संवैधानिक अधिदेश अथवा वैधानिक औपचारिकता तक सीमित नहीं है ,अपितु यह हमारी राष्ट्रीय अस्मिता एवं प्रशासनिक चेतना का मूलाधार है।

कार्यालयीन संप्रेषण में इसकी उपादेयता असंदिग्ध है। दैनंदिन राजकीय पत्राचार ,टिप्पण एवं मसौदा लेखन में जब हम राजभाषा का आश्रय लेते हैं ,तो विचारों की संप्रेषणीयता अधिक बोधगम्य ,सुस्पष्ट एवं पारदर्शी हो जाती है। यद्यपि पारिभाषिक शब्दावली के प्रयोग को लेकर यदा-कदा भ्रांतियां व्याप्त रहती हैं ,तथापि हमारा यह सामासिक दायित्व है कि हम इसके कार्यालयीन कार्यान्वयन को निरंतर गति प्रदान करें।

अतः आप सभी से मेरा विनम्र आह्वान है कि अपने प्रशासनिक दायित्वों के निर्वहन में राजभाषा को पूर्ण निष्ठा के साथ आत्मसात करें। यह पत्रिका हमारे सामूहिक बौद्धिक विमर्श का दर्पण है। आइए ,राजभाषा के संवर्द्धन एवं पल्लवन के इस अनुष्ठान में अपना सर्वोत्कृष्ट योगदान सुनिश्चित करें।

शुभकामनाओं सहित,

प्राजक्ता परब

(प्राजक्ता परब)
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी
शाखा कार्यालय चर्चगेट



ज्योती मेनोन

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

एक ऐसा श्लोक जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संबंध को अभिव्यक्त करता है

नन्दिकेश्वर द्वारा 16-वीं शताब्दी में रचित संस्कृत ग्रंथ **'अभिनय दर्पण'**, जो प्रदर्शन कलाओं से संबंधित है, भारतीय शास्त्रीय नृत्य की शिक्षा एवं अभ्यास के लिए एक महत्वपूर्ण ग्रंथ माना जाता है।

इस ग्रंथ में एक प्रसिद्ध शास्त्रीय संस्कृत श्लोक है–

यतो हस्त स्ततो दृष्टि
यतो दृष्टि स्ततो मनः
यतो मनः स्ततो भाव:
यतो भाव स्ततो रस:

अर्थ:
जहाँ हाथ जाए,वहीं दृष्टि जाए;
जहाँ दृष्टि जाए,वहीं मन जाए;
जहाँ मन जाए,वहीं भाव आए;
जहाँ भाव आए,वहीं रस उत्पन्न हो।

शास्त्रीय नृत्य की अभिव्यक्ति से संबंधित इस श्लोक की हमारे दैनिक जीवन में प्रासंगिकता पर विचार करें, तो यह वास्तव में आश्चर्यजनक प्रतीत होती है। यह एकाग्रता (Focus) की अवधारणा को अत्यंत सरल ढंग से समझाता है और यह बताता है कि एकाग्रता को प्रभावी बनाने के लिए हमें किस प्रकार अपने कार्य, ध्यान और मन के बीच सामंजस्य स्थापित करना चाहिए। जीवन में यह श्लोक यह समझने में सहायता करता है कि शारीरिक क्रिया, एकाग्रता और आंतरिक संतुष्टि किस प्रकार एक-दूसरे से जुड़ी हुई हैं।

कार्यालयीन जीवन में प्रासंगिकता

आधुनिक कार्यस्थल के संदर्भ में देखा जाए तो यह प्राचीन ज्ञान सजगता, गहन एकाग्रता तथा सार्थक एवं प्रभावी कार्य-निष्पादन के लिए एक सशक्त मार्गदर्शक सिद्धांत के रूप में कार्य कर सकता है।

कार्यस्थल पर शरीर और उद्देश्य का समन्वय

हस्त – (शारीरिक क्रियाएँ और कार्य): हमारे दैनिक कार्यों के निष्पादन का प्रतिनिधित्व करता है। हम जो ठोस कार्य करते हैं और उसका परिणाम, कार्य के प्रति हमारी सक्रिय शारीरिक भागीदारी को प्रतिबिंबित करता है।

दृष्टि – (दृष्टिकोण और ध्यान): हमारे तत्काल ध्यान और एकाग्रता का प्रतिनिधित्व करती है। जहाँ हमारे हाथ कार्य कर रहे हैं, हमारी दृष्टि भी उसी कार्य पर होनी चाहिए। इसका तात्पर्य है कि बिना सोचे-समझे एक साथ अनेक कार्य करने की प्रवृत्ति से बचा जाए और अपनी दृष्टि तथा ध्यान को वर्तमान कार्य के साथ जोड़ा जाए।

मन: – (मानसिक उपस्थिति और गहन एकाग्रता): पूर्ण मानसिक उपस्थिति और गहन एकाग्रता का प्रतिनिधित्व करता है। जब हमारी आँखें और हमारी क्रियाएँ किसी एक कार्य पर पूरी तरह केंद्रित हो जाती हैं, तो मानसिक विचलन कम होने लगता है। इससे महँगी गलतियों की संभावना कम होती है। साथ ही,केवल व्यस्त दिखाई देने वाले सतही कार्यों के बजाय वास्तविक एवं सार्थक कार्य पर ध्यान केंद्रित किया जा सकता है।

भाव – (अभिव्यक्ति और स्वामित्व-बोध): सक्रिय सहभागिता, रचनात्मकता और उत्तरदायित्व का प्रतिनिधित्व करता है। जब मन पूरी तरह एकाग्र होता है, तो व्यक्ति वास्तविक समस्या-समाधान की क्षमता का बेहतर उपयोग कर पाता है। साथ ही, अपने कार्य और भूमिका के प्रति स्वामित्व-बोध तथा सक्रिय उत्तरदायित्व की भावना विकसित होती है।

रस – (संतुष्टि और आनंद) : यहाँ व्यावसायिक संतुष्टि, कार्य अथवा परियोजना की सफलता और कार्य में सहज तल्लीनता की अनुभूति का प्रतिनिधित्व करता है।जब हमारा मन, हमारी दृष्टि और हमारा परिश्रम एक ही दिशा में केंद्रित हो जाते हैं, तो कार्य केवल एक बोझ या औपचारिक जिम्मेदारी नहीं रह जाता। वह एक संतोषप्रद, सार्थक और आनंददायक अनुभव में परिवर्तित हो जाता है।

<u>कार्यस्थल पर अपनाने योग्य व्यावहारिक बातें</u>

- **एक साथ कई काम करने पर अंकुश लगाएं**: बार-बार एक टैब या कार्य से दूसरे टैब अथवा कार्य की ओर जाना हमारी दृष्टि को विभाजित करता है और एकाग्रता को भंग करता है। इससे हमारी ऊर्जा अनावश्यक रूप से खर्च होती है, जबकि कार्य की गुणवत्ता में आवश्यक रूप से सुधार नहीं होता।
- **कार्य को लक्ष्य के साथ जोड़ें:** यह सुनिश्चित करें कि आज हम जो कार्य कर रहे हैं, वह सीधे उस लक्ष्य की प्राप्ति में योगदान दे, जिस पर हमारा ध्यान केंद्रित है।
- **कार्य में 'प्रवाह' विकसित करें:** वास्तविक उत्पादकता केवल निर्धारित लक्ष्य या मापदंड को प्राप्त कर लेने में नहीं है। इसका संबंध इस बात से भी है कि हम स्वयं उस कार्य में कितनी गहराई से तल्लीन हैं।

अपने आचरण से नेतृत्व करें: नेताओं को अपनी टीम से जिस प्रकार के व्यवहार और कार्यशैली की अपेक्षा होती है, उसे अपने आचरण के माध्यम से प्रदर्शित करना चाहिए। किसी टीम के सदस्य अपने वरिष्ठों के शब्दों की अपेक्षा उनके कार्यों और व्यवहार पर अधिक ध्यान देते हैं।

जीवन में इसका प्रयोग: एक सार्थक जीवन जीने के लिए जीवन के पहलुओं में सामंजस्य होना आवश्यक है। बिना सोचे-समझे केवल आदतन काम करने के विपरीत, जब हमारा शारीरिक कार्य, हमारा ध्यान और हमारा मन एक-दूसरे के अनुरूप होते हैं, तब हमें गहरी संतुष्टि का अनुभव होता है।



व्योम



दिनेश वसंत नगराळे
वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

अनंत, अपरिमित, अनोखा सुंदर
नील गगन गहरा है अंदर

जितना उसके नजदीक जावो
उतना गहरा आत्मानंद पावो

नीलमणी प्रखर तेजस्वी
जैसा अपनी प्रभा फैलाए
दूर से हर एक आशिक
उसकी ओर खींचा चला आये

हर एक चीज प्रकृति की
ध्यान से आपको संभालनी होगी
नयी दृष्टि नए आयाम से
एक एक चीज टटोलनी होगी

सुना है स्वर्ग बहुत है सुंदर
पर उसे देखने मरना होगा
यही पर बनाया है स्वर्ग प्रकृति ने
सिर्फ हमें ध्यान से संभालना होगा





भारत की भाषाई एवं सांस्कृतिक विविधता का महत्व

ए.मुरुगण
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

भारत एक विशाल देश है जहाँ अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग भाषाएँ और संस्कृतियाँ पनपी हैं। हमारे देश की यही विविधता इसे विशेष और समृद्ध बनाती है। जब भी हम अपने गृह राज्य से निकलकर किसी अन्य राज्य, जैसे दक्षिण, उत्तर, पूर्व या पश्चिम के किसी हिस्से में शिक्षा, रोजगार या व्यवसाय के लिए जाते हैं, तो वहाँ की स्थानीय भाषा और संस्कृति को समझना हमारे लिए बहुत उपयोगी साबित होता है।

सबसे पहले, यदि हमें वहाँ के स्थानीय लोगों से जुड़ना है, तो वहाँ की मूल भाषा के कुछ सामान्य शब्दों का ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। जब हम स्थानीय अभिवादन के शब्दों का प्रयोग करते हैं या उनकी मातृभाषा में संवाद करने का प्रयास करते हैं, तो उन्हें अच्छा लगता है। इससे आपसी आत्मीयता बढ़ती है और स्थानीय लोग अधिक सहयोग के लिए तत्पर रहते हैं।

दूसरी बात, रोज़मर्रा के व्यावहारिक कार्य बहुत आसान हो जाते हैं। जैसे बाज़ार से सामान खरीदना, बस या ट्रेन में यात्रा करना, ऑटो वाले से बात करना या रास्ता पूछना–इन सब में स्थानीय भाषा का ज्ञान बहुत मदद करता है और किसी भी तरह की असुविधा से बचाता है।

तीसरी बात, वहाँ की सांस्कृतिक विरासत को करीब से समझने का अवसर मिलता है। भारत के हर राज्य के अपने अनूठे त्योहार और परंपराएं होती हैं। यदि हमें स्थानीय भाषा समझ में आती है, तो हम उन त्योहारों के वास्तविक अर्थ, गीतों और परंपराओं को अधिक गहराई से समझ सकते हैं और उनमें उत्साहपूर्वक शामिल होकर उनका आनंद ले सकते हैं।

चौथी बात, शैक्षणिक संस्थानों या कार्यस्थल (नौकरी) पर भी इसका सीधा लाभ मिलता है। जब हम अपने सहपाठियों, शिक्षकों या साथ काम करने वाले सहयोगियों से उनकी भाषा में संवाद कर पाते हैं, तो एक बेहतर तालमेल स्थापित होता है। इससे टीम में काम करना आसान हो जाता है और हमारे प्रदर्शन में भी सुधार होता है।

इतिहास में भी ऐसे कई उदाहरण हैं जो बहुभाषी ज्ञान की इस व्यावहारिक शक्ति को सिद्ध करते हैं। उदाहरण के लिए, भारत के पूर्व प्रधानमंत्री श्री पी. वी. नरसिम्हा राव जी का नाम लिया जा सकता है, जो 17 से अधिक भारतीय और विदेशी भाषाएँ धाराप्रवाह बोल और समझ सकते थे। उनका यह बहुभाषी ज्ञान न केवल उनके लिए देश के विभिन्न हिस्सों के लोगों के साथ सीधे और आत्मीय रूप से जुड़ने का माध्यम बना, बल्कि एक राजनेता और प्रशासक के रूप में उनकी निर्णय क्षमता को सुगम बनाने और राष्ट्रीय एकता को साधने में भी अत्यंत सहायक सिद्ध हुआ।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि जब हम किसी दूसरी भाषा और संस्कृति को सीखते हैं, तो हमारा दृष्टिकोण व्यापक होता है। हम दूसरों के विचारों का सम्मान करना सीखते हैं और विविधता में एकता के सिद्धांत को आत्मसात करते हुए एक बेहतर और मिलनसार इंसान बनते हैं।

अपने मूल स्थान से इतर किसी भी राज्य की स्थानीय भाषा और संस्कृति को सीखना हमारे लिए हर दृष्टिकोण से लाभदायक है। इससे न केवल हमारी दिनचर्या सुगम होती है, बल्कि हम नए और मजबूत रिश्ते बनाते हैं। यह पूरे भारत की अलग-अलग संस्कृतियों को एक सूत्र में पिरोने और राष्ट्रीय एकता को मजबूत करने का एक सशक्त माध्यम है। यदि ऐसा कहें कि " जितना अधिक विविध भाषाओं का ज्ञान, उतना अधिक जीवन आसान" तो कोई अतिशयोक्ति न होगी।

मर्ज़ी तुम्हारी



दिलीप कुमार मिश्रा
वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

साथ दे या छोड़ दे,
ये ,मर्ज़ी तुम्हारी!
दर पे तेरे आऊँगा,
है ये ,अर्जी हमारी!!
प्यार दे ,दुत्कार दे ,
ये है ,मर्ज़ी तुम्हारी
दर पे तेरे आऊँगा,
प्रभुजी ,सुनलो ,अर्जी हमारी!!
माटी के माधो हैं ,हम,
तुम हो त्रिपुरारी,
क्या होगा ,अब क्यों सोचूँ,
सब , मर्जी तुम्हारी!!
चपल चित्त का दास हूँ ,मैं,
माया ने भरमाया है,
खुद को खोकर ,भी ,अब तक,
कुछ नहीं पाया है!!
अपना ले या ठुकरा दे,
अब ,मर्जी तुम्हारी,
सरणागत मैं आया हूँ,
सुनले ,अर्जी हमारी!!



ऐ गाँव तू बहुत याद आता है

राकेश कुमार
वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

ऐ गाँव तू बहुत याद आता है
पड़ोस के सभी दरवाजे बंद देख जब दिल भर आता है,
अपनों की खोज में कदम शहर की भीड़ की ओर मुड़ जाता है,
भीड़ के बीच जब कोई नया शख्स, साजो-सामान सहित दिख जाता है,

तब ऐ गाँव तू बहुत याद आता है.

शहर की ऊँची इमारतों में, आँगन का वो सुकून खो जाता है,
पक्की सड़कों के इस शोर में, कच्ची माटी का वो गीत सो जाता है.
शहर की धूल भरी सड़क पर जब कोई बच्चा ,
लोटपोट होकर हंसता-खिलखिलाता है,
तब ऐ गाँव तू बहुत याद आता है.

जब कोई थका-हारा मजदूर, नीम की छाँव को तरस जाता है,
दिखती है जब वो सूनी दोपहरी, और पीपल का पत्ता सरसराता है,
जब दूर किसी नुक्कड़ पर कोई, पुराने दिनों के तराने गाता-गुनगुनाता है,
तब ऐ गाँव तू बहुत याद आता है.....ऐ गाँव तू बहुत याद आता है.

एक आदर्श लेखा-परीक्षक



दिनेश कुमार मीना
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

सत्य जहाँ हो पथ-प्रदर्शक ,तथ्य जहाँ आधार,
वहीं लेखा-परीक्षक रचता ,विश्वासो का संसार।
न उसका ध्येय दोष बताना ,न करना केवल प्रहार,
व्यवस्था को अधिक सुदृढ़ करना ,उसके कर्मों का सार।

उसकी लेखनी आरोप नहीं ,सुधारों का संदेश बने,
हर प्रतिवेदन भविष्य हेतु ,सुशासन का परिवेश बने।
सत्यनिष्ठा जिसकी पूँजी ,निष्पक्षता जिसका मान,
साक्ष्यों की दृढ़ आधारशिला पर ,स्थापित उसका विधान।

सूक्ष्म दृष्टि ,गहन विवेक ,संतुलित जिसका विचार,
हर परीक्षण से आलोकित हो ,उत्तरदायित्व का द्वार।
न पद का भय ,न लोभ का आकर्षण ,न पक्षपात का भार,
जनहित जिसका परम धर्म हो ,न्याय रहे उसका आधार।

जहाँ कहीं संसाधनों के उपयोग में ,सुधारों की संभावना हो,
वहाँ विवेकपूर्ण सुझावों से ,प्रगति की नव कामना हो।
कर्तव्य जिसकी साधना बने ,सेवा जिसका सम्मान,
ऐसा आदर्श लेखा-परीक्षक ही ,बढ़ाए विभाग की शान।





एवरेस्ट बेस कैंप की मेरी यात्रा

विकास ब्रहमक्षत्रिय
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

एवरेस्ट–सिर्फ एक पर्वत का नाम नहीं, बल्कि मनुष्य की उस अदम्य इच्छा का प्रतीक है, जो उसे अपनी सीमाओं को चुनौती देने के लिए प्रेरित करती है। दुनिया की सबसे ऊँची चोटी को सामने से देखने की इच्छा मेरे मन में लंबे समय से थी। लेकिन एवरेस्ट बेस कैंप तक पहुँचना केवल एक पर्यटन यात्रा नहीं थी। यह अपने शरीर, मन और इच्छाशक्ति की परीक्षा लेने वाली एक ऐसी यात्रा थी, जिसमें हर कदम के साथ मंज़िल दूर भी होती गई और करीब भी।

4 मई 2026 को इस यात्रा की शुरुआत हुई। मन में उत्साह था, थोड़ी आशंका भी थी और सबसे बढ़कर एक अनजान दुनिया को देखने की उत्सुकता थी। मुझे पता था कि आने वाले दिन आसान नहीं होंगे–ऊँचाई बढ़ेगी, तापमान गिरेगा, रास्ते कठिन होंगे और शरीर को लगातार बदलते वातावरण के साथ तालमेल बैठाना होगा। लेकिन शायद किसी भी बड़े साहसिक अभियान की शुरुआत इसी मिश्रण से होती है–उत्साह और अनिश्चितता के साथ।

जैसे-जैसे यात्रा आगे बढ़ी, हिमालय का स्वरूप बदलता गया। शहरों की भागदौड़ पीछे छूट गई और सामने था एक ऐसा संसार, जहाँ प्रकृति का विस्तार इतना विराट था कि इंसान स्वयं को बहुत छोटा महसूस करने लगता है। ऊँचे-ऊँचे पर्वत, गहरी घाटियाँ, बहती हुई नदियाँ, छोटे-छोटे पहाड़ी गाँव और दूर तक फैली बर्फ–हर दृश्य अपने आप में एक तस्वीर था।

लेकिन इस खूबसूरती की अपनी कीमत थी। हर दिन कई किलोमीटर पैदल चलना, लगातार चढ़ाई, पत्थरीले रास्ते और बढ़ती ऊँचाई धीरे-धीरे शरीर की परीक्षा लेने लगे। समुद्र तल से हजारों मीटर ऊपर पहुँचने के बाद साँस लेना भी सामान्य जैसा नहीं रह जाता। जो काम मैदानों में सहज लगता है, वही यहाँ अतिरिक्त प्रयास माँगता है। शरीर बार-बार कहता है कि अब रुक जाओ, लेकिन मन आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करता रहता है।

यही शायद पहाड़ों की सबसे बड़ी सीख है–गति महत्वपूर्ण नहीं है, निरंतरता महत्वपूर्ण है।

EBC की ओर बढ़ते हुए रास्ते में आने वाले गाँव इस यात्रा का एक अलग ही आकर्षण थे। पत्थर और लकड़ी से बने घर, छोटी-छोटी दुकानें, मठ, प्रार्थना-ध्वज और स्थानीय लोगों का सरल जीवन–सब कुछ हमारे सामान्य जीवन से बिल्कुल अलग था। वहाँ समय जैसे धीमा हो गया था। मोबाइल और इंटरनेट की दुनिया से दूर, जीवन की प्राथमिकताएँ भी बदल जाती हैं। एक गर्म कप चाय, आराम करने के लिए कुछ मिनट और अगले पड़ाव तक सुरक्षित पहुँच जाना ही बड़ी उपलब्धियाँ लगने लगती हैं।

ऊँचाई बढ़ने के साथ प्रकृति भी अपना दूसरा रूप दिखाने लगी। हवा में ठंडक बढ़ती गई और चारों ओर बर्फ से ढके पर्वत और अधिक विशाल दिखाई देने लगे। कभी रास्ता बिल्कुल शांत होता और केवल अपने कदमों की आवाज सुनाई देती। कभी सामने कोई विशाल हिमशिखर अचानक बादलों के बीच से दिखाई देता और कुछ क्षणों के लिए ऐसा लगता जैसे प्रकृति स्वयं पर्दा हटाकर अपना सबसे सुंदर दृश्य दिखा रही हो।

इस यात्रा में सबसे बड़ी चुनौती केवल चढ़ाई नहीं थी। असली चुनौती थी अपने मन को लगातार तैयार रखना। थकान के क्षण आते थे। कभी लगता था कि आज बस इतना ही काफी है। लेकिन फिर पीछे मुड़कर देखते तो पता चलता कि हमने आज भी कई किलोमीटर की दूरी तय कर ली है। अगले दिन फिर वही प्रक्रिया दोहरानी होती–सुबह उठना, सामान तैयार करना, ठंड का सामना करना और धीरे-धीरे आगे बढ़ना।

और फिर वह दिन आया, जब एवरेस्ट बेस कैंप की मंज़िल सामने थी। उस क्षण को शब्दों में पूरी तरह व्यक्त करना शायद संभव नहीं है। इतने दिनों की मेहनत, थकान, उम्मीद और इंतज़ार के बाद जब आखिरकार वह स्थान सामने आया, तो खुशी के साथ एक अजीब-सी शांति भी महसूस हुई। यह केवल किसी भौगोलिक स्थान तक पहुँच जाना नहीं था। यह अपने आप को यह साबित करने का क्षण था कि शरीर की सीमाएँ चाहे जितनी हों, मनुष्य की इच्छाशक्ति उनसे कहीं आगे जा सकती है।

एवरेस्ट को सामने देखकर मन में एक और विचार आया–जिस पर्वत को हम तस्वीरों में देखते हैं, वह वास्तविकता में कितना विराट है! उसके सामने खड़े होकर मनुष्य की उपलब्धियाँ भी छोटी लगने लगती हैं और प्रकृति की शक्ति का एहसास और गहरा हो जाता है।

लेकिन इस यात्रा ने मुझे केवल एवरेस्ट नहीं दिखाया। इसने मुझे स्वयं से भी मिलवाया।

हम अपने रोज़मर्रा के जीवन में छोटी-छोटी समस्याओं को बहुत बड़ा समझ लेते हैं। समय की कमी, काम का दबाव, असफलताएँ, परेशानियाँ–ये सब हमें घेरती रहती हैं। लेकिन जब आप कई दिनों तक केवल अपने अगले कदम पर ध्यान केंद्रित करते हैं, तब समझ आता है कि जीवन भी शायद ऐसा ही है। पूरी यात्रा को एक साथ देखने की जरूरत नहीं होती। बस अगला कदम उठाते रहना होता है।

एक कदम। फिर दूसरा। फिर तीसरा।

और कभी-कभी यही छोटे-छोटे कदम हमें ऐसी जगह पहुँचा देते हैं, जिसकी हमने वर्षों पहले केवल कल्पना की थी।

एवरेस्ट बेस कैंप से वापसी भी उतनी ही महत्वपूर्ण थी। मंज़िल तक पहुँचना जितना रोमांचक था, उतना ही संतोष इस बात का था कि एक कठिन यात्रा पूरी करके अब वापस लौट रहे थे। 15 मई 2026 को इस अभियान का समापन हुआ। कई दिनों की थकान के बावजूद मन में एक गहरा संतोष था।

पीछे मुड़कर देखता हूँ तो लगता है कि मैंने केवल हिमालय की यात्रा नहीं की। मैंने अपनी सीमाओं की यात्रा की।

एवरेस्ट बेस कैंप ने मुझे सिखाया कि ऊँचाई केवल पहाड़ों की नहीं होती। कुछ ऊँचाइयाँ मनुष्य अपने भीतर भी तय करता है। और शायद जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धियाँ वही होती हैं, जहाँ हम किसी और को नहीं, बल्कि स्वयं को चुनौती देते हैं।

एवरेस्ट आज भी वहीं है–विशाल, शांत और अडिग।

लेकिन उस यात्रा के बाद मेरे भीतर कुछ बदल गया है।

अब जब भी जीवन में कोई कठिन रास्ता सामने आता है, मन अनायास उन पहाड़ी पगडंडियों को याद करता है। तब लगता है–

रास्ता कितना भी कठिन क्यों न हो, यदि कदम चलते रहें तो मंज़िल एक दिन सामने आ ही जाती है।

याचक मित्र



दिलीप कुमार मिश्रा
वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

मित्र था बनके, आया सुदामा,
याचक बन, फिर वापस जाए-2
याचक भी, देखो कैसा अनोखा,
बिन मांगे ही, वापस जाए।।

मायापति की माया अनोखी,
निज भक्तन को, भी भरमाई-2
मित्र था बनके, आया सुदामा,
याचक बन, फिर वापस जाए-2

****

देने वाला, देता जाए,
मांगने वाला, मांग न पाए-2

****

पग पग सोचे, ये ही सुदामा,
कैसे मै घर, अब वापस जाऊ,
मांगा न कुछ, न दिया मुझे उसने,
कैसे ये बात, उसे (पत्नी) समझाऊ-2
मायापति की माया अनोखी ,
निज भक्तन, को भी भरमाई...2
देने वाला, देता जाए,
पाने वाला, जान न पाए,
देने वाला, देता जाए,
मांगने वाला, मांग न पाए-2

****

जब पहुंचा, घर अपने तो,
निज घर को भी, पहचान न पाए,
निज भार्या को, आते वो देखे,
पर बात करन, से वो सकुचाए-2
मायापति की माया अनोखी,
निज भक्तन, को भी भरमाई...2

****

भान हुआ, जब भूल की अपनी,
खुद को कोसे, अश्रु बहाए,
माफ़ करो, हे माधव मुझको,
तुझपर मैंने हैं, लांछन लगाए-2
किस विधि मांगूं, क्षमा मैं प्रभुजी,
माया के जाल में काहे फंसाए-2
मायापति की माया अनोखी,
निज भक्तन, को भी भरमाई...2
मित्र था बनके, आया सुदामा,
याचक बन, फिर वापस जाए-2

****

स्वीकारोक्ति: यह रचना उस लम्हों को बयां करती है, जब भक्त शिरोमणि सुदामा कृष्ण से मिलकर अपने घर को लौट रहे थे, और कुछ क्षण के लिए माया के जाल में फंस गए थे, इस रचना का कोई उदेश्य सुदामा को गलत दिखाना नहीं है, अपितु यह दर्शाना है की चाहे कोई भी हो, माया उसे भरमा ही देती है, अगर वह अपने आराध्य को पल भर के लिए भूल जाए।



गिर्दा

विवेक अधिकारी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

27 नवम्बर 1977 की रात। नैनीताल। कड़ाके की ठंड पड़ रही थी लेकिन इस बीच कुछ युवा अगले दिन शहर में प्रस्तावित जंगलों की नीलामी के विरोध की तैयारी में जुटे थे। समस्या यह थी कि अगले दिन होने वाले विरोध में लोगों को कैसे जोड़ा जाए। साधन सीमित थे, भीड़ जुटाने का कोई आसान तरीका नहीं था। कुमाऊँ के पुराने कवि गौरीदत्त पांडे 'गौर्दा' की कविता *'वृक्षन को विलाप'* का स्मरण हुआ। 1926 में लिखी गई इस कविता को नए संदर्भ में ढालने का काम लंबी कद काठी वाले एक युवक को दिया गया। देर रात तक गीत तैयार किया जाता रहा। अगली सुबह हुड़के की थाप के साथ वह गीत नैनीताल की सड़कों पर गूँजा

"आज हिमाल तुमन कैं धत्यूँछौं, जागो-जागो हो मेरा लाल..."

प्रदर्शनकारियों के बीच हुड़का बजाता हुआ और यह गीत गाता वही युवक था। गीत सुनकर लोग रुकने लगे। कई छात्र साथ हो लिए। विरोध का वह छोटा-सा समूह देखते-देखते बड़ा होता गया। पुलिस ने प्रदर्शनकारियों को गिरफ्तार किया। उस युवक को भी हिरासत में लिया गया। लेकिन तब तक यह विरोध व्यापक हो चुका था जिसके फलस्वरूप शाम तक खबर आई कि जंगलों की नीलामी रोक दी गई है। लोगों की जनचेतना जगाने वाला वह युवक था गिरीश तिवारी, जिसे आगे चलकर पूरा उत्तराखंड 'गिर्दा' कहने लगा।

ज्योली का 'भव्वा'

10 सितम्बर 1945 को अल्मोड़ा के ज्योली गाँव में हंसा दत्त तिवारी और जीवन्ती देवी के घर सबसे छोटे बेटे का जन्म हुआ। नाम रखा गया गिरीश लेकिन घर में उसे प्यार से 'भव्वा' कहा जाता था। भव्वा का स्कूली पढ़ाई लिखाई में कुछ खास मन नहीं लगता था। गाँव के लोगों की नजर में वह शरारती था और खुद भी बाद के दिनों में अपने को 'ज्योली का नालायक' कहकर हँसते थे। लेकिन स्कूल की पढ़ाई में अरुचि उनके भीतर सीखने की कमी नहीं थी। उनका असली विद्यालय गाँव था। वह लोक कलाकारों, ढोली, हुड़के वाले और जागरी के बीच बैठकर उनकी धुनों को सुनते, और उनसे सीखते।

स्कूली शिक्षा का रास्ता बहुत दूर नहीं गया। अल्मोड़ा और बाद में नैनीताल में पढ़ाई के बाद जीवन ने उन्हे एक अलग दिशा में धकेल दिया। वह घर से निकलकर पूरनपुर, पीलीभीत, लखनऊ और दूसरे शहरों में रहे। अलग-अलग काम किए। कभी मजदूरी, कभी छोटे-मोटे रोजगार। यह वह दौर था जिसमें कोई निश्चित भविष्य उनके सामने नहीं था।लेकिन इसी भटकन में उनकी दुनिया बड़ी होती गई। लखनऊ में उन्हे हिंदी और उर्दू साहित्य की एक नई दुनिया मिली। फ़ैज़, ग़ालिब, साहिर, इकबाल और दूसरे कवियों को पढ़ते हुए वह यह समझने लगे कि कविता केवल भावनाओं को व्यक्त करने का माध्यम नहीं है; वह समाज से सवाल भी कर सकती है।

रंगमंच ने आवाज को मंच दिया

नैनीताल लौटने पर उनकी मुलाकात बृजेन्द्र लाल साह से हुई। साह लोकसंगीत, गीत और रंगमंच के महत्वपूर्ण व्यक्तित्व थे। उन्होंने गिरीश की प्रतिभा पहचानी और 1967 में उसे भारत सरकार के गीत एवं नाटक प्रभाग में काम दिलवाया। शुरुआत में उनका काम वाद्य बजाने और प्रस्तुतियों में भाग लेने से जुड़ा था, लेकिन धीरे-धीरे लेखन, पटकथा और निर्देशन में उनकी भूमिका बढ़ती गई। उनकी रचनाएँ आकाशवाणी से प्रसारित होने लगीं। 1976 के आसपास नैनीताल में 'युगमंच' नाट्य संस्था की शुरुआत हुई, गिर्दा जिसके संस्थापक सदस्यों में एक थे। इसका उद्देश्य नाटक के माध्यम से पहाड़ की लोक परंपराओं, गीत-संगीत और सांस्कृतिक विरासत को आधुनिक रंगमंच से जोड़ना भी था। उन्होंने *अंधा युग*, *अंधेर नगरी*, *थैंक्यू मिस्टर ग्लाड* और *भारत दुर्दशा* जैसे नाटकों का निर्देशन किया और आपातकाल के विरोध में *नगाड़े खामोश हैं* और *धनुष यज्ञ* जैसे नाटक भी लिखे।

गीत से आंदोलन तक



1977 का जंगल आंदोलन उनके सार्वजनिक जीवन का एक निर्णायक पड़ाव बना। उसके बाद भी उनकी सक्रियता किसी एक मुद्दे तक सीमित नहीं रही। *चिपको आंदोलन, जंगलों की नीलामी का विरोध, 'नशा नहीं, रोजगार दो' आंदोलन* और बाद में *उत्तराखंड राज्य आंदोलन* में सक्रिय रहे। वह आंदोलन के बाहर खड़े होकर उसके लिए गीत नहीं लिखते थे। वह उसके बीच जाते थे, लोगों के साथ बैठते थे। उसी अनुभव से गीत पैदा होता था। ब्राह्मण परिवार में जन्मे गिर्दा ने हुड़के को अपनी आवाज़ का साथी बनाया। हुड़का बजाना और उससे जुड़े गायन को तब तथाकथित निचली जातियों से जोड़कर देखा जाता था। मगर यह सामाजिक कुरीतियां गिर्दा को कब बांध सकी थी। *'जैंता एक दिन तौ आलो'* के माध्यम से उन्होंने एक ऐसे समाज की कल्पना की जिसमें अन्याय और असमानता नहीं हो।

'हम लड़ते रया बैणी' के माध्यम से जहां सतत संघर्ष करने की प्रेरणा मिलती है वहीं *'म्यार हिमाला'* आज भी पहाड़ों के नजदीक ले जाता है।जब नदियों को लेकर आंदोलन उठा तो *"तुम तो पानी के व्यापारी"* के माध्यम से उन्होंने विकास के उस मॉडल पर सवाल उठाया जिसमें नदी को संसाधन पहले और बाद में जीवन माना जाता है।

अंतिम वर्ष

1996 में उन्होंने सरकारी नौकरी से स्वैच्छिक सेवानिवृत्ति ली और अपना अधिकांश समय लेखन, रंगमंच, सामाजिक आंदोलनों और सांस्कृतिक काम में लगाने लगे। आगे के वर्षों में स्वास्थ्य संबंधी परेशानियाँ बढ़ीं, लेकिन सार्वजनिक जीवन से उनका रिश्ता पूरी तरह नहीं टूटा और अंतिम वर्षों तक लोगों के बीच जाते रहे। लंबे समय अस्वस्थ रहने के बाद 22 अगस्त 2010 को गिर्दा का निधन हो गया। अंतिम दिनों में उनकी आर्थिक स्थिति बहुत मजबूत नहीं थी। उनकी मृत्यु के बाद लोग उनकी उपलब्धियाँ नहीं बल्कि उनके साथ बिताए छोटे-छोटे किस्सों को याद कर रहे थे: किसी सभा में गीत गाते हुए, किसी गाँव में बैठे हुए, किसी आंदोलन में अचानक पहुँचते हुए।

अपना गिर्दा

गिर्दा को केवल उत्तराखंड के जनकवि के रूप में याद करना उनके व्यक्तित्व को एक सीमित दायरे में बाँध देना होगा। उन्होंने उत्तराखंड की मिट्टी, लोकभाषा और लोकस्मृति से अपनी रचनात्मक ऊर्जा प्राप्त की, लेकिन उनकी दृष्टि अपने परिवेश से कहीं आगे जाती थी। उनके गीतों में जंगल और नदी के साथ-साथ मनुष्य, श्रम, असमानता, विस्थापन और बेहतर समाज की आकांक्षा भी थी। उन्होंने कविता को केवल लिखने या सुनाने की वस्तु नहीं रहने दिया। रंगमंच से लेकर जनआंदोलनों तक, उन्होंने रचना को लोगों के बीच ले जाने के अनेक माध्यम खोजे। इस प्रक्रिया में लोकगीत, कविता, रंगमंच और सामाजिक सक्रियता उनके लिए अलग-अलग क्षेत्र नहीं रहे, बल्कि एक ही रचनात्मक जीवन के अलग-अलग रूप बन गए। उनके पूरे जीवन को देखने पर एक ऐसा रचनाकार सामने आता है जिसने अपने समय के सामाजिक यथार्थ को निकट से जिया और उसी अनुभव को अपनी भाषा में व्यक्त किया। इतने बड़े सार्वजनिक जीवन के बावजूद उनकी निजी छवि किसी गंभीर, दूर खड़े साहित्यकार की नहीं थी। उनके मित्रों के संस्मरणों में एक फक्कड़ आदमी दिखाई देता है: बीड़ी पीता हुआ, घंटों बहस करता हुआ, दूसरों की बात सुनता हुआ और अपनी ही बात पर हँस सकने वाला। उन्हें याद करने वालों के लिए वह 'जनकवि' होने से पहले अपना बड़ा भाई था, अपना गिर्दा था।

भारत की शान – हिन्दी



राजेश कुमार शर्मा
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

आन है हिन्दी ,शान है हिन्दी ,
भारत का अभिमान है हिन्दी।

भावना है, चेतना है,
हम सबकी पहचान है हिन्दी।
बचपन की बोली है हिन्दी,
शब्दों की होली है हिन्दी।



यह हम सबको जोड़ती है,
रिश्तों की डोरी है हिन्दी।
इसी से सबमें एकता है,
अपनापन और आत्मीयता है।

कहता हूँ मैं सब इसे अपनाओ,
फलो-फूलो और आगे बढ़ते जाओ।
भारत माता की जय!
हिन्दी भाषा की जय!

———





तकनीक बदले, पर रिश्ते नहीं

नीरज कुमार
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

हम ऐसे समय में जी रहे हैं जहाँ कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence) और रोबोटिक्स केवल विज्ञान की कल्पना नहीं, बल्कि हमारे दैनिक जीवन की वास्तविकता बन चुके हैं। आज एआई हमारे प्रश्नों के उत्तर देता है, लेख लिखता है, चित्र बनाता है, बीमारियों का पता लगाने में सहायता करता है और उद्योगों में मानव श्रम का स्थान ले रहा है।

आने वाले वर्षों में यह परिवर्तन और भी तेज़ होगा। संभव है कि मशीनें हमारी तरह सोचने, निर्णय लेने और बातचीत करने में भी सक्षम हो जाएँ। ऐसे भविष्य की कल्पना रोमांचक भी है और चिंताजनक भी।

तकनीक का उद्देश्य सदैव मानव जीवन को सरल, सुरक्षित और अधिक सक्षम बनाना रहा है। इसमें कोई संदेह नहीं कि एआई और रोबोटिक्स शिक्षा, चिकित्सा, परिवहन, कृषि और उद्योग जैसे अनेक क्षेत्रों में क्रांतिकारी परिवर्तन ला रहे हैं।

लेकिन इस तेज़ विकास के बीच एक महत्वपूर्ण प्रश्न हमारे सामने खड़ा है - क्या हर वह चीज़, जिसे तकनीक कर सकती है, उसे मानव का स्थान भी मिल जाना चाहिए? मेरे विचार से उत्तर है - नहीं। कुछ ऐसी अनमोल बातें हैं जिन्हें किसी भी तकनीक से प्रतिस्थापित नहीं किया जा सकता और न ही किया जाना चाहिए।

सबसे पहले, मानवीय रिश्ते। कोई भी एआई कितना ही बुद्धिमान क्यों न हो, वह माता-पिता के स्नेह, जीवनसाथी के विश्वास, मित्र के साथ बिताए गए पलों या संतान की मुस्कान की बराबरी नहीं कर सकता। मशीनें भावनाओं का विश्लेषण कर सकती हैं, लेकिन उन्हें वास्तव में महसूस नहीं कर सकतीं।

किसी कठिन समय में कंधे पर रखा एक अपना हाथ, बिना शब्दों के मिला एक स्नेहपूर्ण आलिंगन या किसी प्रियजन का साथ - इनका कोई डिजिटल विकल्प नहीं हो सकता। दूसरी बात है सच्ची मित्रता और मानवीय संवाद।

आज सोशल मीडिया और वर्चुअल दुनिया ने हमें पहले से अधिक जोड़ा है, लेकिन कई बार यह जुड़ाव केवल स्क्रीन तक सीमित रह जाता है। यदि भविष्य में हमारा अधिकांश समय एआई सहायकों या रोबोटिक साथियों के साथ बीतने लगे, तो हम धीरे-धीरे उन सहज मानवीय अनुभवों से दूर हो सकते हैं जो हमें संवेदनशील और सामाजिक बनाते हैं।

किसी मित्र के साथ चाय पर हुई लंबी बातचीत, परिवार के हँसी-मज़ाक या बच्चों के साथ खेलते हुए बिताया समय किसी एल्गोरिद्म द्वारा निर्मित अनुभव नहीं हो सकता।

मैं यह भी नहीं चाहूँगा कि प्रकृति से हमारा रिश्ता कमजोर पड़े। आज तकनीक हमें आभासी (Virtual) जंगल, कृत्रिम समुद्र और डिजिटल अनुभव दे सकती है, लेकिन वास्तविक पेड़ों की छाया, श की मिट्टी की सुगंध, पहाड़ों की शांति और पक्षियों का मधुर संगीत केवल प्रकृति ही दे सकती है।

यदि हम केवल डिजिटल अनुभवों तक सीमित हो जाएँ, तो हम पृथ्वी की उस सुंदरता से दूर हो जाएँगे जो सदियों से मानव सभ्यता की प्रेरणा रही है। इसी प्रकार, पालतू पशुओं और मनुष्यों के बीच का भावनात्मक संबंध भी अद्वितीय है।

एक रोबोटिक पालतू जानवर हमारी दिनचर्या का पालन कर सकता है, हमारी बातों का उत्तर दे सकता है और हमारे निर्देशों का पालन भी कर सकता है। लेकिन वह निस्वार्थ प्रेम, अपनापन और जीवंतता, जो एक जीवित प्राणी हमें देता है, किसी मशीन में संभव नहीं है। जीवन की सबसे सुंदर अनुभूतियाँ अक्सर उन्हीं रिश्तों से जन्म लेती हैं जिनमें भावनाएँ स्वाभाविक होती हैं, प्रोग्राम की हुई नहीं।

सबसे महत्वपूर्ण बात है मानवीय मूल्य। करुणा, ईमानदारी, सहानुभूति, क्षमा, त्याग और प्रेम–ये केवल व्यवहार नहीं, बल्कि मानव होने की पहचान हैं। एआई नैतिक निर्णयों का विश्लेषण कर सकता है, परंतु सही और गलत के बीच उत्पन्न होने वाले भावनात्मक संघर्ष को अनुभव नहीं कर सकता। यदि हम तकनीकी प्रगति के साथ इन मूल्यों को खो देंगे, तो हमारी उपलब्धियाँ भले ही बढ़ जाएँ, लेकिन हमारा समाज अधिक मानवीय नहीं बन पाएगा।

इसका अर्थ यह नहीं कि हमें तकनीक का विरोध करना चाहिए। इसके विपरीत, हमें एआई और रोबोटिक्स को पूरे विश्वास के साथ अपनाना चाहिए, क्योंकि वे हमारी उत्पादकता बढ़ा सकते हैं, कठिन कार्यों को सरल बना सकते हैं और मानव जीवन की गुणवत्ता में सुधार ला सकते हैं। लेकिन हमें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि तकनीक हमारी क्षमताओं का विस्तार करे, हमारी संवेदनाओं का विकल्प न बने।

अंततः, भविष्य निश्चित रूप से अधिक बुद्धिमान मशीनों का होगा, लेकिन मैं आशा करता हूँ कि वह अधिक संवेदनशील मनुष्यों का भी होगा। मैं कभी नहीं चाहूँगा कि परिवार का अपनापन, सच्ची मित्रता, प्रकृति का सौंदर्य, मानवीय संवाद, जीवित प्राणियों का साथ और हमारे नैतिक मूल्य तकनीक के आगे पीछे छूट जाएँ।

मशीनें हमारे काम को आसान बना सकती हैं, पर जीवन को अर्थ केवल इंसान ही दे सकते हैं। वास्तविक प्रगति तब होगी जब कृत्रिम बुद्धिमत्ता के साथ-साथ मानवीय संवेदनाएँ भी उतनी ही सशक्त बनी रहें। तकनीक भविष्य का निर्माण कर सकती है, लेकिन उस भविष्य की आत्मा केवल इंसानियत ही हो सकती है।

विज्ञान बढ़े, तकनीक बढ़े, हर सपना साकार बने,
पर रिश्तों का मधुर संगीत हर दिल का आधार बने।
मशीनें काम सरल करें, यही उनका उपकार रहे,
जीवन को अर्थ तो इंसान दे, इंसानियत सदा साकार रहे।



मैं तुझमें खुद को पाता हूँ

राहुल गोयल
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

मैं तुझमें खुद को पाता हूँ
जब तुम समंदर की लहरों की तरह मुझमें किनारा ढूंढती हो,
जब तुम बच्चों की तरह अठखेलियां करके मुझे छेड़ती हो

याद है तुम्हें वो शाम, तुम्हारा दरवाजे पर मेरा उनींदी आँखों से इंतजार, तुम्हारा मेरी मनपसंद साड़ी पहनना, वो शाम को देहरी पर बैठकर चाय पर मुझे अपने दिनभर के किस्सों को आनंदित होकर उत्सुकता से बताना, तब लगता है जेसे तुम मुझमें खो सी गई हो, डूब सी गई हो मेरी आँखों में, लगता है जेसे पूरे वातावरण में सिर्फ तुम्हारा ही स्वर गूंज रहा हो, तब **मैं तुझमें खुद को पाता हूँ |**

याद है तुम्हें औली की सर्द सुबह, तुम्हारा वो बर्फ में खेलना, जैसे किसी बच्चे को मनपसंद खिलौना मिल गया हो, तुम्हारी आँखों का वो सुकून, वो हाथ थामकर चलना मानो कह रही हो, तुम हो तो सब सही है, तुम हो तो सूखी रोटी में स्वाद है, तुम हो तो वीराने में भी जान है, तुम हो तो माँ की गोद और पिता का साया मेरे पास है, तब **मैं तुझमें खुद को पाता हूँ |**

याद है तुम्हें वो रैन, एकाएक सोते हुए तुम्हारी धड़कनों का तेज होना, मेरी बाजू पर तुम्हारे आँसू, तुम्हारा कांपना, फिर मेरी आँखों में देखना जेसे कोई सवाल हो तुम्हारे जेहन में, फिर हिम्मत करके तुम्हारा पूछना की तुम मेरे साथ हो, मैं हाँ कहने भर से तुम्हारी धड़कनों का स्थिर होना, जेसे तुम्हारे सभी विस्मय दूर हो गए हो, जेसे सूरज की पहली किरण ने किसी अंधेरे को मिटा दिया हो, किसी रेगिस्तान में बादल छाने लगे हो, जैसे नदियों को रास्ते मिल गए हो, तुम्हारे उस यकीन से
मैं तुझमें खुद को पाता हूँ |

कल ऑफिस फिर जाना है



सौरभ माहेश्वरी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

कल ऑफिस फिर जाना है,
नींद को थोड़ा बहलाना है,
वीकेंड की मीठी सी यादों को
दिल में फिर छुपाना है।
फाइलों का वो ढेर लगेगा,
ईमेल का फिर शोर मचेगा
पर ऑफिस के लोगों के संग,
हर काम एक उमंग लगेगा ।
चाय की चुस्की ,हँसी के पल,
थोड़ी बातें ,थोड़ी हलचल,
इन छोटे-छोटे पलों से,
कट जाएगा हर पल।
कल ऑफिस फिर जाना है,
खुद को फिर समझाना है,
जिम्मेदारियों के इस सफर में
हर कदम निभाना है।
शाम को घर भी जाना है,
बच्चों को भी खिलाना है,
उनकी हँसी में सारी थकान
पल भर में ही मिट जाना है।
थोड़ी थकान ,थोड़ी उम्मीद,
हर दिन, एक छोटी जीत,
काम और घर के, इस संगम में
यही है, जीवन का सच्चा गीत।
कल ऑफिस फिर जाना है।





प्रौद्योगिकी और हिन्दी का विकास

मीनू देवन
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

"भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं ,बल्कि संस्कृति ,विचार और पहचान की वाहक भी होती है।" हिन्दी ,जो भारत की सबसे व्यापक रूप से बोली और समझी जाने वाली भाषाओं में से एक है, समय के साथ निरंतर विकसित हुई है। आधुनिक युग में प्रौद्योगिकी ने इस विकास को नई गति और नई दिशा प्रदान की है। आज हिन्दी केवल पुस्तकों और समाचार-पत्रों तक सीमित नहीं है, बल्कि इंटरनेट ,स्मार्टफ़ोन ,कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence), सोशल मीडिया और डिजिटल मंचों के माध्यम से वैश्विक स्तर पर अपनी सशक्त उपस्थिति दर्ज करा रही है।

एक समय था जब हिन्दी में कंप्यूटर पर कार्य करना चुनौतीपूर्ण माना जाता था। देवनागरी लिपि में टाइपिंग के लिए विशेष फ़ॉन्ट और सॉफ़्टवेयर की आवश्यकता होती थी। किन्तु यूनिकोड (Unicode) के आगमन ने इस समस्या का प्रभावी समाधान प्रस्तुत किया। अब हिन्दी में टाइप करना ,ई-मेल भेजना ,दस्तावेज़ तैयार करना और इंटरनेट पर जानकारी साझा करना पहले से कहीं अधिक सरल और सहज हो गया है। आज अधिकांश डिजिटल उपकरण और ऑपरेटिंग सिस्टम हिन्दी भाषा को पूर्ण समर्थन प्रदान करते हैं।

स्मार्टफ़ोन और इंटरनेट ने हिन्दी के प्रसार में अभूतपूर्व योगदान दिया है। आज करोड़ों लोग समाचार पढ़ने ,ब्लॉग लिखने ,ऑनलाइन शिक्षा प्राप्त करने तथा सामाजिक मीडिया मंचों पर अपने विचार व्यक्त करने के लिए हिन्दी का प्रयोग कर रहे हैं। फेसबुक ,यूट्यूब ,इंस्टाग्राम ,एक्स (पूर्व में ट्विटर) और व्हाट्सऐप जैसे मंचों पर हिन्दी सामग्री की लोकप्रियता निरंतर बढ़ रही है। इससे हिन्दी भाषी रचनाकारों ,शिक्षकों ,पत्रकारों और उद्यमियों को अपनी प्रतिभा प्रदर्शित करने तथा व्यापक जनसमुदाय तक पहुँचने का अवसर मिला है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) और मशीन लर्निंग ने हिन्दी भाषा के उपयोग को और अधिक प्रभावशाली बना दिया है। आज अनेक डिजिटल उपकरण हिन्दी में वॉयस टाइपिंग ,स्वतः अनुवाद ,भाषण पहचान (Speech Recognition) तथा टेक्स्ट-टू-स्पीच जैसी सुविधाएँ उपलब्ध करा रहे हैं। इन तकनीकों के माध्यम से भाषा की बाधाएँ कम हो रही हैं और डिजिटल सेवाएँ अधिक समावेशी बन रही हैं। इससे हिन्दी भाषी उपयोगकर्ताओं के लिए तकनीक का उपयोग पहले की अपेक्षा कहीं अधिक सरल और सुविधाजनक हो गया है। ऑनलाइन शिक्षा के क्षेत्र में भी हिन्दी का महत्व निरंतर बढ़ रहा है। अनेक शैक्षिक मंच अब हिन्दी माध्यम में पाठ्यक्रम ,वीडियो व्याख्यान और अध्ययन सामग्री उपलब्ध करा रहे हैं।

इससे ग्रामीण एवं अर्ध-शहरी क्षेत्रों के विद्यार्थियों को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा प्राप्त करने का अवसर मिल रहा है। ज्ञान का यह लोकतंत्रीकरण समाज के सर्वांगीण विकास की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।

व्यावसायिक जगत में भी हिन्दी का महत्व बढ़ता जा रहा है। अनेक कंपनियाँ अपने ग्राहकों से जुड़ने के लिए हिन्दी में वेबसाइट ,मोबाइल ऐप ,ग्राहक सहायता और डिजिटल विपणन सामग्री तैयार कर रही हैं। इससे न केवल ग्राहकों के साथ बेहतर संवाद स्थापित हो रहा है ,बल्कि व्यवसायों का दायरा भी विस्तृत हो रहा है। हिन्दी अब केवल सांस्कृतिक अभिव्यक्ति की भाषा नहीं ,बल्कि आर्थिक और व्यावसायिक विकास की भी महत्वपूर्ण भाषा बन चुकी है। हालाँकि , प्रौद्योगिकी के इस युग में हिन्दी के समक्ष कुछ चुनौतियाँ भी हैं। डिजिटल माध्यमों पर शुद्ध भाषा के स्थान पर मिश्रित भाषा या" हिंग्लिश "का प्रयोग बढ़ रहा है। ऐसे में आवश्यक है कि आधुनिकता को अपनाते हुए हिन्दी की शुद्धता ,समृद्ध शब्दावली और साहित्यिक गरिमा का भी संरक्षण किया जाए। तकनीक का उद्देश्य भाषा को सरल और सुलभ बनाना होना चाहिए ,न कि उसकी मौलिक पहचान को कमज़ोर करना।

अंततः कहा जा सकता है कि प्रौद्योगिकी और हिन्दी एक-दूसरे के पूरक बन चुके हैं। जहाँ प्रौद्योगिकी ने हिन्दी को वैश्विक मंच प्रदान किया है ,वहीं हिन्दी ने तकनीक को करोड़ों नए उपयोगकर्ताओं तक पहुँचने का माध्यम उपलब्ध कराया है। यदि हम तकनीकी नवाचारों के साथ हिन्दी के विकास और संरक्षण के प्रति सजग रहें ,तो यह भाषा आने वाले वर्षों में ज्ञान ,नवाचार और संवाद की एक सशक्त वैश्विक भाषा के रूप में और अधिक प्रतिष्ठित होगी। हिन्दी का भविष्य उज्ज्वल है ,और प्रौद्योगिकी इस उज्ज्वल भविष्य की सबसे बड़ी सहयोगी सिद्ध हो रही है।





दिनेश वसंत नगराळे
वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

सत्तांतर



मारने वाला मुसलमान
मरने वाला भी मुसलमान
ऐसी कौन सी शरियत है
जिसे माने तालिबान
अस्ला बारूद के व्यापारियोंने
घेर लिया अफगान को
सौंपकर बंदूकें सरफिरे हाथों में
छोड़ दिया तालिबान को
वैश्विक शतरंज बिछायी है
कुछ ना पाक देशों ने
मोहरा बनाया तालिबान को
उन्ही ना पाक दरिन्दों ने

जीतना ही था अफगान को
तो पहले आवाम का दिल जीत लेते
नही तो तालिबान के आते ही,
लोग यूँ ना भाग खड़े होते

एक बात कहता हूँ मै
डंके की चोट पर,
केवल मुर्दों पर राज किया जाता है
बन्दूक की नोक पर

"वडोदरा: गुजरात की सांस्कृतिक राजधानी और औद्योगिक शक्ति"



पूनम चंद सैनी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

वडोदरा: गुजरात का धड़कता हुआ सांस्कृतिक हृदय

विश्वामित्री नदी के तट पर बसा वडोदरा न केवल गुजरात का एक प्रमुख शहर है, बल्कि यह भारत के सबसे महत्वपूर्ण शैक्षणिक, औद्योगिक और सांस्कृतिक केंद्रों मे से एक भी है। गायकवाड़ वंश की राजधानी रहे इस नगर ने परंपरा और आधुनिकता का अद्भुत संगम प्रस्तुत किया है। इसे "संस्कृति नगरी" और "गुजरात का शैक्षणिक केंद्र" जैसे नामों से भी जाना जाता है।

ऐतिहासिक गौरव

वडोदरा का इतिहास अत्यंत गौरवशाली रहा है। गायकवाड़ शासकों ने यहाँ शिक्षा, कला और उद्योग को बढ़ावा दिया। महाराजा सयाजीराव गायकवाड़ तृतीय ने आधुनिक विश्वविद्यालय की स्थापना की और लक्ष्मी विलास पैलेस का निर्माण कराया, जो आज भी एशिया का सबसे बड़ा निजी महल माना जाता है।

सांस्कृतिक पहचान

वडोदरा की पहचान उसके गरबा और नवरात्रि उत्सव से है। यहाँ की "सांस्कृतिक राजधानी" की छवि सयाजी बाग, संग्रहालयों और कला दीर्घाओं से और मजबूत होती है। यहाँ की सामुदायिक जीवन शैली, उत्सवों की ऊर्जा और लोककला इसे विशिष्ट बनाती है।

शिक्षा और अनुसंधान

महाराजा सयाजीराव विश्वविद्यालय एशिया के सबसे बड़े विश्वविद्यालयों में से एक है। यहाँ कला, विज्ञान, इंजीनियरिंग और प्रबंधन के क्षेत्र में उच्च शिक्षा दी जाती है। इसके अलावा औषधि निर्माण और इंजीनियरिंग अनुसंधान केंद्र भी वडोदरा को शैक्षणिक दृष्टि से अग्रणी बनाते हैं।

औद्योगिक विकास

वडोदरा गुजरात का औद्योगिक केंद्र है। यहाँ पेट्रोलियम रसायन उत्पाद (पेट्रोकेमिकल्स), फार्मास्यूटिकल्स, इंजीनियरिंग और बिजली उत्पादन से जुड़े उद्योग स्थापित हैं। गुजरात औद्योगिक विकास निगम (GIDC) के औद्योगिक क्षेत्र रोजगार और निवेश के अवसर प्रदान करते हैं।

पर्यटन स्थल

लक्ष्मी विलास पैलेस - एशिया का सबसे बड़ा निजी महल ।
सयाजी बाग - विशाल उद्यान और चिड़ियाघर ।
कीर्ति मंदिर - ऐतिहासिक स्मारक ।

आजवा वॉटर पार्क - मनोरंजन का केंद्र ।

पावागढ़-चंपानेर - संयुक्त राष्ट्र शैक्षिक ,वैज्ञानिक एवं सांस्कृतिक संगठन (यूनेस्को) विश्व धरोहर स्थल।

धार्मिक महत्व

पावागढ़ का काली माता मंदिर

धार्मिक महत्व:

यह मंदिर भारत के प्रमुख शक्ति पीठों में से एक माना जाता है।

मान्यता है कि यहाँ देवी सती का अंग गिरा था, इसलिए इसे शक्ति उपासना का अत्यंत पवित्र स्थल माना जाता है।

देवी को महाकाली माता के रूप में पूजा जाता है।

विशेषता:

नवरात्रि के समय यहाँ विशाल मेले का आयोजन होता है।

मंदिर तक पहुँचने के लिए सीढ़ियों और रोपवे दोनों का विकल्प है।

आदिवासी समुदाय भी इसे अपनी आराध्य देवी मानता है।

सांस्कृतिक महत्व:

यह स्थल चंपानेर-पावागढ़ पुरातात्त्विक उद्यान का हिस्सा है, जिसे UNESCO ने विश्व धरोहर घोषित किया है।

चंपानेर के जैन मंदिर

धार्मिक महत्व:

o चंपानेर क्षेत्र प्राचीन काल से जैन धर्म का प्रमुख तीर्थ स्थल रहा है।

यहाँ श्वेतांबर संप्रदाय के कई मंदिर हैं, जिनमें पार्श्वनाथ, सांभवनाथ और अभिनंदनस्वामी के मंदिर प्रमुख हैं।

इतिहास:

o जैन परंपरा के अनुसार, यहाँ प्राचीन काल में कई राजाओं ने मंदिरों का निर्माण और जीर्णोद्धार कराया।

12वीं शताब्दी में बने कुछ मंदिर आज भी अपनी कलात्मकता और स्थापत्य के लिए प्रसिद्ध हैं।

विशेषता:

o मंदिरों में नक्काशीदार स्तंभ, तोरण और शिल्पकला देखने योग्य है।

यह स्थल जैन धर्म की तपस्या, सत्य और अहिंसा परंपरा का प्रतीक है।

सामाजिक जीवन

वडोदरा का सामाजिक जीवन आधुनिक और पारंपरिक दोनों है। यहाँ मॉल, मल्टीप्लेक्स, रेस्तरां और सांस्कृतिक कार्यक्रमों की भरमार है। लोग सामाजिक और सांस्कृतिक आयोजनों में सक्रिय भाग लेते हैं।

स्वास्थ्य और परिवहन

वडोदरा में सरकारी और निजी अस्पतालों का अच्छा नेटवर्क है। परिवहन व्यवस्था में रेलवे, बस और एयरपोर्ट शामिल हैं। वडोदरा जंक्शन पश्चिम रेलवे का प्रमुख स्टेशन है।

अच्छाइयाँ

सांस्कृतिक और शैक्षणिक माहौल।

औद्योगिक विकास और रोजगार के अवसर।

ऐतिहासिक धरोहर और पर्यटन स्थल।

अपेक्षाकृत सुरक्षित और शांत वातावरण।

चुनौतियाँ

गर्म जलवायु और जल संकट।

ट्रैफिक जाम और प्रदूषण।

औद्योगिक क्षेत्रों में पर्यावरणीय खतरे।

शहरीकरण के कारण हरित क्षेत्र का घटाव।

गरीब और प्रवासी मजदूरों के लिए कठिन जीवन।

स्टैच्यू ऑफ यूनिटी: राष्ट्रीय गौरव का प्रतीक

वडोदरा से लगभग 90 किलोमीटर दूर नर्मदा जिले के केवड़िया में स्थित स्टैच्यू ऑफ यूनिटी भारत की एक अद्वितीय पहचान है। यह सरदार वल्लभभाई पटेल की स्मृति में निर्मित विश्व की सबसे ऊँची प्रतिमा है जिसकी ऊँचाई 182 मीटर है। इसका उद्घाटन 31 अक्टूबर 2018 को हुआ। प्रतिमा का डिज़ाइन प्रसिद्ध मूर्तिकार राम वी. सुतार ने किया। यहाँ पर्यटकों के लिए वैली ऑफ फ्लॉवर्स, सरदार पटेल संग्रहालय, नर्मदा तट, लाइट एंड साउंड शो और नौकायन जैसी सुविधाएँ हैं। यह स्थल गुजरात का प्रमुख पर्यटन केंद्र बन चुका है और स्थानीय लोगों को रोजगार प्रदान कर रहा है।

भविष्य की संभावनाएँ

स्मार्ट सिटी प्रोजेक्ट, औद्योगिक निवेश और स्टैच्यू ऑफ यूनिटी जैसे पर्यटन स्थलों के कारण वडोदरा और आसपास का क्षेत्र गुजरात ही नहीं, पूरे भारत का अग्रणी केंद्र बनने की राह पर है।

निष्कर्ष

वडोदरा एक ऐसा शहर है जो अपनी जड़ों से जुड़ा हुआ है और साथ ही आधुनिकता की ओर बढ़ रहा है। यह शहर परंपरा और विकास का जीवंत उदाहरण है। इसकी सांस्कृतिक ऊर्जा, औद्योगिक शक्ति और स्टैच्यू ऑफ यूनिटी जैसे राष्ट्रीय गौरव स्थल इसे गुजरात का धड़कता हुआ हृदय बनाते हैं।



हरे का सच

आचारिया कुणाल किशोर
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

‘भंते यह सत्य है।‘
‘तृष्णा का धुआँ होना
धुएँ का आकाश में रवां होना
सत्य है, दुख की श्वास
श्वास का जीवन
जीवन से चिढ़
सत्य है, तुम्हारी बोली में भी
अ-बोली में भी
संस्कृत में जितना उससे अधिक
‘पालि’ में निकट, वह (जैसे छत पड़ोसी की)।‘
अश्वत्थ की छाया से दूर पनपती किसी अनाम दूर्वा में और भी आत्मीय तुम्हारे लिए
इस ‘भवंत:’ को हम पीटते रहेंगे लोहार बनकर
अपनी ही धातु में हम देखेंगे सच की चमक; भंते!
प्राणों में प्राण देखना श्रेयस्कर;
क्योंकि
बगीचों की भाषा में
हरे का सच
नहीं होता वनों की बोली का हरा।

———

साइबर सुरक्षा और आम नागरिक
डिजिटल युग में अधिकार, चुनौतियाँ और सुरक्षा चक्र



शिल्पी अग्रवाल
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

1. प्रस्तावना: डिजिटल भारत और साइबर स्पेस का विस्तार

21वीं सदी के भारत में डिजिटल क्रांति ने जन-जीवन, अर्थव्यवस्था और शासन व्यवस्था को पूरी तरह से बदल दिया है। आज राशन कार्ड से लेकर बैंकिंग, स्वास्थ्य सेवाओं, शिक्षा और सरकारी योजनाओं के लाभ (DBT) तक सब कुछ एक स्मार्टफोन और इंटरनेट कनेक्शन पर निर्भर है। यूनिफाइड पेमेंट्स इंटरफेस (UPI), आधार-सक्षम भुगतान (AePS) और तेज इंटरनेट कनेक्टिविटी ने भारत को विश्व के अग्रणी डिजिटल समाजों में स्थापित कर दिया है।

किंतु इस तकनीकी प्रगति का एक स्याह पहलू भी है—साइबर अपराध। जैसे-जैसे आम नागरिक का जीवन भौतिक परिधि से निकलकर डिजिटल मंचों पर केंद्रित हुआ है, वैसे-वैसे साइबर अपराधियों का जाल भी गहराया है। आज साइबर सुरक्षा केवल रक्षा तंत्र या बड़े कॉर्पोरेट डेटा सेंटरों का विषय नहीं रही, बल्कि हर उस आम नागरिक के वित्तीय अस्तित्व, व्यक्तिगत गरिमा और मानसिक शांति का रक्षा कवच बन चुकी है जो इंटरनेट का उपयोग करता है।

2. आम नागरिकों से जुड़ी प्रमुख साइबर चुनौतियाँ व धोखाधड़ी के प्रकार

साइबर अपराधी तकनीकी कमजोरियों से अधिक मानव मनोविज्ञान (Human Psychology) यानी भय, लालच, जिज्ञासा और घबराहट का फायदा उठाते हैं, जिसे तकनीकी भाषा में सोशल इंजीनियरिंग कहा जाता है।

साइबर अपराध का प्रकार	कार्यप्रणाली (Modus Operandi)	प्रमुख प्रभाव
फ़िशिंग एवं स्मिशिंग (Phishing/Smishing)	फर्जी ईमेल, बिजली बिल कटने के एसएमएस, लॉटरी या इनाम के संदेश भेजकर बैंक विवरण मांगना।	खाता खाली होना, क्रेडेंशियल्स की चोरी।
APK / मैलवेयर फ्रॉड	पीएम-योजना, ई-चालान या शादी के डिजिटल कार्ड के नाम पर दुर्भावनापूर्ण लिंक से ऐप डाउनलोड करवाना।	मोबाइल का पूर्ण नियंत्रण, ओटीपी की गुप्त चोरी।
निवेश व वर्क-फ्रॉम-होम स्कैम	टेलीग्राम/व्हाट्सएप्प पर शेयर ट्रेडिंग, क्रिप्टो या वीडियो लाइक करने पर मोटे मुनाफे का लालच देना।	जीवन भर की जमा पूंजी का गबन।
सिम स्वैप (SIM Swap)	फर्जी पहचान दस्तावेजों के जरिए पीड़ित के मोबाइल नंबर का नया डुप्लिकेट सिम एक्टिवेट करा लेना।	बिना पीड़ित के फोन बजे सीधे ओटीपी का दुरुपयोग।
एआई डीपफेक और वॉयस क्लोनिंग	आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस द्वारा परिवार के सदस्यों की आवाज या वीडियो बनाकर आपातकाल में तत्काल पैसों की मांग।	भावनात्मक दबाव में तुरंत रकम भेजना।

3. समकालीन परिदृश्य: 'डिजिटल अरेस्ट' का आतंक और कार्यप्रणाली

हाल के समय में सामने आया सबसे खतरनाक और मनोवैज्ञानिक रूप से प्रताड़ित करने वाला साइबर अपराध 'डिजिटल अरेस्ट' (Digital Arrest) है। इसमें अपराधियों द्वारा पीड़ितों को इस कदर भयभीत कर दिया जाता है कि वे अपनी संपूर्ण जमा पूंजी स्वयं ठगों के हवाले कर देते हैं।

धोखाधड़ी का तरीका: अपराधी स्वयं को सीबीआई (CBI), प्रवर्तन निदेशालय (ED), नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB), ट्राई (TRAI) या राज्य पुलिस का वरिष्ठ अधिकारी बताते हैं। वे फोन कर दावा करते हैं कि पीड़ित के आधार या फोन नंबर का उपयोग कर विदेश (जैसे ताइवान, कंबोडिया) कोई गैर-कानूनी पार्सल भेजा गया है जिसमें नशीले पदार्थ, जाली पासपोर्ट या मनी लॉन्ड्रिंग के दस्तावेज मिले हैं।

मानसिक बंधक बनाना (Virtual Confinement): पीड़ित को वीडियो कॉल (स्काइप, व्हाट्सएप आदि) पर आने को बाध्य किया जाता है। बैकग्राउंड में असली पुलिस स्टेशन या जांच एजेंसी का सेटअप (लोगो, वर्दी, वॉकी-टॉकी की आवाजें) तैयार रहता है। पीड़ित को कानूनी धाराओं का भय दिखाकर घंटों या कई दिनों तक कैमरे के सामने रहने को विवश किया जाता है।

पूंजी का अंतरण: 'जांच' और 'खाता सत्यापन' के नाम पर पीड़ित से कहा जाता है कि वे अपनी सारी बैंक जमा राशि और फिक्स डिपॉजिट तोड़कर सरकारी/आरबीआई के सुरक्षित जांच खाते (जो असल में अपराधियों के म्यूल खाते होते हैं) में ट्रांसफर कर दें, जिसे जांच के बाद वापस करने का झूठा आश्वासन दिया जाता है।

महत्वपूर्ण कानूनी तथ्य: भारतीय कानून (CrPC / Bharatiya Nagarik Suraksha Sanhita) या किसी भी अंतरराष्ट्रीय कानूनी व्यवस्था में 'डिजिटल अरेस्ट' जैसा कोई कानूनी प्रावधान नहीं है। कोई भी पुलिस या जांच एजेंसी वीडियो कॉल पर न तो किसी को बंधक बनाती है और न ही पैसे ट्रांसफर करने को कहती है।

4. संस्थागत सुरक्षा चक्र: सरकार, RBI, NPCI और बैंकों की संयुक्त पहल

बढ़ते साइबर अपराधों पर अंकुश लगाने के लिए भारत सरकार और वित्तीय नियामकों ने बहुस्तरीय तकनीकी और संस्थागत सुरक्षा तंत्र विकसित किया है:

क) गृह मंत्रालय और भारतीय साइबर अपराध समन्वय केंद्र (I4C)

राष्ट्रीय हेल्पलाइन 1930 और NCRP पोर्टल: साइबर वित्तीय धोखाधड़ी की त्वरित सूचना देने के लिए 24x7 हेल्पलाइन '1930' और 'cybercrime.gov.in' पोर्टल कार्यरत हैं।

CFCFRMS प्रणाली: सिटिजन फाइनेंशियल साइबर फ्रॉड रिपोर्टिंग एंड मैनेजमेंट सिस्टम के जरिए पुलिस और बैंकों के बीच रीयल-टाइम डेटा साझा होता है, जिससे अपराध के तुरंत बाद राशि को आगे के खातों में फ्रीज कर दिया जाता है।

सस्पेक्ट रिपॉजिटरी और अंतरराष्ट्रीय सहयोग: आई4सी ने फर्जी सिम विक्रेताओं, म्यूल खातों और साइबर सिंडिकेट्स का एक राष्ट्रीय डेटाबेस तैयार किया है तथा म्यांमार, कंबोडिया आदि देशों से संचालित सिंडिकेट्स के खिलाफ कड़े कदम उठाए हैं।

ख) भारतीय रिज़र्व बैंक (RBI) के नियामक दिशा-निर्देश

म्यूल अकाउंट्स (Mule Accounts) पर कठोर SOP: आरबीआई ने सभी बैंकों को संदेहास्पद और किराए पर लिए गए खातों की पहचान के लिए कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI/ML) आधारित निगरानी और तुरंत डेबिट-होल्ड लगाने के निर्देश दिए हैं।

सीमित ग्राहक देयता (Limited Customer Liability): आरबीआई के सर्कुलर के अनुसार यदि अनधिकृत इलेक्ट्रॉनिक लेनदेन बैंक की तकनीकी खामी या तीसरे पक्ष के फ्रॉड से होता है और ग्राहक 3 कार्यदिवसों के भीतर बैंक को सूचित करता है, तो ग्राहक की देयता शून्य (Zero Liability) होती है।

प्रस्तावित सुरक्षा तंत्र: अत्यधिक उच्च मूल्य के लेनदेन (High-Value Transfers) पर 'टाइम-लैग' और वरिष्ठ नागरिकों के लिए अतिरिक्त प्रमाणीकरण सुरक्षा उपायों को लागू किया जा रहा है।

ग) नेशनल पेमेंट्स कॉर्पोरेशन ऑफ इंडिया (NPCI) और बैंक

रीयल-टाइम एआई फ्रॉड डिटेक्शन: यूपीआई नेटवर्क पर बैकएंड में संदिग्ध पैटर्नों और असामान्य लेनदेन का स्वतः विश्लेषण कर लेनदेन रोक दिया जाता है।

पेई नेम वेरिफिकेशन (Payee Name Display): यूपीआई पिन दर्ज करने से पहले स्क्रीन पर खाताधारक का असली पंजीकृत नाम प्रदर्शित होता है ताकि फर्जी नाम से धोखाधड़ी न हो सके।

डिवाइस और सिम बाइंडिंग: सिम कार्ड बदलने या नए उपकरण में यूपीआई एक्टिवेट करने पर 24 घंटे के लिए कूलिंग पीरियड और सीमाएं तय की गई हैं।

5. आम नागरिक के लिए अनिवार्य निवारक उपाय (Cyber Hygiene)

साइबर सुरक्षा की पहली और सबसे मजबूत दीवार स्वयं नागरिक की निजी जागरूकता और सतर्कता है:

ओटीपी और यूपीआई पिन की गोपनीयता: कभी भी किसी अनजान व्यक्ति, कॉल या लिंक पर अपना OTP, UPI PIN या पासवर्ड साझा न करें। सदैव याद रखें–पैसे प्राप्त करने के लिए कभी भी पिन (PIN) दर्ज करने की आवश्यकता नहीं होती।

अज्ञात APK फाइलों से परहेज: व्हाट्सएप, टेलीग्राम या एसएमएस पर आने वाली अनधिकृत एपीके फाइलों (जैसे Electricity_Bill.apk, Wedding_Card.apk, PM_Kisan.apk) को कभी डाउनलोड या इंस्टॉल न करें। केवल गूगल प्ले स्टोर या एप्पल ऐप स्टोर से ही ऐप डाउनलोड करें।

टू-फैक्टर ऑथेंटिकेशन (2FA): अपने सभी ईमेल, सोशल मीडिया और वित्तीय खातों पर बायोमेट्रिक या ऑथेंटिकेटर ऐप आधारित टू-स्टेप वेरिफिकेशन सक्रिय रखें।

दबाव और भय में निर्णय न लेना: यदि कोई फोन पर पुलिस या जांच एजेंसी का डर दिखा घबराएं नहीं। तुरंत कॉल काटें और नजदीकी थाने या 1930 पर संपर्क करें।

6. धोखाधड़ी की स्थिति में त्वरित कार्ययोजना: 'गोल्डन ऑवर'

वित्तीय साइबर धोखाधड़ी के प्रारंभिक 1 से 2 घंटे को 'गोल्डन ऑवर' (Golden Hour) कहा जाता है। इस दौरान त्वरित कार्रवाई से पैसे वापस मिलने की संभावना सर्वाधिक होती है।

चरण 1 (बैंक को सूचना): बैंक के कस्टमर केयर या मोबाइल ऐप के माध्यम से तुरंत प्रभावित खाते, डेबिट/क्रेडिट कार्ड और नेट बैंकिंग को ब्लॉक करवाएं और लेनदेन की यूटीआर (UTR) संख्या प्राप्त करें।

चरण 2 (हेल्पलाइन 1930): बिना विलंब किए राष्ट्रीय साइबर अपराध हेल्पलाइन 1930 पर कॉल करें। ऑपरेटर को अपना बैंक खाता, धोखाधड़ी का समय, राशि और लाभार्थी खाता विवरण दर्ज कराएं ताकि पैसा अगले खातों में निकलने से पहले फ्रीज हो सके।

चरण 3 (पोर्टल पर पंजीकरण): cybercrime.gov.in पर जाकर घटना का पूर्ण विवरण, स्क्रीनशॉट, एसएमएस और कॉल रिकॉर्ड के साथ औपचारिक शिकायत दर्ज करें और पावती संख्या (Acknowledgement No.) सुरक्षित रखें।

चरण 4 (स्थानीय साइबर सेल): उपरोक्त पावती संख्या के साथ अपने नजदीकी पुलिस स्टेशन या साइबर क्राइम सेल में लिखित शिकायत जमा कराएं।

7. निष्कर्ष: सजग नागरिक, सुरक्षित भारत

डिजिटल युग में तकनीक मानव कल्याण और आर्थिक प्रगति का सबसे शक्तिशाली साधन है, किंतु असावधानी इसे बड़े जोखिम में बदल सकती है। सरकार, केंद्रीय बैंक और वित्तीय संस्थान तकनीकी और प्रशासनिक स्तर पर सुरक्षा चक्र को मजबूत कर रहे हैं, परंतु इस व्यवस्था का सबसे महत्वपूर्ण स्तंभ आम नागरिक का विवेक और सजगता है।

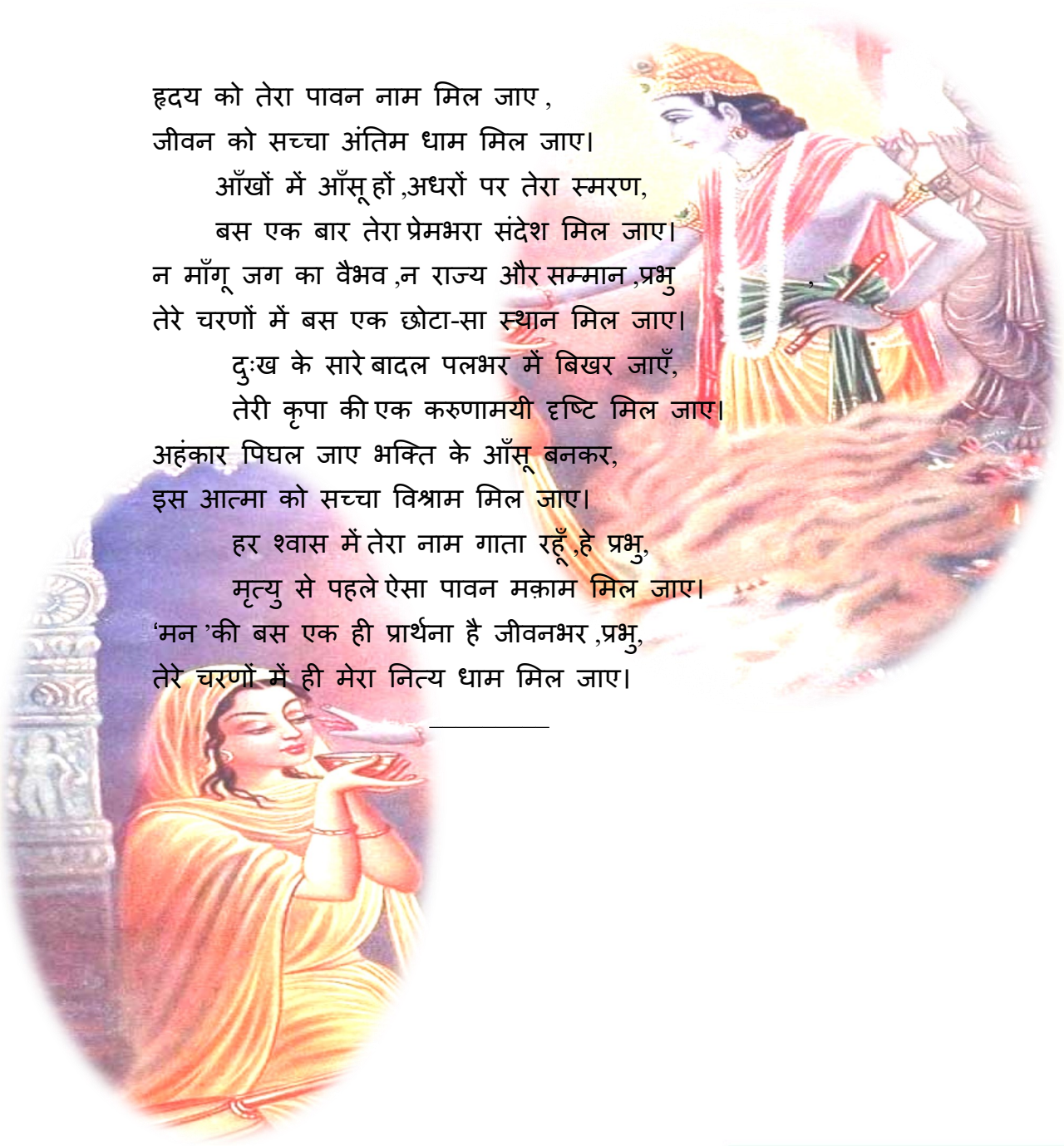
जब तक प्रत्येक नागरिक 'संदेह करो, जांचो और तभी विश्वास करो' के मूलमंत्र को अपनी दैनिक डिजिटल जीवनशैली का हिस्सा नहीं बनाएगा, तब तक साइबर सुरक्षा का लक्ष्य पूरा नहीं हो सकता। सतर्कता ही डिजिटल सशक्तिकरण की वास्तविक गारंटी है।



तेरे चरणों में धाम मिल जाए



मोना ठक्कर
सहायक पर्यवेक्षक



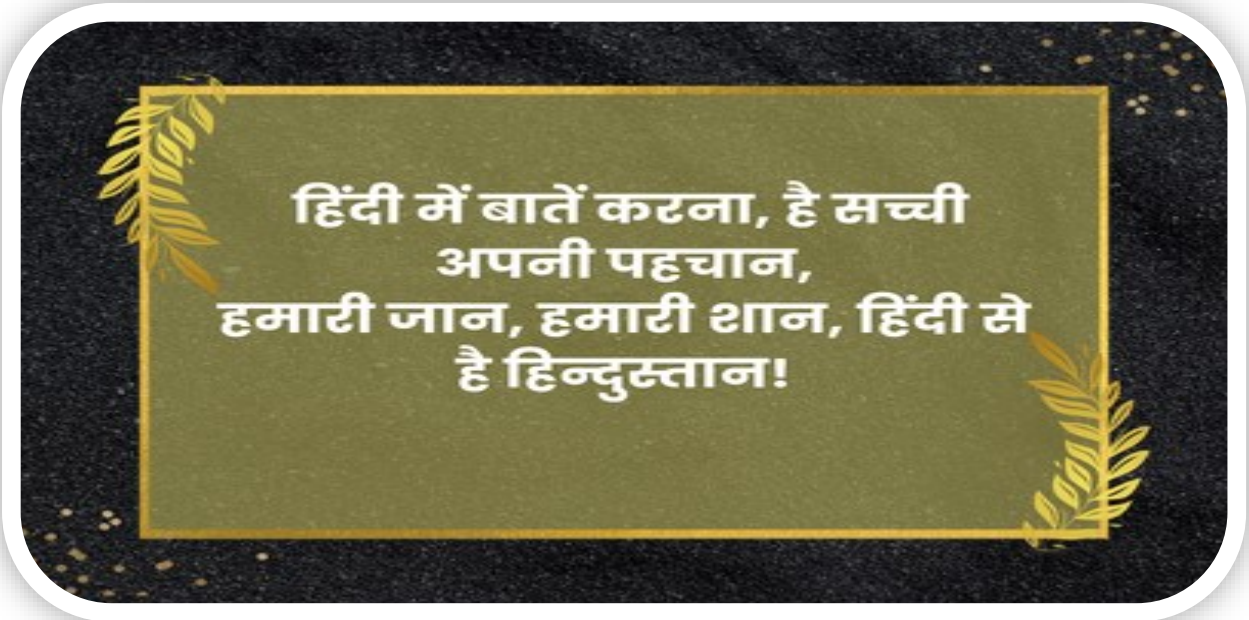
हृदय को तेरा पावन नाम मिल जाए ,
जीवन को सच्चा अंतिम धाम मिल जाए।
आँखों में आँसू हों ,अधरों पर तेरा स्मरण,
बस एक बार तेरा प्रेमभरा संदेश मिल जाए।
न माँगू जग का वैभव ,न राज्य और सम्मान ,प्रभु
तेरे चरणों में बस एक छोटा-सा स्थान मिल जाए।
दुःख के सारे बादल पलभर में बिखर जाएँ,
तेरी कृपा की एक करुणामयी दृष्टि मिल जाए।
अहंकार पिघल जाए भक्ति के आँसू बनकर,
इस आत्मा को सच्चा विश्राम मिल जाए।
हर श्वास में तेरा नाम गाता रहूँ ,हे प्रभु,
मृत्यु से पहले ऐसा पावन मक़ाम मिल जाए।
'मन 'की बस एक ही प्रार्थना है जीवनभर ,प्रभु,
तेरे चरणों में ही मेरा नित्य धाम मिल जाए।



सुनीता तुकाराम दोडमनी
लेखापरीक्षक

लोभ और संतोष (लोक कथा)

बचपन का एक गरीब दोस्त, दौलत कमाकर घमंडी हो गया। एक दिन अपने गाँव लौटा और बरगद के पेड़ के नीचे लेटे अपने पुराने दोस्त कन्हैया को 'निकम्मा' कहा। दौलतराम ने अपनी तरक्की और पैसों का घमंड दिखाया। कन्हैया ने शांत होकर पूछा कि इतना सब कमाने के बाद क्या करेगा? उसने कहा, "आराम से सोऊँगा।" कन्हैया हँसा और बोला, "तेरे आने से पहले भी तो मैं आराम से ही सोता था।" घमंडी दौलतराम को समझ आ गया कि सच्ची शांति दौलत में नहीं, बल्कि सादगी में है |



"अंडमान: इतिहास, प्रकृति और रोमांच की अविस्मरणीय यात्रा"



नेहा चौधरी
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

अंडमान की यात्रा मेरे लिए जीवन की उन यात्राओं में से एक रही जिसे लंबे समय तक याद रखा जा सकता है। समुद्र की विशालता ,नीला और साफ पानी ,हरे-भरे जंगल ,शांत समुद्र तट ,द्वीपों के बीच फेरी की यात्रा ,स्वतंत्रता संग्राम का इतिहास और समुद्र के भीतर की अद्भुत दुनिया—इस यात्रा में इन सभी का अनुभव हुआ। मेरी यात्रा की शुरुआत दिल्ली के इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से हुई और इसका क्रम पोर्ट ब्लेयर → हैवलॉक आइलैंड → नील आइलैंड → पोर्ट ब्लेयर →चिड़िया टापू रहा।

यात्रा का कार्यक्रम इस प्रकार था कि पहले दिन पोर्ट ब्लेयर में रुकना था ,फिर अगले दो दिन हैवलॉक में बिताने थे। इसके बाद नील आइलैंड जाना था और वहां से वापस पोर्ट ब्लेयर लौटकर चिड़िया टापू जाना था। कम समय में अंडमान के अलग-अलग रूपों को देखने के लिए यह यात्रा बहुत अच्छी रही।

पहला दिन – इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से पोर्ट ब्लेयर

मेरी अंडमान यात्रा की शुरुआत इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे ,दिल्ली से हुई। सुबह-सुबह एयरपोर्ट पहुंचते ही यात्रा को लेकर उत्साह महसूस होने लगा। अंडमान जाने का विचार ही अपने आप में रोमांच पैदा कर रहा था ,क्योंकि यह केवल किसी शहर की यात्रा नहीं थी ,बल्कि समुद्र के बीच बसे अलग-अलग द्वीपों को देखने का अवसर था।

फ्लाइट में बैठने के बाद जैसे-जैसे विमान दिल्ली से दूर होता गया ,मन में आने वाले दिनों की योजनाएं घूमती रहीं। कुछ समय बाद जब विमान अंडमान की ओर बढ़ा ,तो समुद्र और द्वीपों का दृश्य दिखाई देने लगा। ऊपर से देखने पर चारों तरफ फैला नीला समुद्र और उसके बीच दिखाई देते छोटे-बड़े हरे द्वीप बहुत सुंदर लग रहे थे। पोर्ट ब्लेयर पहुंचने के बाद सबसे पहले होटल पहुंचे और कुछ समय आराम किया। पोर्ट ब्लेयर अंडमान यात्रा का प्रवेश द्वार होने के साथ-साथ ऐतिहासिक दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण स्थान है।

सेल्युलर जेल

पोर्ट ब्लेयर में हमारा पहला प्रमुख पड़ाव सेल्युलर जेल था। यहां पहुंचते ही यात्रा का वातावरण अचानक बदल गया। अब तक जहां समुद्र और छुट्टियों का उत्साह था ,वहीं सेल्युलर जेल ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम की गंभीर और भावनात्मक यादों से जोड़ दिया।

जेल की पुरानी इमारत ,छोटी-छोटी कोठरियां और लंबी गलियां देखकर यह महसूस हुआ कि हमारे स्वतंत्रता सेनानियों ने किस कठिन परिस्थिति में अपना जीवन बिताया होगा। यह केवल एक ऐतिहासिक इमारत नहीं लगती ,बल्कि भारतीय स्वतंत्रता संग्राम के संघर्ष की जीवंत कहानी प्रतीत होती है। वहां घूमते हुए मन में उन वीरों के प्रति सम्मान और कृतज्ञता की भावना पैदा हुई जिन्होंने देश की स्वतंत्रता के लिए अपना जीवन समर्पित किया।

शाम को सेल्युलर जेल का **लाइट एंड साउंड शो** देखा। प्रकाश और ध्वनि के माध्यम से जेल के इतिहास और स्वतंत्रता सेनानियों के संघर्ष को प्रस्तुत किया गया। शो ने पूरे अनुभव को और भावुक बना दिया। पहले दिन का यह अनुभव विशेष रहा क्योंकि अंडमान की यात्रा की शुरुआत ही इतिहास और देशभक्ति की भावना से हुई। इसके बाद होटल लौटकर अगले दिन की तैयारी की। अगले दिन हमें सुबह-सुबह समुद्र के रास्ते हैवलॉक आइलैंड जाना था।

दूसरा दिन – पोर्ट ब्लेयर से हैवलॉक आइलैंड

अगली सुबह हमारा सफर हैवलॉक आइलैंड की ओर शुरू हुआ। द्वीपों के बीच फेरी से यात्रा करना अंडमान यात्रा का एक अलग ही अनुभव है। जैसे-जैसे फेरी पोर्ट ब्लेयर से दूर होती गई ,शहर पीछे छूटता गया और चारों तरफ केवल समुद्र दिखाई देने लगा।

नीले समुद्र के बीच आगे बढ़ती फेरी से बाहर का दृश्य देखते हुए ऐसा लग रहा था जैसे हम किसी अलग ही दुनिया में प्रवेश कर रहे हों। समुद्र की लहरें ,दूर दिखाई देते द्वीप और खुले आसमान ने यात्रा को बहुत रोमांचक बना दिया। हैवलॉक पहुंचने के बाद होटल में सामान रखा और कुछ समय आराम करने के बाद राधानगर बीच की ओर निकल पड़े।

राधानगर बीच – समुद्र से पहली मुलाकात

राधानगर बीच पर पहुंचते ही उसकी सुंदरता ने मन मोह लिया। दूर तक फैली रेत ,साफ नीला पानी और चारों ओर हरियाली का दृश्य बेहद आकर्षक था। समुद्र के किनारे चलते हुए पैरों के नीचे नरम रेत और सामने लगातार आती-जाती लहरों का अनुभव बहुत सुखद था। कुछ समय तक केवल समुद्र को देखते रहना ही काफी अच्छा लग रहा था। लेकिन इस दिन का सबसे यादगार अनुभव केवल समुद्र तट पर घूमना नहीं था। मैंने यहां **स्कूबा डाइविंग** का अनुभव भी लिया।

राधानगर बीच पर मेरा स्कूबा डाइविंग अनुभव

स्कूबा डाइविंग मेरे लिए इस पूरी यात्रा का सबसे रोमांचक और यादगार अनुभव रहा।

समुद्र के अंदर जाने से पहले मन में थोड़ा उत्साह और थोड़ी घबराहट दोनों थीं। समुद्र को ऊपर से देखना एक अलग बात है ,लेकिन उसी समुद्र के अंदर उतरकर उसकी दुनिया को अपनी आंखों से देखना बिल्कुल अलग अनुभव है।

डाइविंग से पहले प्रशिक्षक ने हमें आवश्यक उपकरणों के बारे में बताया और यह समझाया कि पानी के अंदर किस तरह सांस लेनी है ,किस प्रकार हाथों के संकेतों से संवाद करना है और किसी भी असुविधा की स्थिति में क्या करना है। शुरुआत में उपकरण पहनकर खुद को समुद्र में उतारने का विचार थोड़ा अजीब लगा ,लेकिन धीरे-धीरे आत्मविश्वास बढ़ने लगा।

जब मैं पानी के अंदर उतरी ,तो कुछ क्षणों के लिए ऊपर की दुनिया जैसे पीछे छूट गई। पानी के अंदर का वातावरण बिल्कुल शांत था। ऊपर से दिखाई देने वाला समुद्र अंदर जाकर एक पूरी अलग दुनिया में बदल गया। जैसे-जैसे मैं नीचे गई ,पानी का रंग और गहरा नीला होता गया। चारों तरफ छोटी-बड़ी मछलियां दिखाई देने लगीं। अलग-अलग रंगों और आकारों की मछलियों को अपने आसपास तैरते हुए देखना अविश्वसनीय अनुभव था।

सबसे खूबसूरत चीज थी प्रवाल (कोरल्स) संरचना को देखना। समुद्र के भीतर मौजूद मूंगा संरचनाएं इतनी अलग और सुंदर दिखाई दे रही थीं कि कुछ समय के लिए ऐसा लगा जैसे किसी प्राकृतिक समुद्र के अंदर बसे प्राकृतिक उद्यान में पहुंच गई हूं। ऊपर से देखने पर समुद्र शांत और एकसार दिखाई देता है ,लेकिन उसके नीचे एक पूरी जीवंत दुनिया मौजूद है। मछलियों का अपने-अपने समूह में तैरना ,पानी के साथ धीरे-धीरे हिलती समुद्री वनस्पतियां और मूंगों के आसपास का जीवन देखकर प्रकृति की विविधता का एहसास हुआ।

शुरुआत की घबराहट कुछ ही समय में उत्साह में बदल गई। पानी के अंदर सांस लेने के लिए उपकरण का इस्तेमाल करते हुए धीरे-धीरे आगे बढ़ना और आसपास की दुनिया को देखना एक ऐसा अनुभव था जिसे शब्दों में पूरी तरह व्यक्त करना मुश्किल है। उस समय मन में केवल एक ही विचार था कि हम जमीन पर रहते हुए प्रकृति का जितना छोटा हिस्सा देखते हैं ,समुद्र के अंदर उसकी दुनिया उससे कहीं अधिक विशाल और अद्भुत है।

स्कूबा डाइविंग के बाद जब वापस समुद्र की सतह पर आई तो बहुत खुशी महसूस हुई। यह केवल एक रोमांचक गतिविधि नहीं लगी ,बल्कि प्रकृति को बिल्कुल अलग तरीके से देखने का अवसर था। मेरे लिए अंडमान यात्रा की सबसे यादगार स्मृतियों में राधानगर बीच पर स्कूबा डाइविंग सबसे ऊपर रही।

स्कूबा डाइविंग और समुद्र तट पर समय बिताने के बाद शाम को राधानगर बीच पर कुछ समय और बिताया। दिन ढलने के साथ समुद्र का रंग बदलने लगा। लहरों की आवाज और शाम की ठंडी हवा बहुत सुकून दे रही थी।

हैवलॉक का वातावरण पोर्ट ब्लेयर से काफी अलग महसूस हुआ। यहां शहर की भागदौड़ कम और प्रकृति का प्रभाव अधिक था। दिनभर की गतिविधियों के बाद समुद्र के किनारे बैठकर आराम करना।

तीसरा दिन – हैवलॉक में समुद्र और प्रकृति

हैवलॉक में हमारा दूसरा दिन भी समुद्र और प्राकृतिक सुंदरता के नाम रहा। हमने आसपास के क्षेत्रों में घूमने और समुद्र के किनारे समय बिताने का आनंद लिया।

हैवलॉक की सबसे अच्छी बात यह लगी कि यहां रोमांच और शांति दोनों एक साथ मिलते हैं। यदि कोई व्यक्ति समुद्री गतिविधियों का आनंद लेना चाहता है तो उसके लिए पर्याप्त अवसर हैं ,वहीं यदि कोई केवल समुद्र किनारे बैठकर आराम करना चाहता है तो उसके लिए भी यह जगह उतनी ही खूबसूरत है।

समुद्र की लहरों को देखते हुए ऐसा महसूस होता है कि समय कुछ धीमा हो गया है। यात्रा में हम सामान्यतः एक स्थान से दूसरे स्थान पर जाने की जल्दी में रहते हैं,लेकिन यहां कुछ समय केवल प्रकृति को देखने में बिताना भी अपने आप में एक अनुभव था। हैवलॉक के दो दिन इस यात्रा के सबसे रोमांचक दिनों में रहे। विशेष रूप से स्कूबा डाइविंग ने इस हिस्से को यादगार बना दिया।

चौथा दिन – हैवलॉक से नील आइलैंड

हैवलॉक में दो दिन बिताने के बाद हमारी यात्रा का अगला पड़ाव था **नील आइलैंड**,जिसे शहीद द्वीप भी कहा जाता है। हैवलॉक से नील की ओर जाते समय फिर समुद्र की यात्रा का आनंद मिला। अलग -अलग द्वीपों के बीच फेरी से यात्रा करना अपने आप में अंडमान की खासियत है। नील आइलैंड पहुंचने के बाद वहां का वातावरण हैवलॉक की तुलना में अधिक शांत लगा। यहां पर्यटन की गतिविधियां हैं,लेकिन वातावरण अपेक्षाकृत शांत और सुकून भरा है।

भरतपुर बीच

नील आइलैंड का **भरतपुर बीच** बहुत सुंदर है। साफ पानी,समुद्र की नीली-हरी छटा और आसपास की हरियाली इसे आकर्षक बनाती है।

समुद्र के किनारे बैठकर कुछ समय बिताया और आसपास की प्राकृतिक सुंदरता का आनंद लिया। यहां समुद्र का पानी बहुत साफ दिखाई देता है और समुद्र की लहरें अपेक्षाकृत शांत महसूस होती हैं। हैवलॉक के रोमांच के बाद नील आइलैंड की शांति ने यात्रा को एक अलग अनुभव दिया।

लक्ष्मणपुर बीच और सूर्यास्त

इसके बाद हम लक्ष्मणपुर बीच गए। यहां का वातावरण विशेष रूप से शाम के समय बहुत सुंदर लगता है। सूर्यास्त के समय आसमान में नारंगी,सुनहरे और लाल रंग दिखाई देने लगे। समुद्र की लहरों पर पड़ती सूर्य की रोशनी ने पूरे दृश्य को और खूबसूरत बना दिया। कुछ समय तक बिना किसी जल्दबाजी के वहां बैठकर सूर्यास्त देखना बेहद सुकून देने वाला अनुभव था।

प्राकृतिक पुल

नील आइलैंड का प्राकृतिक पुल भी देखने लायक स्थान है। समुद्र और चट्टानों की प्राकृतिक प्रक्रिया से बनी यह संरचना प्रकृति की अद्भुत शक्ति का उदाहरण है। चट्टानों के बीच समुद्र का पानी और आसपास का प्राकृतिक वातावरण बहुत सुंदर दिखाई देता है। यहां तस्वीरें लेने और प्रकृति को करीब से देखने का अच्छा अवसर मिला। नील आइलैंड का दिन इस तरह समुद्र,प्रकृति और शांति के बीच बीता।

पांचवां दिन – नील आइलैंड से पोर्ट ब्लेयर

नील आइलैंड की यात्रा पूरी करने के बाद हम वापस पोर्ट ब्लेयर की ओर रवाना हुए। समुद्र के रास्ते वापसी के दौरान पिछले कुछ दिनों की सारी यादें मन में घूम रही थीं। कुछ ही दिनों में हमने अंडमान के अलग-अलग रूप देख लिए थे—पोर्ट ब्लेयर का इतिहास,हैवलॉक के समुद्र तट और स्कूबा डाइविंग का रोमांच तथा नील आइलैंड की शांत सुंदरता। पोर्ट ब्लेयर पहुंचने के बाद कुछ समय आराम किया और फिर हमारी यात्रा का अंतिम प्रमुख पड़ाव था चिड़िया टापू।

चिड़िया टापू – यात्रा का अंतिम पड़ाव

पोर्ट ब्लेयर से चिड़िया टापू की ओर जाने वाला रास्ता भी बहुत सुंदर है। सड़क के दोनों ओर हरियाली और प्राकृतिक वातावरण यात्रा को सुखद बनाते हैं। चिड़िया टापू पहुंचने पर चारों तरफ पेड़-पौधे ,समुद्र और शांत वातावरण दिखाई दिया। यह स्थान प्रकृति प्रेमियों के लिए विशेष रूप से आकर्षक है। यहां हमारा मुख्य उद्देश्य सूर्यास्त देखना था।

शाम धीरे-धीरे ढलने लगी। सूरज समुद्र की ओर नीचे जाने लगा और आसमान का रंग लगातार बदलने लगा। समुद्र पर पड़ती सूर्य की किरणें और आसपास की शांति ने इस क्षण को बहुत सुंदर बना दिया। कुछ समय तक वहां बैठकर सूर्यास्त देखते रहे। ऐसा लगा जैसे अंडमान की पूरी यात्रा का अंतिम दृश्य किसी खूबसूरत फिल्म के अंतिम दृश्य जैसा हो।

यात्रा की सबसे यादगार बातें

इस यात्रा में कई ऐसे अनुभव रहे जिन्हें लंबे समय तक याद रखा जा सकता है।

इंदिरा गांधी अंतरराष्ट्रीय हवाई अड्डे से उड़ान भरना और समुद्र के बीच बसे द्वीपों की ओर जाना यात्रा की शुरुआत का रोमांच था। सेल्युलर जेल ने भारत के स्वतंत्रता संग्राम और हमारे स्वतंत्रता सेनानियों के बलिदान की याद दिलाई। हैवलॉक की फेरी यात्रा ने पहली बार समुद्र के विशाल विस्तार का अनुभव कराया। राधानगर बीच की सुंदरता और वहां किया गया स्कूबा डाइविंग का अनुभव यात्रा का सबसे रोमांचक हिस्सा रहा। समुद्र के अंदर मछलियों और मूंगा संरचना को करीब से देखना मेरे लिए बिल्कुल नया और अविस्मरणीय अनुभव था।

नील आइलैंड ने यात्रा में शांति और प्राकृतिक सुंदरता का रंग जोड़ा। भरतपुर बीच ,लक्ष्मणपुर बीच और प्राकृतिक पुल ने द्वीप की खूबसूरती को अलग-अलग रूपों में दिखाया।

और अंत में चिड़िया टापू का सूर्यास्त यात्रा का शांत और सुंदर समापन बना।

चिड़िया टापू की खूबसूरत शाम और सूर्यास्त का आनंद लेने के बाद हमारी अंडमान यात्रा अपने अंतिम पड़ाव पर पहुंच गई। अगले दिन हमने पोर्ट ब्लेयर से **दिल्ली के लिए वापसी की उड़ान** ली। विमान के उड़ान भरते ही नीचे फैला नीला समुद्र और दूर दिखाई देते द्वीप धीरे-धीरे आंखों से ओझल होने लगे।

कुछ घंटों की यात्रा के बाद हम **वापस दिल्ली पहुंच गए।** यात्रा समाप्त हो गई थी, लेकिन अंडमान के नीले समुद्र, खूबसूरत द्वीपों और वहां बिताए यादगार पलों की स्मृतियां हमेशा हमारे साथ रहेंगी।



मो. फैज़
लेखापरीक्षक

मुंबई की भीड़

मुंबई की भीड़ निराली है,
हर चेहरा एक कहानी है।
कोई सपनों की खोज में निकला,
किसी पर घर की ज़िम्मेदारी है।
सड़कों पर कदमों का सागर,
हर पल भागती रफ़्तार है।
रुकना यहाँ किसी को मंज़ूर नहीं,
वक़्त से सबको प्यार है।
गिरकर फिर से उठना सीखो,
यही शहर का पैगाम है।
भीड़ नहीं ,यह सपनों का मेला,
मुंबई इसी का नाम है।
लोकल ट्रेन की धड़कन में,
पूरा शहर समा जाता है।
धक्का-मुक्की के उस पल को,
हर इंसान सह जाता है।
दरवाज़े पर लटके कुछ चेहरे,
ज़िंदगी से करते समझौता।
एक छोटी-सी सीट की ख़ातिर,
चलता रहता अनकहा सौदा।
ऑफ़िस पहुँचना ही मंज़िल नहीं,
ये सफ़र भी एक कहानी है।
मुंबई की लोकल सिखाती है,
मेहनत ही असली रवानी है।

टाटा मेमोरियल अस्पताल: इतिहास और उपचार सुविधाएं



शीतल दास महावर
वरि.लेखापरीक्षक

टाटा मेमोरियल अस्पताल (TMH) मुंबई में स्थित भारत का सबसे प्रतिष्ठित और प्रमुख कैंसर देखभाल और अनुसंधान संस्थान है। यह अस्पताल कैंसर के उन्नत इलाज ,आधुनिक तकनीकों और उच्च स्तरीय सार्वजनिक स्वास्थ्य अनुसंधान के लिए पूरी दुनिया में जाना जाता है।

टाटा मेमोरियल अस्पताल का इतिहास एक पारिवारिक त्रासदी ,निजी परोपकार और बाद में एक ऐतिहासिक सार्वजनिक-निजी साझेदारी से जुड़ा हुआ है।

प्रेरणा (:(1932-1931सन् 1930 में लेडी मेहरबाई टाटा का ल्यूकेमिया (ब्लड कैंसर) के कारण निधन हो गया था। उस समय भारत में कैंसर के इलाज के लिए कोई विशेष अस्पताल नहीं था। इस कमी को देखते हुए उनके पति ,सर दोराबजी टाटा ने भारत में एक समर्पित कैंसर अस्पताल बनाने का संकल्प लिया।

स्थापना (:(1941हालांकि 1932 में सर दोराबजी टाटा का निधन हो गया ,लेकिन सर दोराबजी टाटा ट्रस्ट के ट्रस्टियों ने उनके इस सपने को पूरा किया। 28 फरवरी 1941 को मुंबई के परेल इलाके में इस अस्पताल की शुरुआत हुई। शुरुआती दौर में यह केवल 80 बिस्तरों (Beds) वाला अस्पताल था ,जिसका मुख्य उद्देश्य बिना किसी भेदभाव के सभी मरीजों का इलाज करना था।

परमाणु ऊर्जा विभाग (DAE) के अधीन आना (:(1962–1957अस्पताल के दायरे को बढ़ाने के लिए 1957 ,में स्वास्थ्य मंत्रालय ने अस्थायी रूप से इसे अपने हाथ में लिया। इसके बाद 1962 ,में इसका प्रशासनिक नियंत्रण परमाणु ऊर्जा विभाग को सौंप दिया गया। यह महत्वपूर्ण कदम डॉ. होमी जे. भाभा के प्रयासों से संभव हुआ ,जो कैंसर के इलाज में परमाणु ऊर्जा (रेडिएशन) के महत्व को समझते थे।

टाटा मेमोरियल सेंटर (TMC) का गठन (:(1966मरीजों की देखभाल करने वाले अस्पताल (TMH) और रिसर्च करने वाले' इंडियन कैंसर रिसर्च सेंटर 'को मिलाकर 1966 में टाटा मेमोरियल सेंटर (TMC) का गठन किया गया ,ताकि इलाज और रिसर्च दोनों एक साथ बेहतर ढंग से चल सकें।

मुख्य उपचार सुविधाएं और परिसर (Treatment Facilities)

शुरुआत में केवल 80 बेड से शुरू हुआ यह संस्थान आज एक बहुत बड़ा नेटवर्क बन चुका है ,जहां हर साल 1,20,000 से अधिक नए कैंसर मरीजों का पंजीकरण होता है। मुंबई क्षेत्र में इसके दो मुख्य परस्पर जुड़े परिसर (Campuses) हैं:

1. परेल परिसर (मुख्य टाटा मेमोरियल अस्पताल)

यह परेल ,मुंबई में स्थित मुख्य केंद्र है जो बड़ी संख्या में मरीजों की जांच ,सर्जरी और कीमोथेरेपी का प्रबंधन करता है।

मरीजों की संख्या: यहाँ लगभग 640 बिस्तर (Beds) हैं। हर साल यहाँ 70,000 से अधिक नए मरीज आते हैं और 8 लाख से अधिक ओपीडी (OPD) विजिट दर्ज की जाती हैं।

सर्जिकल ऑन्कोलॉजी (सर्जरी): यहाँ आधुनिक ऑपरेशन थिएटर हैं जहाँ हर साल लगभग 10,000 बड़ी और छोटी कैंसर सर्जरीज (जैसे रोबोटिक और दूरबीन विधि से) की जाती हैं।

कीमोथेरेपी डे केयर: यहाँ एक बहुत बड़ा मेडिकल ऑन्कोलॉजी वार्ड है जहाँ सालाना 1,500,000 से अधिक कीमोथेरेपी इन्फ्यूजन दिए जाते हैं।

2. एक्ट्रेक परिसर ,खारघर (नवी मुंबई)

एडवांस्ड सेंटर फॉर ट्रीटमेंट ,रिसर्च एंड एजुकेशन इन कैंसर (ACTREC) की शुरुआत 2002 में हुई थी। यह अब एक बहुत बड़ा सुपर-स्पेशियलिटी अस्पताल बन चुका है।

बिस्तरों का विस्तार: परेल अस्पताल का बोझ कम करने के लिए एक्ट्रेक (ACTREC) में बेड की संख्या बढ़ाकर 1,000 से अधिक की जा रही है।

प्रोटॉन बीम थेरेपी सेंटर: यहाँ भारत की सबसे आधुनिक प्रोटॉन बीम थेरेपी की सुविधा उपलब्ध है। यह रेडिएशन की एक ऐसी सटीक तकनीक है जो केवल कैंसर ट्यूमर को नष्ट करती है और आसपास के स्वस्थ अंगों (जैसे मस्तिष्क या बच्चों के संवेदनशील अंगों) को नुकसान नहीं पहुँचाती।

बोन मैरो ट्रांसप्लांट (BMT) यूनिट: यहाँ क्षेत्र के सबसे बड़े और आधुनिक हेमेटो-ऑन्कोलॉजी और बोन मैरो ट्रांसप्लांट विंग्स में से एक है।

बाल कैंसर चिकित्सा (Paediatrics Oncology): बच्चों में संक्रमण के खतरे को कम करने के लिए ,बच्चों के कैंसर के इलाज को पूरी तरह से खारघर परिसर में शिफ्ट किया गया है ,जहाँ परिवारों के रहने के लिए धर्मशालाओं की भी व्यवस्था है।

टाटा मेमोरियल अस्पताल (TMH) में नए मरीज के पंजीकरण (Registration) और मुफ्त/कम खर्च में इलाज पाने की पूरी प्रक्रिया नीचे दी गई है:

1. नया पंजीकरण (New Patient Registration) कैसे करें?

कहाँ जाएँ: आपको सुबह **8:00 बजे से पहले** टाटा मेमोरियल अस्पताल ,परेल (मुंबई) के **ओपीडी (OPD) बिल्डिंग के ग्राउंड फ्लोर** पर पंजीकरण काउंटर पर पहुँचना होगा।

जरूरी दस्तावेज: मरीज का आधार कार्ड ,पहचान पत्र और अब तक के सभी मेडिकल पेपर्स (बायोप्सी ट ,सीटी स्कैन ,ब्लड रिपोर्ट ,आदि)।

कैटेगरी का चयन: पंजीकरण के समय आपको दो मुख्य श्रेणियों में से एक को चुनना होता है:

General (सामान्य): इसमें इलाज बहुत ही कम दरों (Subsidized) पर या मुफ्त होता है। लगभग %60 मरीजों का इलाज इसी श्रेणी में होता है।

Private (निजी): जो मरीज इलाज का पूरा खर्च खुद उठा सकते हैं ,वे इसमें पंजीकरण कराते हैं।

2. मुफ्त या रियायती इलाज (Financial Aid & Free Treatment) कैसे मिलता है?

यदि आपकी आर्थिक स्थिति ठीक नहीं है और आप **General Category** में पंजीकृत हैं ,तो आप वित्तीय सहायता के लिए आवेदन कर सकते हैं:

मेडिकल सोशल वर्क (MSW) विभाग: पंजीकरण के बाद आपको अस्पताल के MSW विभाग) समाज सेवा विभाग) में जाना होगा।

जरूरी दस्तावेज (आर्थिक सहायता के लिए):

आय प्रमाण पत्र (Income Certificate): तहसीलदार या सरकारी अधिकारी द्वारा जारी किया गया मूल प्रमाण पत्र।

राशन कार्ड: पीला या नारंगी राशन कार्ड (BPL/Non-BPL)।

सरकारी योजनाएं: टाटा अस्पताल में निम्नलिखित योजनाओं के तहत पूरी तरह मुफ्त या भारी छूट पर इलाज मिलता है:

आयुष्मान भारत (PM-JAY): इसके तहत पात्र परिवारों को 5₹ लाख तक का मुफ्त इलाज मिलता है।

महात्मा ज्योतिराव फुले जन आरोग्य योजना (MJPJAY): महाराष्ट्र के निवासियों के लिए (राशन कार्ड के आधार पर)।

मुख्यमंत्री/प्रधानमंत्री राहत कोष: इसके लिए अस्पताल के सोशल वर्कर फॉर्म भरने में मदद करते हैं।

अस्पताल के खुद के फंड: टाटा ट्रस्ट और विभिन्न एनजीओ) NGOs) भी गरीब मरीजों की कीमोथेरेपी और सर्जरी का खर्च उठाते हैं।

3. मरीजों और उनके परिजनों के लिए रहने की व्यवस्था (Dharamshala)

मुंबई में इलाज के दौरान रहने के लिए अस्पताल के पास कई धर्मशालाएं हैं ,जहाँ बहुत कम शुल्क पर कमरा या बेड मिलता है:

हाजी अली धर्मशाला

बांद्रा धर्मशाला

एक्ट्रेक (खारघर) परिसर: यदि इलाज नवी मुंबई वाले परिसर में चल रहा है ,तो वहाँ परिसर के अंदर ही बड़ी धर्मशालाएं उपलब्ध हैं।



समंदर

दीपक सरोहा
लेखापरीक्षक

फैले हुए मैदान में, खेल रहा वो मस्ती में
अनंत है उसका गहराव, अपरिचित है उसकी लहरों का ठहराव
आसिमित उसकी गहराई में, मन खो सा जाता है
बहाव को देखके उसके, वक्त ठहर सा जाता है
चंचल लहरों का निरंतर उमंग से उठना बैठना
मानो सिखाता है जीवन का उतार चड़ाव के साथ बढ़ना
अनेक नदियों को खुद में समाये ये उमंग से बहता है,
सामंजस्य का पाठ हमें यहीं पढ़ाता है, मस्ती में झूमता हुआ सुकून देता है,
अपनी लहरों की छुअन से मन हर लेता है,
जब अठकेलियां करती हुई उसकी लहरें किनारे से टकराती है
मानो मुसाफिर को मंजिल मिल गई हो,
गगन में उड़ते पंछी को राह मिल गई हो
कही बड़ी छलांग मारती हुई तो कहीं छोटी
अपने आक्रोश में वो बहुत कुछ कह जाती है कितने ही
प्रदूषक और रसायनो को संग बहा ले जाती है
इन्सान के बर्ताव की ये बड़ी विडंबना है
प्राकृतिक स्त्रोतों को वो स्वयं नष्ट कर देता है
सैलानियों को सुकून देता हुआ जब उसके छींटें किसी अंग को छूते हैं
दिल झूम सा जाता है
मन प्रसन्न हो जाता है
वही उसके खेल में जब कोई बाधा डालता है
तो वो उसी आक्रोश से उन्हें साथ ले जाता है देखो उसे सुकून से
सीखो उससे जिंदगी जीना
अनंत हो वो चाहे
पर नहीं सीखा है उसने कभी रुकना।

ईंधन संकट : चुनौतियाँ, समाधान और आत्मनिर्भर भारत की ओर बढ़ते कदम



विशाल वर्मन
आशुलिपिक

"ऊर्जा केवल विकास का साधन नहीं ,बल्कि किसी भी राष्ट्र की आर्थिक प्रगति ,सामाजिक समृद्धि और राष्ट्रीय सुरक्षा की आधारशिला है।"

मानव सभ्यता के विकास का इतिहास ऊर्जा के विकास से जुड़ा हुआ है। कभी लकड़ी और कोयला ऊर्जा के प्रमुख स्रोत थे ,तो औद्योगिक क्रांति के बाद पेट्रोलियम और प्राकृतिक गैस ने दुनिया की अर्थव्यवस्था को गति दी। आज परिवहन ,उद्योग ,कृषि ,स्वास्थ्य ,संचार और घरेलू जीवन—लगभग हर क्षेत्र किसी न किसी रूप में ईंधन पर निर्भर है। यही कारण है कि जब ईंधन की उपलब्धता या उसकी कीमतों में अस्थिरता आती है ,तो उसका प्रभाव केवल पेट्रोल पंप तक सीमित नहीं रहता ,बल्कि पूरे समाज और अर्थव्यवस्था पर पड़ता है।

हाल के वर्षों में वैश्विक स्तर पर अनेक घटनाओं ने ईंधन संकट की गंभीरता को स्पष्ट किया है। विभिन्न क्षेत्रों में युद्ध और भू-राजनीतिक तनाव ,समुद्री व्यापार मार्गों में व्यवधान ,ऊर्जा संसाधनों पर बढ़ती प्रतिस्पर्धा तथा वैश्विक मांग में वृद्धि ने तेल और गैस की आपूर्ति को प्रभावित किया है। परिणामस्वरूप अनेक देशों को ऊर्जा सुरक्षा ,महंगाई और आर्थिक स्थिरता जैसी चुनौतियों का सामना करना पड़ा। भारत भी इससे अछूता नहीं है ,क्योंकि अपनी ऊर्जा आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए उसे बड़ी मात्रा में कच्चे तेल का आयात करना पड़ता है।

ईंधन संकट क्या है?

ईंधन संकट वह स्थिति है जब ऊर्जा संसाधनों की उपलब्धता ,आपूर्ति या कीमतों में ऐसी असंतुलित स्थिति उत्पन्न हो जाए जिससे जनजीवन ,उद्योग ,परिवहन और राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था प्रभावित होने लगे। यह संकट केवल ईंधन की कमी से ही नहीं ,बल्कि अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमतों के उतार-चढ़ाव ,आपूर्ति श्रृंखला में बाधा ,प्राकृतिक आपदाओं तथा राजनीतिक परिस्थितियों के कारण भी उत्पन्न हो सकता है।

आज वैश्विक अर्थव्यवस्था एक-दूसरे से गहराई से जुड़ी हुई है। इसलिए किसी एक क्षेत्र में उत्पन्न संकट का प्रभाव दुनिया के अनेक देशों तक पहुँच जाता है। यही कारण है कि ऊर्जा सुरक्षा आज केवल आर्थिक विषय नहीं ,बल्कि राष्ट्रीय रणनीति का भी महत्वपूर्ण हिस्सा बन चुकी है।

ईंधन संकट के प्रमुख कारण

ईंधन संकट के पीछे अनेक कारण कार्य करते हैं ,जिनमें सबसे प्रमुख हैं—

1. भू-राजनीतिक तनाव और युद्ध विश्व के कई प्रमुख तेल उत्पादक क्षेत्र लंबे समय से राजनीतिक अस्थिरता और संघर्ष का सामना करते रहे हैं। ऐसे समय में तेल उत्पादन तथा आपूर्ति प्रभावित होती है, जिसका सीधा प्रभाव वैश्विक बाजार पर पड़ता है।

2. आयात पर अत्यधिक निर्भरता भारत अपनी पेट्रोलियम आवश्यकताओं का बड़ा भाग आयात के माध्यम से पूरा करता है। इसलिए अंतरराष्ट्रीय बाजार में कीमतों में होने वाला परिवर्तन सीधे घरेलू अर्थव्यवस्था को प्रभावित करता है।

3. बढ़ती ऊर्जा मांग जनसंख्या वृद्धि, शहरीकरण, औद्योगीकरण और वाहनों की संख्या में निरंतर वृद्धि के कारण ऊर्जा की मांग लगातार बढ़ रही है। यदि उत्पादन उसी गति से न बढ़े तो मांग और आपूर्ति के बीच असंतुलन उत्पन्न हो जाता है।

4. प्राकृतिक आपदाएँ एवं जलवायु परिवर्तन चक्रवात, बाढ़, भूकंप अथवा अत्यधिक तापमान जैसी परिस्थितियाँ तेल उत्पादन, रिफाइनरियों तथा परिवहन व्यवस्था को प्रभावित कर सकती हैं, जिससे ईंधन आपूर्ति बाधित होती है।

भारत पर ईंधन संकट का प्रभाव

ईंधन संकट का प्रभाव केवल तेल कंपनियों तक सीमित नहीं रहता ,बल्कि आम नागरिक के दैनिक जीवन तक पहुँचता है।

सबसे पहले इसका प्रभाव **महंगाई** पर पड़ता है। परिवहन महँगा होने से खाद्यान्न ,सब्जियाँ ,दवाइयाँ , निर्माण सामग्री और अन्य आवश्यक वस्तुओं की कीमतों में वृद्धि होने लगती है। इसका असर प्रत्येक परिवार के मासिक बजट पर दिखाई देता है।

कृषि क्षेत्र भी इससे प्रभावित होता है। सिंचाई ,ट्रैक्टर ,हार्वेस्टर और कृषि उपकरणों के संचालन में ईंधन की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। ईंधन महँगा होने से खेती की लागत बढ़ती है ,जिसका प्रभाव किसानों की आय और कृषि उत्पादन दोनों पर पड़ सकता है।

उद्योग और व्यापार के लिए भी ऊर्जा अत्यंत आवश्यक है। उत्पादन लागत बढ़ने से वस्तुओं की कीमतें प्रभावित होती हैं तथा प्रतिस्पर्धात्मक क्षमता पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

इसके अतिरिक्त सार्वजनिक परिवहन ,माल ढुलाई ,पर्यटन तथा छोटे व्यवसाय भी ईंधन कीमतों में वृद्धि का असर महसूस करते हैं।

ऊर्जा सुरक्षा की दिशा में भारत के प्रयास

भारत ने ऊर्जा सुरक्षा को सुदृढ़ बनाने के लिए अनेक महत्वपूर्ण कदम उठाए हैं।

देश में **रणनीतिक पेट्रोलियम भंडार** विकसित किए गए हैं ,ताकि आपातकालीन परिस्थितियों में आवश्यक ईंधन उपलब्ध कराया जा सके।

सरकार **एथेनॉल मिश्रण कार्यक्रम** को बढ़ावा दे रही है ,जिसके माध्यम से पेट्रोल में एथेनॉल मिलाकर आयातित तेल पर निर्भरता कम करने का प्रयास किया जा रहा है। इससे किसानों को भी नए आर्थिक अवसर प्राप्त हो रहे हैं।

इलेक्ट्रिक वाहनों को प्रोत्साहन देकर जीवाश्म ईंधनों की खपत कम करने की दिशा में कार्य किया जा रहा है। साथ ही चार्जिंग अवसंरचना के विस्तार पर भी विशेष ध्यान दिया जा रहा है।

भारत ने **सौर ऊर्जा ,पवन ऊर्जा और हरित हाइड्रोजन** जैसे स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों के विकास पर विशेष बल दिया है। इससे ऊर्जा का विविधीकरण होने के साथ-साथ पर्यावरण संरक्षण को भी बढ़ावा मिल रहा है। ऊर्जा दक्षता बढ़ाने के लिए एलईडी प्रकाश व्यवस्था ,ऊर्जा-कुशल उपकरणों के उपयोग तथा विभिन्न जन-जागरूकता अभियानों को भी प्रोत्साहित किया जा रहा है।

प्रत्येक नागरिक की भूमिका

ऊर्जा सुरक्षा केवल सरकार की जिम्मेदारी नहीं है ;इसमें प्रत्येक नागरिक की भी महत्वपूर्ण भूमिका है। यदि हम छोटी-छोटी आदतों में परिवर्तन करें ,तो ईंधन की बचत में बड़ा योगदान दे सकते हैं। जैसे—

अनावश्यक वाहन उपयोग से बचना तथा जहाँ संभव हो सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना।

वाहन का नियमित रखरखाव कर ईंधन दक्षता बढ़ाना।

कार-पूलिंग जैसी व्यवस्थाओं को अपनाना।

बिजली और ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग करना।

पर्यावरण-अनुकूल तकनीकों एवं स्वच्छ ऊर्जा स्रोतों को प्रोत्साहित करना।

ऊर्जा संरक्षण केवल आर्थिक बचत नहीं ,बल्कि आने वाली पीढ़ियों के प्रति हमारी जिम्मेदारी भी है।

भविष्य की राह

ईंधन संकट हमें यह सोचने के लिए प्रेरित करता है कि विकास का मार्ग केवल पारंपरिक ऊर्जा स्रोतों पर निर्भर नहीं रह सकता। भविष्य उन देशों का होगा जो ऊर्जा के विविध स्रोत विकसित करेंगे ,स्वच्छ तकनीकों को अपनाएँगे तथा ऊर्जा दक्षता को अपनी विकास नीति का महत्वपूर्ण भाग बनाएँगे।

भारत के पास विशाल सौर क्षमता ,युवा जनसंख्या ,वैज्ञानिक कौशल और नवाचार की शक्ति है। यदि इन संसाधनों का प्रभावी उपयोग किया जाए ,तो देश ऊर्जा आत्मनिर्भरता की दिशा में उल्लेखनीय प्रगति कर सकता है।" विकसित भारत "की परिकल्पना तभी साकार होगी जब आर्थिक विकास के साथ ऊर्जा सुरक्षा और पर्यावरण संरक्षण को समान महत्व दिया जाएगा।

निष्कर्ष

ईंधन संकट केवल पेट्रोल और डीजल की बढ़ती कीमतों का विषय नहीं है ;यह राष्ट्रीय अर्थव्यवस्था , सामाजिक जीवन ,पर्यावरण और भविष्य की विकास रणनीति से जुड़ा व्यापक प्रश्न है। वर्तमान चुनौतियाँ हमें यह अवसर भी देती हैं कि हम ऊर्जा संरक्षण ,वैकल्पिक ऊर्जा और आत्मनिर्भरता की दिशा में नए संकल्प के साथ आगे बढ़ें।

सरकार की दूरदर्शी नीतियाँ ,उद्योगों का नवाचार और नागरिकों की जागरूक भागीदारी—इन तीनों के समन्वित प्रयास से भारत ऊर्जा क्षेत्र में अधिक सुरक्षित ,सक्षम और आत्मनिर्भर बन सकता है।

अंततः यही कहा जा सकता है कि—

"आज ऊर्जा का विवेकपूर्ण उपयोग ही कल की ऊर्जा सुरक्षा का सबसे सशक्त आधार है। यदि हम आज बचत ,नवाचार और स्वच्छ ऊर्जा को अपनाएँगे ,तो आने वाली पीढ़ियों को एक सुरक्षित ,समृद्ध और आत्मनिर्भर भारत का उपहार दे सकेंगे। "



“लोको पायलट की कहानी”

शिखा कुमारी
लिपिक



धुएँ से सजी है मेरी सुबहें ,सीटी में है मेरा पैगाम,
मैं हूँ लोको पायलट ,जिम्मेदारी है मेरा नाम।
इंजन की धड़कन में बसती हैं मेरी सांसें,
लोहे के रथ पर चलें मेरी उम्मीदों की प्यासें।

धूप में पिघलता हूँ ,बारिश में भीगता हूँ,
आंधियों से लड़ता ,पर हर दिन भागता हूँ।
थकान से भारी आँखें भी करती हैं इंतज़ार,
कहीं छूट ना जाए किसी का परिवार।

हर रोज़ कोई माँ बेटे को बाहों में भरती है,
कोई बेटी पापा से लिपटकर रोई होती।
मैं जो मिलवाता हूँ, सबको अपने से हर पल,
खड़ा हूँ अकेला ,इंजन में ,भावनाओं की हलचल।

छुट्टियाँ तो किस्मत में जैसे लिखी ही नहीं,
हर पल ड्यूटी ,हर मोड़ पर कोई नई कहानी बनी।
सबको पहुँचा दे मंज़िल ,खुद सफ़र में खो जाए,
हम वही लोको पायलट हैं ,जो अपने ख्वाबों को भी भूल जाए।

पत्नी की मुस्कान को पर्स में देखूं,
बच्चे की ख्वाहिश ,फोन पर सुनूँ।
मेरे लिए न त्योहार है ,न कोई इतवार ,
रेल की रफ्तार ही मेरा संसार।

भोर की पहली ट्रेन हो या रात का मेल,
मैंने हर वक्त किया है अपना फर्ज़ निहाल।
नींदें अधूरी ,सपने भी फिसलते रहते हैं,
पर इंजन के पहिये हमेशा चलते रहते हैं।

बच्चे का जन्म हो या सालगिरह की शाम,
वीडियो कॉल में ढूँढता हूँ वो मुस्कान तमाम।
जब बीवी कहती है" थक गए हो न बहुत"?
मैं कहता हूँ" बस गाड़ी चल रही है ,रहो तुम स्वस्थ।"

पटरी पे गिरे पत्तों की तरह बिखरे पल,
पर मेरे हौसले से कभी नहीं डिगे चल।
हर डब्बे में कुछ कहानियाँ बैठी होती हैं,
मैं ही वो हूं ,जो उन्हें मंज़िल तक छोड़ती हैं।

रात के तीन बजे जब स्टेशन पे वीरानी है,
तब भी मेरी आँखों में जागी हुई जवानी है।
ट्रेन की हर धड़कन में मैं अपना दिल सुनता हूँ,
हर सफर में किसी और की दुनिया बुनता हूँ।

गाड़ी की सीटी में लहराता है मान,
जैसे तिरंगे को करता हो कोई सलाम।
मैं भी हूँ प्रहरी ,बस बिना बंदूक के,
सेवा है मेरी भी देश की धड़कन के रूप में।

तुमने देखा होगा गुज़रती हुई ट्रेन,
पर जाना नहीं कि कैसा होता है ये रफ्तारों का पेन।
एक गलत निर्णय ,और जीवन पटरी से उतर जाए,
हर ब्रेक ,हर सिग्नल सोच समझ के चलाया जाए।

कई बार तूफ़ां आया ,कई बार पानी चढ़ा,
कभी पटरी डूबी ,तो कभी सब्र ही लड़ पड़ा।
फिर भी चलता रहा ,न थमा ये जज़्बा,
मैं हूँ लोको पायलट — हिम्मत मेरा रस्ता।

बीवी ने सीख लिया अब तन्हा मुस्कुराना,
हर तीज ,हर त्योहार अब खुद ही सजाना।
साड़ी की सिलवटों में छुपा उसका इंतज़ार,
पर वो समझ चुकी है — फ़र्ज़ पहले ,फिर परिवार।

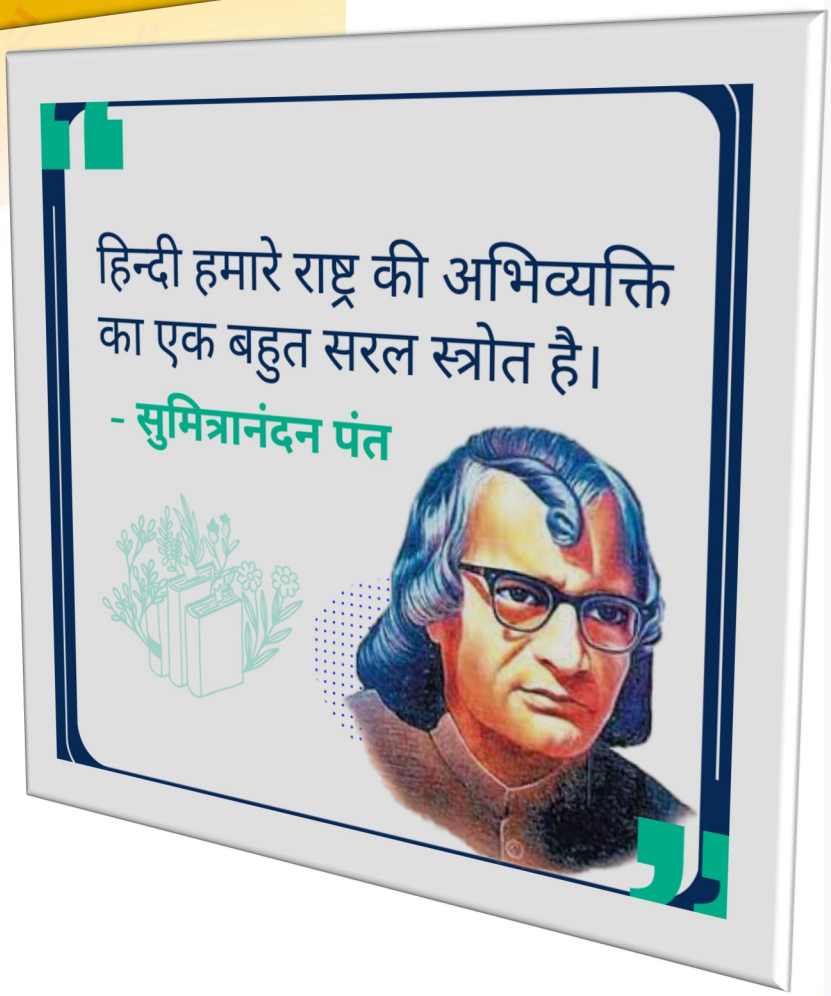
बेटा भी अब बड़ा हो गया है धीरे-धीरे,
पहले' पापा कब आएँगे '?पूछता था घड़ी की सीरे।
अब समझता है ड्यूटी का वक़्त ,रेल की रफ़्तार,
उसकी आँखों में है अब मेरे लिए एक अलग सा प्यार।

मैं कोई कवि नहीं ,ना कोई फ़कीर,
पर लोहे की छाती लिए ,बन गया हूँ वीर।
मेरे भी आँसू हैं ,मेरे भी ख्वाब हैं,
बस वो इंजन की आवाज़ में छिपे हुए मेरे हर अल्फ़ाज़ हैं।

हर स्टेशन मेरी डायरी का पन्ना है,
हर गाड़ी एक नई कविता का ग़ज़ल तर्जुमा है।
मैं लोको पायलट हूँ ,यही है मेरी शान,
रेल मेरी कर्मभूमि ,पटरी है मेरी जान ।

———————


हिंदी मेरी **आन**
है, हिंदी में मेरे
प्राण है!


हिन्दी हमारे राष्ट्र की अभिव्यक्ति
का एक बहुत सरल स्त्रोत है।
- सुमित्रानंदन पंत

"बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ"



रवींद्र प्रताप सिंह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

किसी भी समाज और राष्ट्र की प्रगति का आधार महिला और पुरुष दोनों की समान भागीदारी पर निर्भर करता है। यदि समाज में बेटियों को समान अधिकार, शिक्षा और सम्मान नहीं मिलेगा, तो विकास अधूरा रह जाएगा। भारत में लंबे समय तक बेटियों के प्रति भेदभाव, कन्या भ्रूण हत्या, बाल विवाह तथा शिक्षा से वंचित रखने जैसी सामाजिक समस्याएँ रही हैं। इन चुनौतियों से निपटने और समाज में बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करने के उद्देश्य से **"बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ"** अभियान प्रारंभ किया गया। यह केवल एक सरकारी योजना नहीं, बल्कि सामाजिक परिवर्तन का एक व्यापक आंदोलन है, जिसका उद्देश्य बेटियों को सुरक्षित, शिक्षित, आत्मनिर्भर और सम्मानित बनाना है।

"बेटी बचाओ" का अर्थ है कन्या भ्रूण हत्या को रोकना, बेटियों के जीवन की रक्षा करना तथा उन्हें समान अधिकार देना। "बेटी पढ़ाओ" का अर्थ है प्रत्येक बालिका को गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराना, ताकि वह अपने जीवन में आत्मनिर्भर बन सके और समाज तथा राष्ट्र के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दे सके।

भारत में कई वर्षों तक लड़कियों की संख्या लड़कों की तुलना में लगातार कम होती गई। इसका मुख्य कारण कन्या भ्रूण हत्या, बालिकाओं की उपेक्षा तथा सामाजिक भेदभाव था। अनेक परिवारों में बेटियों को शिक्षा, स्वास्थ्य और पोषण की पर्याप्त सुविधाएँ नहीं मिलती थीं। कई स्थानों पर बाल विवाह जैसी कुप्रथाएँ भी प्रचलित थीं। इन परिस्थितियों को बदलने और समाज में बेटियों के महत्व को स्थापित करने के लिए इस अभियान की आवश्यकता महसूस हुई।

इस अभियान के मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं–

- कन्या भ्रूण हत्या पर रोक लगाना।
- बालिकाओं के जन्म को प्रोत्साहित करना।
- बालिकाओं की शिक्षा सुनिश्चित करना।
- समाज में बेटियों के प्रति सम्मान और समानता की भावना विकसित करना।
- बाल विवाह ,दहेज प्रथा तथा लैंगिक भेदभाव जैसी सामाजिक बुराइयों को समाप्त करना।
- महिलाओं को आत्मनिर्भर और सशक्त बनाना।

शिक्षा किसी भी व्यक्ति के जीवन का सबसे बड़ा आधार होती है। जब एक बेटी शिक्षित होती है, तो वह केवल स्वयं ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार को शिक्षित और जागरूक बनाती है। एक शिक्षित महिला अपने बच्चों को बेहतर संस्कार और शिक्षा देती है, स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहती है तथा समाज के विकास में सक्रिय भूमिका निभाती है। इसलिए कहा जाता है–**"यदि एक पुरुष शिक्षित होता है तो केवल एक व्यक्ति शिक्षित होता है, लेकिन यदि एक महिला शिक्षित होती है तो पूरा परिवार शिक्षित होता है।"**

आज की बेटियाँ किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। वे शिक्षा, विज्ञान, चिकित्सा, इंजीनियरिंग, प्रशासन, राजनीति, खेल, रक्षा, कला, साहित्य और व्यापार जैसे सभी क्षेत्रों में उल्लेखनीय सफलता प्राप्त कर रही हैं। भारतीय महिलाओं ने अपने परिश्रम और प्रतिभा के बल पर विश्वभर में देश का नाम रोशन किया है। इससे स्पष्ट होता है कि यदि बेटियों को समान अवसर दिए जाएँ, तो वे किसी भी क्षेत्र में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर सकती हैं।

सरकार ने बेटियों के विकास और सुरक्षा के लिए अनेक योजनाएँ शुरू की हैं। इनमें बालिकाओं की शिक्षा को बढ़ावा देना, छात्रवृत्ति प्रदान करना, विद्यालयों में शौचालयों की व्यवस्था करना, महिलाओं की सुरक्षा के लिए कड़े कानून बनाना तथा जन-जागरूकता अभियान चलाना शामिल है। साथ ही, लोगों को यह संदेश दिया जा रहा है कि बेटियाँ परिवार और समाज की अमूल्य धरोहर हैं।

केवल सरकार के प्रयास पर्याप्त नहीं हैं। समाज और प्रत्येक परिवार की भी महत्वपूर्ण जिम्मेदारी है कि वे बेटियों को समान अवसर दें। माता-पिता को चाहिए कि वे बेटियों को बेटों के समान शिक्षा, स्वास्थ्य, पोषण और सम्मान प्रदान करें। दहेज प्रथा, बाल विवाह और लैंगिक भेदभाव जैसी कुरीतियों का विरोध करना प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। समाज तभी प्रगतिशील बन सकता है जब महिलाओं और पुरुषों को समान अधिकार प्राप्त हों।

शिक्षित बेटियाँ आत्मनिर्भर बनती हैं और अपने अधिकारों के प्रति जागरूक रहती हैं। वे परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत करने में योगदान देती हैं तथा समाज में सकारात्मक परिवर्तन लाती हैं। महिला शिक्षा से गरीबी, अशिक्षा, कुपोषण और जनसंख्या वृद्धि जैसी समस्याओं पर भी प्रभावी नियंत्रण पाया जा सकता है। इस प्रकार बेटी की शिक्षा पूरे राष्ट्र के विकास का आधार बनती है।

यद्यपि इस अभियान से सकारात्मक परिवर्तन आए हैं ,फिर भी कुछ चुनौतियाँ अभी भी मौजूद हैं—

- ग्रामीण क्षेत्रों में बालिका शिक्षा का निम्न स्तर।
- बाल विवाह और दहेज जैसी सामाजिक कुरीतियाँ।
- लैंगिक भेदभाव और रूढ़िवादी सोच।
- कुछ क्षेत्रों में सुरक्षा संबंधी चिंताएँ।

आर्थिक कारणों से बालिकाओं की पढ़ाई बीच में छूट जाना।

इन चुनौतियों को दूर करने के लिए सरकार, समाज, विद्यालयों और परिवारों को मिलकर कार्य करना होगा।

बेटियों के प्रति सकारात्मक सोच विकसित करना, गुणवत्तापूर्ण शिक्षा उपलब्ध कराना, महिलाओं की सुरक्षा सुनिश्चित करना, दहेज और बाल विवाह जैसी कुप्रथाओं का पूर्णतः उन्मूलन करना तथा प्रत्येक परिवार को जागरूक बनाना अत्यंत आवश्यक है। मीडिया, शिक्षण संस्थानों और सामाजिक संगठनों को भी इस दिशा में सक्रिय भूमिका निभानी चाहिए।

"बेटी बचाओ, बेटी पढ़ाओ" केवल एक नारा नहीं, बल्कि समानता, सम्मान और सामाजिक न्याय का संदेश है। एक शिक्षित, सुरक्षित और आत्मनिर्भर बेटी ही मजबूत परिवार, समृद्ध समाज और विकसित राष्ट्र का निर्माण करती है। यदि हम प्रत्येक बेटी को जन्म से लेकर शिक्षा, सुरक्षा और सम्मान का अधिकार देंगे, तो भारत का भविष्य और अधिक उज्ज्वल होगा। इसलिए हम सभी का कर्तव्य है कि बेटियों का सम्मान करें, उन्हें आगे बढ़ने के समान अवसर दें और इस अभियान को जन-जन तक पहुँचाकर एक ऐसे समाज का निर्माण करें जहाँ हर बेटी गर्व, सम्मान और आत्मविश्वास के साथ अपना जीवन जी सके।





सुनीता तुकाराम दोडमनी
लेखापरीक्षक

जिन्दगी

न चादर बड़ी कीजिये
न ख्वाहिशें दफन कीजिये
चार दिन की ज़िदगी है,
बस चैन से बसर कीजिये
न परेशान किसी को कीजिये
न हैरान किसी को कीजिये
कोई लाख गलत भी बोले
बस मुस्कुरा कर छोड़ दीजिये
न रूठा किसी से कीजिये
न झूठा वादा किसीसे कीजिये
कुछ फुरसत के पल निकालिये
कभी खुद से भी मिला कीजिये....
जिन्दगी के आइने में कब देखोगे?
जब जिन्दगी के मायने सिखोगे।
जिन्दगी में कई लोग मिलेंगे,
कुछ मुख मोड लेगे तो कुछ साथ देंगे ।।
जिन्दगी में दूसरों की परवाह मत करना,
वरना बीत जाएगा तुम्हारा जीना।
दूसरों की कभी मत सुनना,
बस आगे बढते ही रहना ।।
जिन्दगी में बहुत कम होते है खास,
बाकी सब के सब है बकवास ।
किसी पर भी मत करना विश्वास,
क्योंकि सब के सब है धोखेबाज़ ।।

जिन्दगी में आती है कई मुश्किलें,
पर हम हारकर न बैठेंगे अकेले ।
हम हर मोड पर आगे बढ़ेंगे,
और बस चलते रहेंगे, चलते रहेंगे, ॥
जब तक चलेगी ज़िंदगी की साँसे
कहीं प्यार कहीं टकराव मिलेगा ।
कहीं बनेंगे संबंध अंतर्मन से तो,
कहीं आत्मीयता का अभाव मिलेगा
कहीं मिलेगी ज़िंदगी में प्रशंसा तो,
कहीं नाराजगियों का बहाव मिलेगा
कहीं मिलेगी सच्चे मन से दुआ तो,
कहीं भावनाओं में दुर्भाव मिलेगा ।
कहीं बनेंगे पराए रिश्तें भी अपने तो
कहीं अपनों से ही खिंचाव मिलेगा ।
कहीं होंगी खुशामंदे चेहरे पर तो,
कहीं पीठ पर बुराइयों का घाव मिलेगा ।
तु चलाचल राही अपने कर्मपथ पे ,
जैसा तेरा भाव वैसा प्रभाव मिलेगा।
रख स्वभाव में शुद्धता का स्पर्श तू,
अवश्य ज़िंदगी का पड़ाव मिलेगा ।

कृतज्ञता—दिल से निकली एक अरदास



श्रुति अरोड़ा
आशुलिपिक

यदि मानव जीवन के किसी एक ऐसे गुण को चुना जाए जो व्यक्ति को परमात्मा, प्रकृति, परिवार, गुरु और समाज से जोड़ता है, तो वह निस्संदेह कृतज्ञता है। कृतज्ञता केवल "धन्यवाद" कह देने का नाम नहीं, बल्कि दिल से महसूस किया गया शुक्राना है—एक ऐसा भाव जिसमें मनुष्य यह स्वीकार करता है कि उसका जीवन केवल उसके अपने प्रयासों का परिणाम नहीं, बल्कि परमात्मा की कृपा, माता-पिता के प्रेम, गुरु के मार्गदर्शन, प्रकृति के उपहार और असंख्य लोगों के सहयोग का परिणाम है।

भूमिका : कृतज्ञता—आत्मा की स्वाभाविक आवाज़

आज का युग विज्ञान, तकनीक और भौतिक सुविधाओं की अभूतपूर्व प्रगति का युग है। मनुष्य ने आकाश की ऊँचाइयों और समुद्र की गहराइयों तक अपनी पहुँच बना ली है। सुविधाएँ बढ़ी हैं, जीवन की गति तेज हुई है और अवसरों का विस्तार हुआ है। फिर भी संतोष और मानसिक शांति की तलाश बनी हुई है। भौतिक उपलब्धियों की निरंतर दौड़ में हम अक्सर यह भूल जाते हैं कि हमारे जीवन की सबसे मूल्यवान चीज़ें—श्वास, स्वास्थ्य, परिवार, प्रेम, प्रकृति, ज्ञान और अपनों का साथ—ऐसे अनमोल उपहार हैं जिन्हें खरीदा नहीं जा सकता। यहीं कृतज्ञता हमारे जीवन में एक नई दृष्टि लेकर आती है। यह हमें अभावों के बजाय उपलब्धियों को देखने की दृष्टि देती है। यह शिकायत की जगह स्वीकार, अहंकार की जगह विनम्रता और निराशा की जगह आशा का भाव विकसित करती है।

जपजी साहिब में गुरु नानक देव जी फरमाते हैं—

"इकु दू जीभौ लख होहि लख होवहि लख वीस।
लखु लखु गेड़ा आखीअहि एकु नामु जगदीस।"

यह पंक्तियाँ परमात्मा की अनंत महिमा और मानव की सीमित क्षमता का एहसास कराती हैं। मनुष्य चाहे कितनी ही बार उनका नाम स्मरण करे, परमात्मा की मेहर का पूर्ण वर्णन संभव नहीं। फिर भी, उस अनंत कृपा के प्रति शुक्राना हमारे भीतर विनम्रता और भक्ति का भाव गहरा करता है।

कृतज्ञता : जीवन का आधार

कृतज्ञता वह भाव है जो जीवन को गहराई और अर्थ प्रदान करता है। इसका अर्थ है—जो कुछ हमें मिला है, उसे पहचानना, उसके मूल्य को समझना और उसके प्रति सम्मान तथा आभार का भाव रखना। हमारे जीवन का प्रत्येक दिन अनगिनत प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सहयोगों से बनता है। सुबह की पहली किरण से लेकर रात के विश्राम तक न जाने कितने लोग हमारे जीवन को सहज बनाने में योगदान देते हैं।

किसान का परिश्रम हमें अन्न देता है, चिकित्सक स्वास्थ्य की देखभाल करता है, शिक्षक ज्ञान देता है, श्रमिक अपने श्रम से व्यवस्था को आगे बढ़ाता है, सैनिक देश की रक्षा करता है और माता-पिता तथा परिवार हमें प्रेम और सुरक्षा प्रदान करते हैं। जब हम इन योगदानों को पहचानते हैं, तो हमारे भीतर स्वाभाविक रूप से शुक्राने का भाव जन्म लेता है।

कृतज्ञता : आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से

जिस भाव को हमारे ऋषियों, गुरुओं और संतों ने सदियों पहले अनुभव किया, आधुनिक मनोविज्ञान आज उसके महत्व को वैज्ञानिक दृष्टि से समझने का प्रयास कर रहा है। सकारात्मक मनोविज्ञान के क्षेत्र में किए गए अनेक अध्ययनों से संकेत मिलता है कि नियमित रूप से कृतज्ञता का अभ्यास करने से व्यक्ति के सकारात्मक भाव, जीवन-संतोष और मानसिक लचीलेपन में वृद्धि हो सकती है। प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक रॉबर्ट एमन्स और उनके सहयोगियों के शोधों ने भी कृतज्ञता के अभ्यास और बेहतर मनोवैज्ञानिक कल्याण के बीच सकारात्मक संबंधों की ओर संकेत किया है। न्यूरोसाइंस के क्षेत्र में हुए शोध यह समझने में भी सहायता करते हैं कि आभार और सकारात्मक भावनाओं से जुड़े अनुभव मस्तिष्क की उन प्रक्रियाओं को प्रभावित कर सकते हैं जो सामाजिक जुड़ाव और सकारात्मक अनुभूति से संबंधित हैं। इसलिए आज कृतज्ञता को केवल एक आध्यात्मिक या नैतिक गुण नहीं, बल्कि सकारात्मक जीवनशैली के एक महत्वपूर्ण हिस्से के रूप में भी देखा जा रहा है।

कृतज्ञता : मानसिक सुकून का सरल रास्ता

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव, चिंता, अकेलापन और मानसिक थकान जैसी चुनौतियाँ बढ़ रही हैं। हमारे पास साधन पहले से अधिक हैं, लेकिन सुकून हमेशा उतना नहीं है। अक्सर हमारा ध्यान इस बात पर रहता है कि हमारे पास क्या नहीं है। कृतज्ञता हमें यह देखने की आदत डालती है कि हमारे पास पहले से कितना कुछ है। इसका अर्थ यह नहीं कि कृतज्ञ व्यक्ति अपनी समस्याओं को नज़रअंदाज़ करता है। बल्कि वह कठिन परिस्थितियों के बीच भी सीख, अवसर और उम्मीद तलाशने का प्रयास करता है।

दिन के अंत में कुछ क्षण रुककर स्वयं से पूछना–

“आज मेरे जीवन में ऐसा क्या हुआ, जिसके लिए मैं दिल से शुक्रगुज़ार हूँ?” – मन को सकारात्मक दिशा देने का एक सरल अभ्यास हो सकता है।

कृतज्ञता : परिवार की शक्ति

परिवार केवल रिश्तों का समूह नहीं, बल्कि प्रेम, विश्वास और सुरक्षा का संसार है। फिर भी हम अक्सर अपने सबसे करीबी लोगों के योगदान को इतना स्वाभाविक मान लेते हैं कि उन्हें धन्यवाद कहना भूल जाते हैं। माता-पिता का त्याग, जीवनसाथी का सहयोग, बच्चों का स्नेह और परिवार का साथ–इन सबकी वास्तविक कीमत हमें कई बार तब समझ आती है जब इनमें से कुछ हमारे पास नहीं रहता। एक सच्चा “धन्यवाद”, एक आत्मीय मुस्कान या किसी के प्रयास की प्रशंसा रिश्तों में नई ऊर्जा भर सकती है। कृतज्ञता हमें सिखाती है कि रिश्ते केवल अधिकार से नहीं, बल्कि सम्मान, प्रेम और आभार से मजबूत होते हैं।

कार्यस्थल पर कृतज्ञता का महत्व

हम अपने जीवन का एक बड़ा हिस्सा कार्यस्थल पर बिताते हैं। इसलिए कार्यालय का वातावरण हमारे मानसिक स्वास्थ्य, कार्यक्षमता और संतुष्टि को प्रभावित करता है। कार्यस्थल पर कृतज्ञता का भाव टीम के सदस्यों के बीच विश्वास और सहयोग को मजबूत कर सकता है। जब अधिकारी अपने कर्मचारियों के प्रयासों को पहचानते हैं और सहकर्मी एक-दूसरे के योगदान की सराहना करते हैं, तो कार्यस्थल अधिक सकारात्मक और मानवीय बनता है।

कभी-कभी एक छोटा-सा वाक्य–

"आपके सहयोग के लिए बहुत धन्यवाद।" –किसी व्यक्ति का पूरा दिन बेहतर बना सकता है।

एक अच्छे संगठन की पहचान केवल उसकी उपलब्धियों से नहीं होती, बल्कि इस बात से भी होती है कि वहाँ लोगों के योगदान को कितना सम्मान दिया जाता है। कृतज्ञता नेतृत्व का भी एक महत्वपूर्ण गुण है। एक अच्छा नेता अपनी सफलता का श्रेय केवल स्वयं को नहीं देता, बल्कि अपनी टीम, सहयोगियों, मार्गदर्शकों और उन सभी लोगों को याद करता है जिन्होंने उसकी यात्रा को आसान बनाया।

कृतज्ञता को जीवन में कैसे अपनाएँ?

कृतज्ञता किसी कठिन साधना का नाम नहीं है। इसे हम अपनी रोज़मर्रा की जिंदगी में छोटी-छोटी आदतों के रूप में शामिल कर सकते हैं–

1.आभार डायरी लिखें

हर दिन ऐसी तीन चीज़ें लिखें जिनके लिए आप आभारी हैं। वे छोटी-सी खुशी भी हो सकती हैं–एक अच्छा भोजन, किसी मित्र का साथ या प्रकृति का सुंदर दृश्य।

2. दिल से धन्यवाद कहें

जिसने आपकी मदद की है, उसके प्रति अपना शुक्राना व्यक्त करें। धन्यवाद कहने के लिए किसी विशेष अवसर का इंतज़ार न करें।

3. दूसरों के योगदान को पहचानें

अपनी सफलता पर गर्व करें, लेकिन उस सफलता में शामिल लोगों को भी याद रखें।

4. प्रकृति के प्रति कृतज्ञ बनें

जल बचाना, वृक्ष लगाना, स्वच्छता बनाए रखना और पर्यावरण की रक्षा करना प्रकृति के प्रति हमारे आभार का व्यवहारिक रूप है।

5. स्वयं के प्रति भी कृतज्ञ रहें

अपनी मेहनत, धैर्य और संघर्ष को पहचानें। अपनी यात्रा का सम्मान करना भी उतना ही आवश्यक है।

कृतज्ञता : सोच बदलने की शक्ति

कृतज्ञता हमेशा परिस्थितियों को नहीं बदलती, लेकिन परिस्थितियों को देखने का हमारा नज़रिया अवश्य बदल देती है।

जब नज़रिया बदलता है, तो वही जीवन अधिक सुंदर और अर्थपूर्ण दिखाई देने लगता है। कृतज्ञता हमें शिकायत से समाधान की ओर, अधिकार से जिम्मेदारी की ओर और स्वार्थ से सेवा की ओर ले जाती है।

कृतज्ञ मन केवल यह नहीं पूछता कि "मुझे क्या मिला?", बल्कि यह भी सोचता है–
"मैं दूसरों के लिए क्या कर सकता हूँ?"
यही सोच आगे चलकर सेवा, करुणा और मानवता का आधार बनती है।

निष्कर्ष

कृतज्ञता केवल एक शब्द नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक सुंदर सोच है। यह हमें अपनी उपलब्धियों का आनंद लेने के साथ-साथ उन लोगों, परिस्थितियों और शक्तियों को पहचानना सिखाती है जिनके कारण हमारा जीवन समृद्ध हुआ है।

परमात्मा की मेहर, माता-पिता का प्यार, गुरु का मार्गदर्शन, सहकर्मियों का सहयोग, प्रकृति के उपहार और समाज की सहायता–इन सबके प्रति दिल से किया गया शुक्राना हमें भीतर से विनम्र और समृद्ध बनाता है।

आइए, हम कृतज्ञता को केवल शब्दों तक सीमित न रखें, बल्कि उसे अपने व्यवहार और कार्यसंस्कृति का हिस्सा बनाएँ। किसी के प्रयास की सराहना करें, किसी की मदद के लिए धन्यवाद दें, प्रकृति के प्रति जिम्मेदार बनें और हर दिन कुछ पल उन अनमोल उपहारों को याद करें जो जीवन ने हमें दिए हैं, क्योंकि कृतज्ञता वह रोशनी है जो परिस्थितियों को नहीं, लेकिन हमारी नज़र को जरूर बदल देती है और शायद यही रोशनी हमें एक अधिक संवेदनशील, सहयोगी, शांतिपूर्ण और मानवीय समाज की ओर ले जाने वाला दिव्य मार्ग है।



सपनों का शहर, बारिश और बाप्पा का उत्सव



नम्रता सेन
आशुलिपिक

सुबह की लोकल की वो भागती दौड़ती भीड़,आँखों में तैरते सपने,
और हौसलों की जागीर।कोई यहाँ आता है बनकर एक कोरा पन्ना,
यह शहर सिखाता है, हर मुश्किल से लड़ना।
और जब आसमां से गिरती है मूसलाधार फुहार,
तो थम जाता है पल भर को इस शहर का रफ़्तार।
काले बादलों और समंदर का वो अनोखा मिलन,
हर मुंबईकर का चाय-भजिए से झूम उठता है मन।
फिर आता है वो दिन जब सजती है पूरी मायानगरी,
'गणपति बाप्पा मोरया' के जयकारों से गूंजती है डगरी।
लालबाग के राजा की महिमा और ढोल-ताशों की थाप,
भूल जाता है हर इंसान अपने सारे दुख और संताप।
पंडालों की रौनक और मोदक का वो मीठा स्वाद,
बप्पा के चरणों में झुकता है झुका सारा ब्रह्मांड।
मरीन ड्राइव की वो ठंडी हवाओं का झोंका,
जहाँ हर दिल को मिलता है सुकूँ का एक मौका।
वड़ा पाव की खुशबू और चाय की वो टपरी,
अमीरी-गरीबी सब भूल जाती है यह नगरी।
दिन में यहाँ कड़ा संघर्ष और पसीने की धार है,
पर रात को यह मायानगरी रोशनी का त्योहार है।
बांद्रा की सड़कें हों या धारावी की तंग गलियाँ,
हर कोने में खिलती हैं यहाँ उम्मीदों की कलियाँ।
यह सिर्फ एक शहर नहीं, जीने का एक एहसास है,
तभी तो यह मुम्बई हर दिल के बहुत पास है।
थकती नहीं, रुकती नहीं, चलती ही जाती है,
यह मुंबई है जनाब, सबको अपना बनाती है।





“हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं” – सहज ध्यान का गहरा अर्थ

मोना ठक्कर
सहायक पर्यवेक्षक

“हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं” नाथ परंपरा के महान योगी गोरखनाथ की प्रसिद्ध वाणी का एक अत्यंत सुंदर सूत्र है। इसका अर्थ है–हँसो, खेलो और ध्यान को धारण किए रखो। इस सूत्र में ध्यान को जीवन से अलग कोई साधना नहीं माना गया है। इसका संदेश यह है कि मनुष्य संसार को छोड़कर, किसी गुफा में जाकर या केवल आँखें बंद करके ही ध्यान प्राप्त नहीं कर सकता; वास्तविक ध्यान तो जीवन के बीच रहते हुए भी संभव है। गोरखनाथ की वाणी में आगे यह भाव आता है कि मनुष्य हँसते-खेलते हुए भी अपने मन को भंग न होने दे और भीतर से स्थिर बना रहे। बाद में ओशो ने गोरखनाथ की इस वाणी पर विस्तृत प्रवचन दिए और “हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं” को आधुनिक मनुष्य के लिए ध्यान और जीवन की एक सहज दृष्टि के रूप में समझाया। इसलिए यह स्पष्ट करना आवश्यक है कि मूल सूत्र गोरखनाथ का है, जबकि उसकी आधुनिक व्याख्या ओशो ने विस्तार से की।

“हसिबा” का अर्थ केवल हँसना नहीं है, बल्कि जीवन के प्रति सहज और हल्का होना है। मनुष्य अपने जीवन को इतना गंभीर बना लेता है कि छोटी-छोटी घटनाएँ भी उसके भीतर तनाव, भय, क्रोध और चिंता पैदा करने लगती हैं। गोरखनाथ का संकेत है कि जीवन को बोझ की तरह मत जियो। हँसी यहाँ चेहरे की मुस्कान से अधिक हृदय की सहजता का प्रतीक है। जब व्यक्ति परिस्थितियाँ अपने अनुसार न होने पर भी भीतर से टूटता नहीं और सुख-दुःख दोनों को जागरूकता के साथ देख पाता है, तब उसके जीवन में एक प्राकृतिक हल्कापन पैदा होता है। ऐसी हँसी केवल मनोरंजन नहीं रहती, बल्कि भीतर की स्वतंत्रता की अभिव्यक्ति बन जाती है।

“खेलिबा” का अर्थ है जीवन को एक खेल की तरह जीना। इसका मतलब यह नहीं कि जीवन को लापरवाही से जिया जाए, बल्कि यह है कि अपने कार्यों को पूरी निष्ठा से करते हुए भी परिणामों से अत्यधिक चिपका न जाए। एक बच्चा जब खेलता है तो वह पूरी तरह खेल में उपस्थित रहता है। वह जीतता है तो आनंदित होता है और हारता है तो थोड़ी देर बाद फिर खेलना शुरू कर देता है। इसी प्रकार ध्यानपूर्ण व्यक्ति भी जीवन में अपना पूरा प्रयास करता है, लेकिन सफलता और असफलता को अपनी पूरी पहचान नहीं बना लेता। वह काम करता है, परिवार निभाता है, प्रेम करता है, जिम्मेदारियाँ पूरी करता है और संघर्ष भी करता है, लेकिन भीतर से जानता है कि जीवन निरंतर बदलने वाली एक यात्रा है। यही “खेलिबा” का गहरा अर्थ है।

"धरिबा ध्यानं" इस पूरे सूत्र का केंद्र है। इसका अर्थ है–ध्यान को धारण किए रखना, अर्थात हर परिस्थिति में अपनी जागरूकता को जीवित रखना। ध्यान केवल सुबह कुछ मिनट बैठने का अभ्यास नहीं है। यदि कोई व्यक्ति बीस मिनट ध्यान करे और बाकी दिन पूरी तरह क्रोध, चिंता, जल्दबाजी और प्रतिक्रियाओं में जीता रहे, तो ध्यान अभी उसके जीवन का हिस्सा नहीं बना है। वास्तविक ध्यान तब प्रारंभ होता है जब व्यक्ति अपने सामान्य कार्यों में भी जागरूक रहने लगता है। भोजन करते समय केवल भोजन का अनुभव करना, चलते समय अपने कदमों को महसूस करना, किसी व्यक्ति से बात करते समय सचमुच उसकी बात सुनना, और क्रोध आने पर तुरंत प्रतिक्रिया देने के बजाय अपने भीतर उठ रहे क्रोध को देखना–ये सभी ध्यान के जीवंत रूप हैं।

इस ध्यान की सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि इसमें भावनाओं को दबाना नहीं है। यदि क्रोध आए तो यह नहीं कहना कि "मुझे क्रोध नहीं करना चाहिए।" बल्कि यह देखना है कि "मेरे भीतर क्रोध उठ रहा है।" शरीर में क्या हो रहा है, सांस कैसे बदल रही है, मन में कौन-से विचार आ रहे हैं– इन सबको साक्षी की तरह देखना है। इसी प्रकार दुःख आए तो दुःख को भी जागरूकता से महसूस करना है और खुशी आए तो खुशी को भी पूरी तरह जीना है। ध्यान का अर्थ भावनाओं से भागना नहीं, बल्कि उनके बीच जागृत रहना है। भावनाएँ आती-जाती रहती हैं, लेकिन भीतर का साक्षी धीरे -धीरे स्थिर होने लगता है।

इसी कारण "हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं" को केवल एक meditation technique कहना पर्याप्त नहीं होगा। यह वास्तव में जीने की एक कला और जीवन-दृष्टि है। इसमें संसार छोड़ने की बात नहीं है, बल्कि संसार के बीच रहते हुए स्वयं को न खोने की बात है। आप परिवार में रह सकते हैं, नौकरी कर सकते हैं, व्यापार कर सकते हैं, मित्रों के साथ हँस सकते हैं, बच्चों के साथ खेल सकते हैं, यात्रा कर सकते हैं और अपने सभी सांसारिक कार्य कर सकते हैं–लेकिन इन सबके बीच अपनी चेतना को जागृत रख सकते हैं।

गोरखनाथ के इस सूत्र का सबसे सुंदर संदेश यही है कि ध्यान जीवन से अलग कोई चीज नहीं है। ध्यान का अर्थ यह नहीं कि आप संसार से दूर चले जाएँ; बल्कि इसका अर्थ है कि संसार में रहते हुए भी आपके भीतर जागरूकता की ज्योति जलती रहे। आप हँसें, लेकिन बेहोशी में नहीं; खेलें, लेकिन स्वयं को खोकर नहीं; प्रेम करें, लेकिन आसक्ति में डूबकर नहीं; काम करें, लेकिन केवल परिणाम के तनाव में नहीं। हर क्रिया में पूर्ण उपस्थिति हो और हर अनुभव के पीछे एक जागता हुआ साक्षी हो।

इसलिए "हसिबा खेलिबा धरिबा ध्यानं" का सार बहुत सरल शब्दों में कहा जा सकता है–जीवन को गंभीर बोझ मत बनाओ, उसे पूरी सजगता से जियो। हँसी में जागरूकता रखो, खेल में उपस्थिति रखो और प्रत्येक साधारण कार्य में ध्यान की ज्योति जलाए रखो। जब हँसी सजग हो जाती है तो वह साधना बन जाती है, जब खेल में जागरूकता आ जाती है तो वह ध्यान बन जाता है, और जब जीवन का प्रत्येक क्षण सजगता में जीया जाने लगता है, तब पूरा जीवन ही ध्यान बन जाता है।



मेरी स्तंभेश्वर महादेव की अविस्मरणीय यात्रा

नीरज कुमार
वरि. लेखापरीक्षक

वैसे तो मनुष्य के जीवन में हर यात्रा अपना अलग महत्व रखती है। हर यात्रा हमें जीवन का नया अनुभव कराती है। मैं भी अवसर मिलने पर नए स्थानों पर यात्रा पर जाने का प्रयास करता हूँ। इसी क्रम में मुझे गुजरात के प्रसिद्ध स्तंभेश्वर महादेव मंदिर जाने का अवसर मिला। यह यात्रा मेरे जीवन की सबसे विशेष, सुंदर और यादगार अनुभवों में से एक बन गई।

मैंने कुछ लोगो से इस मंदिर के बारे में सुना था। मुझे बताया गया की इस मंदिर के निर्माण के पीछे एक पौराणिक मान्यता है और इसका वर्णन पुराणों में भी है इसकी सबसे अनोखी विशेषता यह है कि समुद्र में ज्वार आने पर पूरा मंदिर पानी में डूब जाता है और भाटा आने पर फिर से दिखाई देने लगता है। इसके साथ एक पौराणिक कथा भी जुड़ी हुई है। कहा जाता है कि भगवान कार्तिकेय ने ताड़कासुर का वध करने के बाद आत्मिक शांति और भगवान शिव की आराधना के लिए देव शिल्पी विश्वकर्मा की सहायता से यहाँ शिवलिंग की स्थापना की थी। तभी से यह स्थान स्तंभेश्वर महादेव के नाम से प्रसिद्ध है।

ऐसी अद्भुत और आश्चर्यजनक वर्णन को सुनकर मेरे मन मे इस मंदिर की यात्रा करने की उत्सुकता बढ़ गयी और एक शनिवार की सुबह मैं अपने परिवार के साथ वडोदरा से स्तंभेश्वर महादेव मंदिर के लिए निकल पड़ा। जब मैं घर से निकला तो सुबह का मौसम बहुत ही सुहावना था। हल्की-हल्की ठंडी हवा चल रही थी, जो यात्रा को और भी मनमोहक बना रही थी। यात्रा के दौरान सड़क के एक ओर दूर-दूर तक फैले हरे-भरे खेत, छोटे-छोटे गाँव, पेड़ों की कतारें और शांत वातावरण मन को आनंदित कर रहे थे। दूसरी ओर विशाल बाँध का मनोहारी दृश्य यात्रा की सुंदरता को और भी बढ़ा रहा था। लगभग दो घंटे की सुखद यात्रा के बाद हम मंदिर परिसर पहुँचे।

मंदिर पहुँचने पर वहाँ का माहौल देखकर मन मंत्रमुग्ध हो गया। वहाँ चारों ओर गूँज रहे "ॐ नमः शिवाय" और “हर हर महादेव “ के जयघोष ने मन को श्रद्धा और आनंद से भर दिया। दूर से समुद्र के किनारे स्थित मंदिर का दृश्य अत्यंत आकर्षक दिखाई दे रहा था। चारों ओर श्रद्धालुओं की भीड़ थी और सभी अपने परिवार के साथ भगवान शिव के दर्शन करने के लिए उत्साहपूर्वक प्रतीक्षा कर रहे थे।

मैं भी दर्शन के लिए अपने परिवार के साथ पंक्ति में खड़ा हो गया। हमने भगवान शिव को जल, बेलपत्र और प्रसाद अर्पित किया तथा अपने परिवार की सुख-समृद्धि और उज्ज्वल भविष्य की प्रार्थना की। मुख्य मंदिर के सामने एक विशाल नंदी की प्रतिमा है। कहा जाता है नंदी को भगवान शिव का संदेशवाहक कहा जाता है। इसलिए लोग नंदी के कानों मे अपने इच्छा व्यक्त कर रहे थे। मैंने भी मंदिर मे कुछ समय बिताया, जिससे मन को अद्भुत शांति का अनुभव हुआ।

इसी बीच मंदिर प्रशासन की ओर से सूचना मिली कि कुछ ही समय में समुद्र में ज्वार आने वाला है। सभी श्रद्धालुओं से मंदिर परिसर खाली कर सुरक्षित स्थान पर जाने का अनुरोध किया गया। हम भी बाहर आकर समुद्र की ओर देखने लगे। धीरे-धीरे समुद्र का जलस्तर बढ़ने लगा। पहले मंदिर के चारों ओर पानी भर गया और फिर देखते ही देखते पूरा मंदिर समुद्र की लहरों में समा गया। कुछ ही मिनटों में मंदिर पूरी तरह जलमग्न हो गया। यह अद्भुत दृश्य देखकर वहाँ उपस्थित सभी लोग आश्चर्य और श्रद्धा से उसे निहारते रह गए। ऐसा लग रहा था मानो स्वयं प्रकृति भगवान शिव का जलाभिषेक कर रही हो।

कुछ समय बाद समुद्र का पानी धीरे-धीरे उतरने लगा। देखते ही देखते मंदिर पुनः दिखाई देने लगा। श्रद्धालुओं के चेहरों पर प्रसन्नता, आस्था और भक्ति का भाव स्पष्ट झलक रहा था। यह अलौकिक दृश्य मेरे मन पर अमिट छाप छोड़ गया। पहली बार मैंने अपनी आँखों से प्रकृति और आस्था का ऐसा अद्भुत संगम देखा था, जिसे मैं जीवनभर नहीं भूल सकूँगा।

मंदिर से निकलने के बाद हमने समुद्र तट पर कुछ समय बिताया। समुद्र की ठंडी हवा, लहरों की मधुर ध्वनि और चारों ओर फैली प्राकृतिक सुंदरता ने मन को पूरी तरह मंत्रमुग्ध कर दिया। वहाँ अनेक परिवार अपने बच्चों के साथ घूम रहे थे। हमने स्थानीय दुकानों से प्रसाद तथा कुछ बच्चों के लिए कुछ खिलौने भी खरीदे, ताकि इस मधुर यात्रा की मधुर यादें हमेशा हमारे साथ बनी रहें।

मंदिर के सामने एक भवन में मंदिर प्रशासन द्वारा प्रतिदिन भंडारे का आयोजन किया जाता है। दोपहर के समय हमने वहीं बैठकर भोजन किया और कुछ देर विश्राम किया। इसके बाद हम वापसी की यात्रा पर निकल पड़े। लौटते समय भी पूरे रास्ते मंदिर का अद्भुत दृश्य मेरी आँखों के सामने घूमता रहा। मैं सोच रहा था कि प्रकृति और ईश्वर का यह अनोखा मेल वास्तव में अद्भुत है।

यह यात्रा वास्तव में मेरे जीवन की एक यादगार यात्रा बन गयी। यह यात्रा भगवान शिव की भक्ति और अद्भुत प्राकृतिक दृश्य के दर्शन का अनोखा संगम था। भविष्य में मैं फिर कभी मौका मिलने पर फिर से इस मंदिर की यात्रा पर आना चाहूँगा।



स्वास्थ्य और फिटनेस

गजराज सिंह नेगी
लेखापरीक्षक

स्वास्थ्य मनुष्य के जीवन की सबसे अनमोल संपत्ति है। यह कहा जाता है कि **"स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है।"** यदि व्यक्ति स्वस्थ है, तो वह अपने जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में सफलता प्राप्त कर सकता है। एक स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है। आज के आधुनिक और व्यस्त जीवन में लोग अपने काम और पढ़ाई में इतने व्यस्त हो गए हैं कि वे अपने स्वास्थ्य पर पर्याप्त ध्यान नहीं दे पाते। इसके परिणामस्वरूप अनेक शारीरिक और मानसिक समस्याएँ उत्पन्न हो रही हैं। इसलिए स्वास्थ्य और फिटनेस का महत्व पहले की अपेक्षा और भी अधिक बढ़ गया है।

स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोगों का अभाव नहीं है, बल्कि शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना भी है। जब व्यक्ति का शरीर स्वस्थ होता है, उसका मन प्रसन्न रहता है और वह समाज के साथ अच्छे संबंध बनाए रखता है, तभी उसे पूर्ण रूप से स्वस्थ माना जाता है।

फिटनेस का अर्थ है कि हमारा शरीर चुस्त, फुर्तीला और कार्य करने के लिए सक्षम हो। स्वस्थ और फिट व्यक्ति अपने दैनिक कार्यों को बिना थकान के आसानी से पूरा कर सकता है। आज के समय में अनियमित दिनचर्या, जंक फूड, शारीरिक गतिविधियों की कमी और मोबाइल तथा कंप्यूटर का अत्यधिक उपयोग लोगों के स्वास्थ्य को प्रभावित कर रहे हैं। छोटे-छोटे बच्चे भी लंबे समय तक मोबाइल और वीडियो गेम में व्यस्त रहते हैं, जिससे उनकी शारीरिक गतिविधियाँ कम हो जाती हैं।

इसके कारण मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं।

इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक होना चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए संतुलित और पौष्टिक भोजन अत्यंत आवश्यक है। हमारे भोजन में हरी सब्जियाँ, ताजे फल, दूध, दालें, अनाज और पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज होने चाहिए। अधिक तेल, मसाले, मिठाइयाँ, कोल्ड ड्रिंक और जंक फूड का सेवन कम करना चाहिए। पर्याप्त मात्रा में स्वच्छ पानी पीना भी शरीर के लिए आवश्यक है। सही खान-पान से शरीर को ऊर्जा मिलती है और रोगों से लड़ने की शक्ति बढ़ती है।

नियमित व्यायाम, योग और प्राणायाम स्वस्थ जीवन के महत्वपूर्ण आधार हैं। प्रतिदिन कम से कम 30 से 45 मिनट तक व्यायाम करना चाहिए। सुबह की सैर, दौड़ना, साइकिल चलाना, तैराकी और खेल-कूद शरीर को स्वस्थ एवं मजबूत बनाते हैं। योग और ध्यान न केवल शरीर को लचीला बनाते हैं, बल्कि मानसिक तनाव को भी कम करते हैं।

भारत की योग परंपरा आज पूरे विश्व में प्रसिद्ध है और लाखों लोग स्वस्थ रहने के लिए योग को अपना रहे हैं। पर्याप्त नींद और विश्राम भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। यदि व्यक्ति पर्याप्त नींद नहीं लेता, तो उसका शरीर और मस्तिष्क दोनों प्रभावित होते हैं।

विद्यार्थियों और युवाओं को प्रतिदिन 7 से 8 घंटे की नींद अवश्य लेनी चाहिए। इसके साथ ही व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करना, समय पर भोजन करना और नियमित दिनचर्या अपनाना भी अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

आज मानसिक स्वास्थ्य भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। पढ़ाई, नौकरी और पारिवारिक जिम्मेदारियों के कारण लोगों में तनाव और चिंता बढ़ रही है। मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए सकारात्मक सोच रखनी चाहिए, समय का सही प्रबंधन करना चाहिए तथा परिवार और मित्रों के साथ समय बिताना चाहिए।

ध्यान, संगीत, पुस्तकें पढ़ना और अपनी रुचियों के अनुसार कार्य करना भी मानसिक शांति प्रदान करता है। विद्यार्थियों के जीवन में स्वास्थ्य और फिटनेस का विशेष महत्व है। स्वस्थ विद्यार्थी पढ़ाई में अधिक ध्यान लगा सकते हैं, उनकी स्मरण शक्ति अच्छी होती है और वे खेल -कूद तथा अन्य प्रतियोगिताओं में भी उत्कृष्ट प्रदर्शन करते हैं।

उन्हें समय पर सोना, समय पर उठना, नियमित व्यायाम करना और पौष्टिक भोजन करना चाहिए। साथ ही मोबाइल और सोशल मीडिया का सीमित उपयोग करना चाहिए, ताकि उनका शारीरिक और मानसिक विकास संतुलित रूप से हो सके।

अंत में कहा जा सकता है कि स्वास्थ्य और फिटनेस सुखी, सफल और समृद्ध जीवन की आधारशिला हैं। धन, पद और प्रतिष्ठा तभी सार्थक हैं जब व्यक्ति स्वस्थ हो। इसलिए हमें संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, योग, पर्याप्त नींद, स्वच्छता और सकारात्मक सोच को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए।

यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहेगा, तो न केवल उसका जीवन बेहतर होगा, बल्कि एक स्वस्थ परिवार, स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण भी संभव होगा। इसलिए हमें सदैव यह संकल्प लेना चाहिए कि **"स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है और इसकी रक्षा करना हमारा पहला कर्तव्य है।"**



प्रमोद राय
एम टी एस

माँ

कितनी न्यारी,कितनी प्यारी हो,
सागर से भी गहरी करुणा वाली हो,
तू जननी भोली-भाली चित्त वाली हो,
तू कितनी सीधी-साधी नारी हो !!

तुम बिन आदर कौन करे,
वर्षा बिन सागर कौन भरे!
तुमने मुझे धरा पर लाया,
कितना दुखों का बोझ उठाया!!

फिर भी तुमने मोह न छोड़े,
तुम जननी कितनी महान हो!
लाखों दुखों से लडती हो,
थोड़ी भी महसूस न होने देती हो!!

मैं बालक नट-खट हूँ,
तू शांत चित्तवाली हो,
कोई पूजे चारों धाम,
मैं पूजूँ तुमको ही !

तुमने अपना रक्त मुझे पिलाया है,
दुनिया में रहने योग्य बनाया है,
माता बिन आदर कौन करे,
वर्षा बिन सागर कौन भरें।।

धरती से भी भरी हो, नभ से भी ऊँची हो !
तुम मानवता की धार हो,
तू ही तीर्थ हो,तू ही चारों धाम हो !!
तू ही सपनो का संसार हो,

जब-जब मै धराशाही हुआ !
तूने ही मुझे उठाया है ,
माँ ही प्रथम गुरु, माँ ही प्रथम पाठशाला हो,

माँ की शिक्षा जड़ बने, जो न मिटे मिटाये हो,
पूत कपूत भले हो, माँ न होत कुमाता है!
माँ से जन्मे हरी, माँ से जन्मे देव हो,
माँ से ही सृष्टि बनी, और न दूजा कोई हो !!

माता बिन आदर कौन करे,
वर्षा बिन सागर कौन भरे !!

विकसित भारत 2047 और लेखापरीक्षा की भूमिका



आशिष कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

साल 2047 में भारत अपनी स्वतंत्रता के 100 वर्ष पूर्ण करेगा। इस अवसर तक भारत को एक आत्मनिर्भर, समृद्ध ,विकसित और वैश्विक नेतृत्वकर्ता राष्ट्र बनाने का लक्ष्य निर्धारित किया गया है। विकसित भारत 2047 का उद्देश्य केवल आर्थिक प्रगति या उच्च आय वाला देश बनना ही नहीं है ,बल्कि सुशासन ,पारदर्शिता ,गुणवत्तापूर्ण शिक्षा ,उत्कृष्ट स्वास्थ्य सेवाएँ ,आधुनिक आधारभूत संरचना ,पर्यावरण संरक्षण तथा प्रत्येक नागरिक के जीवन स्तर में सुधार भी इसका अभिन्न अंग हैं। परंतु इन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए सभी योजनाओं का प्रभावीरूप से क्रियान्वयन ,सार्वजनिक धन का विवेकपूर्ण उपयोग तथा प्रशासनिक जवाबदेही अत्यंत आवश्यक है। इन सभी उद्देश्यों की पूर्ति के लिए लेखापरीक्षा एक सशक्त एवं विश्वसनीय माध्यम के रूप में कार्य करती है।

विकसित भारत 2047 की परिकल्पना

विकसित भारत का आशय उस राष्ट्र से है जहाँ—

- प्रत्येक नागरिक को समान अवसर प्राप्त हों।
- शासन पारदर्शी एवं उत्तरदायी हो।
- भ्रष्टाचार न्यूनतम हो।
- आधुनिक तकनीकों का व्यापक उपयोग हो।
- प्राकृतिक संसाधनों का संरक्षण हो।

  विकास का लाभ समाज के अंतिम व्यक्ति तक पहुँचे।

इस दृष्टि को साकार करने के लिए प्रभावी वित्तीय प्रबंधन और उत्तरदायी प्रशासन अनिवार्य हैं।

इन उद्देश्यों को प्रभावशाली बनाने में लेखापरीक्षा का महत्व

लेखापरीक्षा केवल आय-व्यय की जाँच तक सीमित नहीं है। इसका उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि सार्वजनिक संसाधनों का उपयोग मितव्ययिता) Economy), दक्षता) Efficiency) और प्रभावशीलता) Effectiveness) के साथ किया गया है। लेखापरीक्षा शासन को अधिक पारदर्शी , उत्तरदायी और जनहितकारी बनाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

विकसित भारत 2047 के निर्माण में लेखापरीक्षा की भूमिका

1. पारदर्शिता और जवाबदेही को सुदृढ़ करना

पारदर्शिता और जवाबदेही किसी भी लोकतांत्रिक शासन व्यवस्था के दो प्रमुख स्तंभ हैं। पारदर्शिता का अर्थ है कि सरकार के निर्णय ,नीतियाँ और वित्तीय गतिविधियाँ स्पष्ट ,खुली तथा जनता के लिए सुलभ हो। वहीं जवाबदेही का अर्थ है कि सार्वजनिक पदों पर कार्यरत अधिकारी एवं संस्थाएँ अपने निर्णयों और कार्यों के लिए उत्तरदायी हों। लेखापरीक्षा इन दोनों सिद्धांतों को मजबूत बनाने का सबसे प्रभावी माध्यम है। लेखापरीक्षा सरकारी योजनाओं एवं सार्वजनिक व्यय का स्वतंत्र मूल्यांकन करती है। इससे प्रशासन में पारदर्शिता आती है तथा जनता का सरकार पर विश्वास बढ़ता है।

2. भ्रष्टाचार एवं अनियमितताओं पर नियंत्रण

भ्रष्टाचार और अनियमितताएँ किसी भी राष्ट्र के विकास में सबसे बड़ी बाधाओं में से एक हैं। ये न केवल सार्वजनिक संसाधनों का दुरुपयोग करती हैं ,बल्कि शासन व्यवस्था में जनता के विश्वास को भी कमजोर करती हैं। विकास योजनाओं की सफलता ,सार्वजनिक धन की सुरक्षा और सुशासन की स्थापना के लिए भ्रष्टाचार पर प्रभावी नियंत्रण आवश्यक है। इस दिशा में **लेखापरीक्षा** एक महत्वपूर्ण निगरानी तंत्र के रूप में कार्य करती है। लेखापरीक्षा अनियमितताओं , अपव्यय तथा वित्तीय कुप्रबंधन की पहचान कर सुधारात्मक कार्रवाई के लिए आधार प्रदान करती है।

3. प्रदर्शन लेखापरीक्षा का महत्व

वर्तमान समय में शासन व्यवस्था केवल वित्तीय अनुशासन तक सीमित नहीं है ,बल्कि यह सुनिश्चित करना भी आवश्यक है कि उपलब्ध संसाधनों का उपयोग अधिकतम जनहित में प्रभावी और कुशल तरीके से किया जा रहा है। इसी उद्देश्य को पूरा करने के लिए **प्रदर्शन लेखापरीक्षा** ऐसा माध्यम है जो किसी योजना ,कार्यक्रम या संस्था के कार्यों का मूल्यांकन **मितव्ययिता, दक्षता और प्रभावशीलता** के आधार पर करता है। इससे सरकार को नीतियों एवं कार्यक्रमों में आवश्यक सुधार करने में सहायता मिलती है। यदि भारत को वर्ष 2047 तक एक विकसित ,समावेशी और विश्वसनीय राष्ट्र बनाना है ,तो लेखापरीक्षा को आधुनिक तकनीकों , नवाचार और स्वतंत्रता के साथ और अधिक सशक्त बनाना होगा क्योंकि निष्पक्ष ,प्रभावी और तकनीक-सक्षम लेखापरीक्षा ही विकसित भारत की मजबूत नींव है।

"लेखापरीक्षा का मंत्र यही है,
जहाँ कमी हो ,वहाँ बताएँ,
जहाँ गलती हो ,सुधार कराएँ,
ईमानदारी को अपनाना है।
जवाबदेही और पारदर्शिता से,
भारत को आगे बढ़ाना है। "

"नदियाँ क्या कहती हैं?



रवींद्र प्रताप सिंह
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

नदियाँ केवल जल की धाराएँ नहीं हैं ,बल्कि वे प्रकृति का मधुर संगीत ,जीवन का आधार और सभ्यता की जननी हैं। मानव इतिहास पर दृष्टि डालें तो पाएँगे कि संसार की अधिकांश महान सभ्यताएँ नदियों के किनारे ही विकसित हुईं। नदियाँ खेतों को सींचती हैं ,प्यास बुझाती हैं ,उद्योगों को गति देती हैं और जीव-जंतुओं के जीवन का सहारा बनती हैं। यदि हम नदियों को ध्यान से देखें और उनकी कल-कल करती ध्वनि को सुनें ,तो ऐसा प्रतीत होता है मानो वे हमें अनेक जीवनोपयोगी संदेश दे रही हों।" नदियाँ क्या कहती हैं "?यह केवल एक कल्पनात्मक प्रश्न नहीं ,बल्कि जीवन के गहरे सत्य को समझने का माध्यम है।

नदियों का पहला संदेश – निरंतर आगे बढ़ते रहो

नदी का सबसे बड़ा संदेश है कि जीवन में कभी रुकना नहीं चाहिए। वह पर्वतों की ऊँचाइयों से निकलती है और हजारों कठिनाइयों का सामना करते हुए समुद्र तक पहुँचती है। उसके मार्ग में चट्टानें आती हैं ,गहरी घाटियाँ आती हैं ,जंगल और मैदान आते हैं ,फिर भी वह अपना रास्ता बनाती हुई आगे बढ़ती रहती है। यदि कहीं बाधा मिलती है तो वह रुकती नहीं ,बल्कि अपना मार्ग बदल लेती है। इसी प्रकार मनुष्य को भी जीवन में आने वाली कठिनाइयों से घबराना नहीं चाहिए ,बल्कि धैर्य ,साहस और परिश्रम के साथ आगे बढ़ते रहना चाहिए।

त्याग और सेवा का संदेश

नदी अपने लिए कुछ नहीं रखती। वह अपना समस्त जल मानव ,पशु-पक्षियों ,वृक्षों और धरती को समर्पित कर देती है। किसान उसकी सहायता से फसल उगाते हैं ,नगरों को पीने का पानी मिलता है और असंख्य जीवों का जीवन चलता है। नदी कभी यह नहीं सोचती कि बदले में उसे क्या मिलेगा। वह निस्वार्थ भाव से सबकी सेवा करती रहती है। यह हमें सिखाती है कि सच्चा जीवन वही है जिसमें दूसरों के लिए कुछ करने की भावना हो। परोपकार ,सेवा और त्याग मनुष्य के सबसे बड़े गुण हैं।

विनम्रता और सरलता का संदेश

नदी जितनी विशाल होती जाती है ,उतनी ही शांत और गंभीर दिखाई देती है। छोटी धाराएँ तेज़ शोर करती हैं ,जबकि बड़ी नदियाँ शांत गति से बहती हैं। यह हमें विनम्र बनने की प्रेरणा देती है। ज्ञान ,धन या पद प्राप्त होने पर अहंकार नहीं करना चाहिए। महान व्यक्ति वही है जो अपनी सफलता के बावजूद विनम्र बना रहता है और दूसरों का सम्मान करता है।

परिवर्तन को स्वीकार करने की सीख

नदी का जल हर क्षण बदलता रहता है। उसमें एक ही जल दोबारा नहीं बहता। फिर भी नदी अपनी पहचान बनाए रखती है। यह हमें सिखाती है कि परिवर्तन प्रकृति का नियम है। जीवन में परिस्थितियाँ बदलती रहती हैं। कभी सुख आता है ,कभी दुःख ;कभी सफलता मिलती है ,तो कभी असफलता। बुद्धिमानी इसी में है कि हम प्रत्येक परिवर्तन को स्वीकार करें और उससे सीख लेकर आगे बढ़ें।

एकता और सहयोग का संदेश

एक छोटी-सी जलधारा अकेले बहुत कम दूरी तय कर पाती है ,लेकिन अनेक छोटी धाराएँ मिलकर एक विशाल नदी का रूप ले लेती हैं। आगे चलकर अनेक नदियाँ मिलकर समुद्र में समा जाती हैं। यह हमें बताता है कि एकता में अपार शक्ति होती है। यदि परिवार ,समाज और राष्ट्र के लोग मिल-जुलकर कार्य करें ,तो बड़ी से बड़ी समस्या का समाधान संभव है। सहयोग और भाईचारा समाज की उन्नति का आधार हैं।

प्रकृति की रक्षा का संदेश

आज अनेक नदियाँ प्रदूषण का शिकार हो रही हैं। कारखानों का गंदा पानी ,प्लास्टिक ,कूड़ा-कचरा और रासायनिक पदार्थ नदियों को दूषित कर रहे हैं। यदि नदियाँ बोल पातीं ,तो शायद वे कहतीं—"हमें गंदा मत करो। हम तुम्हें जीवन देते हैं ,बदले में केवल स्वच्छता और सम्मान चाहते हैं। "यदि नदियाँ प्रदूषित होंगी ,तो पीने का पानी ,खेती ,पशु-पक्षियों का जीवन और मानव स्वास्थ्य सभी प्रभावित होंगे। इसलिए प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है कि वह नदियों की स्वच्छता बनाए रखे ,जल का संरक्षण करे और पर्यावरण की रक्षा करे।

धैर्य और सहनशीलता का संदेश

नदी अनेक कठिनाइयों को सहते हुए भी अपना स्वभाव नहीं बदलती। वह हर परिस्थिति में बहती रहती है। गर्मी ,वर्षा और सर्दी—हर मौसम में वह अपना कार्य करती रहती है। यह हमें धैर्य ,सहनशीलता और आत्मविश्वास का महत्व समझाती है। जीवन में आने वाली विपरीत परिस्थितियों का सामना शांत मन और दृढ़ निश्चय के साथ करना चाहिए।

जीवन का दार्शनिक संदेश

नदी का अंतिम लक्ष्य समुद्र से मिलना होता है। वह अपनी यात्रा के अंत में अपना अलग अस्तित्व छोड़कर विशाल समुद्र का हिस्सा बन जाती है। यह हमें बताता है कि जीवन भी एक यात्रा है। जन्म से मृत्यु तक हम अनेक अनुभव प्राप्त करते हैं और अंततः प्रकृति में विलीन हो जाते हैं। इसलिए जीवन को सार्थक बनाना ,अच्छे कर्म करना और मानवता की सेवा करना ही सबसे बड़ा उद्देश्य होना चाहिए।

नदियाँ मौन होकर भी बहुत कुछ कहती हैं। वे हमें निरंतर कर्म करने ,संघर्षों से न डरने ,निस्वार्थ सेवा करने ,विनम्र रहने ,परिवर्तन को स्वीकार करने ,एकता बनाए रखने ,प्रकृति की रक्षा करने तथा जीवन को सार्थक बनाने की प्रेरणा देती हैं। यदि मनुष्य नदियों के इन संदेशों को अपने जीवन में उतार ले ,तो उसका जीवन अधिक सफल ,सुखी और उपयोगी बन सकता है। वास्तव में ,नदियाँ केवल जल की धारा नहीं ,बल्कि मानव जीवन की महान शिक्षिका हैं। उनकी कल-कल ध्वनि मानो हर पल यही कहती है—"बहते रहो ,बढ़ते रहो ,सबका भला करते रहो और जीवन को सदैव पवित्र बनाए रखो। "



वह भी थकता है



देवानन्द कुमार सिंह
लेखापरीक्षक

राकेश एक साधारण नौकरीपेशा व्यक्ति था। हर महीने की पहली तारीख को उसके खाते में वेतन आता, लेकिन उससे पहले ही उसके मन में खर्चों की एक लंबी सूची तैयार हो जाती। घर का किराया, बच्चों की फीस, माँ की दवाइयाँ, बिजली का बिल और भविष्य की चिंताएँ–सब कुछ उसी के कंधों पर था।

उसकी दुनिया में चार रिश्ते सबसे महत्वपूर्ण थे–उसकी वृद्ध माँ, उसकी पत्नी, उसका छोटा भाई और उसका बच्चा।

राकेश की माँ ने जीवन भर संघर्ष किया था। अब उम्र बढ़ चुकी थी। घुटनों का दर्द, साँस की तकलीफ़ और अकेलापन उनके जीवन का हिस्सा बन चुके थे। उन्हें अब किसी भौतिक सुख की चाह नहीं थी। उनकी केवल एक ही इच्छा थी कि परिवार के सभी सदस्य मिल-जुलकर रहें, घर में प्रेम और शांति बनी रहे। वे अक्सर कहतीं, **"जब मैं इस दुनिया से विदा लूँ, तब मेरे मन में किसी प्रकार का कोई मलाल न रहे।"**

दूसरी ओर उसकी पत्नी, नेहा, पढ़ी-लिखी और समझदार कही जाने वाली महिला थी। बाहर के लोगों से वह इतनी मधुरता से बात करती कि हर कोई उसकी प्रशंसा करता। लोग कहते, **"फलाँ की बहू बहुत साहसी, मेहनती और समझदार है।"** लेकिन घर की चारदीवारी के भीतर कहानी कुछ और ही थी।

नेहा को अपनी सास से गहरी शिकायत रहती थी। उनकी हर बात पर प्रतिक्रिया देना वह अपना अधिकार समझती थी। इतना ही नहीं, उसे राकेश के छोटे भाई से भी चिढ़ थी। ऐसे हर अवसर पर राकेश चुप रह जाता। राकेश के मन में अपनी माँ के प्रति असीम श्रद्धा और प्रेम था। वह कभी भी उनसे ऊँची आवाज़ में बात नहीं कर सकता था। उसका मानना था कि **"माँ का स्थान भगवान के समान होता है।"**

वहीं दूसरी ओर, उसकी पत्नी की इच्छाएँ भी उसे गलत नहीं लगती थीं। वह केवल उससे एक ही विनती करता था– **"हम लोग केवल चार ही सदस्य हैं। सबकी भावनाओं को समझो और अपनी जिम्मेदारी निभाते हुए पूरे परिवार को एक माला के मोतियों की तरह जोड़कर रखो।"**

राकेश चाहता था कि उसकी पत्नी हमेशा खुश रहे। वह अपनी हर छोटी-बड़ी इच्छा पूरी करने का प्रयास करता। अपनी आवश्यकताओं को पीछे रखकर पहले पत्नी की पसंद की चीजें खरीदता। त्योहारों पर उसके लिए नए कपड़े लाता, घूमने की योजनाएँ बनाता और बच्चों के साथ समय बिताता। यहाँ तक कि उसने अपने कई सपनों का भी त्याग कर दिया। उसका विश्वास था कि **"यदि परिवार ही बिखर जाए, तो जीवन में सब कुछ प्राप्त कर लेने का भी कोई अर्थ नहीं रह जाता।"** लेकिन नेहा अक्सर शिकायत करती– **"तुम्हें मेरी कोई परवाह नहीं। तुम्हारे लिए तुम्हारी माँ और तुम्हारा भाई ही सब कुछ हैं।"**

जब भी माँ की सेवा या छोटे भाई की किसी परेशानी की बात होती, घर का वातावरण तनावपूर्ण हो जाता। फिर भी राकेश मुस्कुरा देता। अपने भीतर समुद्र की लहरों-सी उठती भावनाओं को दबाकर, मन की पीड़ा को भीतर ही भीतर सहते हुए वह वहाँ से चुपचाप चला जाता। उसने कभी किसी का पक्ष नहीं लिया। वह केवल रिश्तों को टूटने से बचाने की कोशिश करता रहा।

दिन भर आठ-दस घंटे की नौकरी करने के बाद उसे काम की थकान से अधिक उस अनिश्चितता का बोझ सताता था, जो हर शाम घर लौटते समय उसके मन पर छाया रहता। दफ़्तर से घर तक का रास्ता उसके लिए केवल कुछ किलोमीटर की दूरी नहीं था, बल्कि अनगिनत आशंकाओं और बेचैन विचारों से भरी एक लंबी यात्रा थी। हर कदम पर उसके मन में यही प्रश्न उठता– **"आज घर का माहौल कैसा होगा? क्या आज भी वही तनाव, वही तकरार और वही खामोशी मेरा इंतज़ार कर रही होगी, या आज घर में सुकून और अपनापन मिलेगा?"** बाहर की दुनिया में वह अपनी जिम्मेदारियाँ पूरी निष्ठा से निभाता, चेहरे पर मुस्कान बनाए रखता, लेकिन भीतर ही भीतर उसका मन टूटता जा रहा था। जिस घर को इंसान अपनी सबसे सुरक्षित और सुकून भरी जगह मानता है, वही उसके लिए चिंता और मानसिक पीड़ा का कारण बन चुका था।

वह केवल इतना चाहता था कि घर पहुँचने पर उसे कुछ पल प्रेम, शांति और अपनापन मिले, ताकि दिन भर की सारी थकान पल भर में दूर हो जाए।धीरे-धीरे यह निरंतर तनाव उसके आत्मविश्वास, मानसिक शांति और जीवन के प्रति उत्साह को भी प्रभावित करने लगा। फिर भी वह परिवार के सुख और रिश्तों को बचाए रखने की आशा में हर दिन स्वयं को संभालकर आगे बढ़ता रहा। लेकिन किसी ने कभी उससे यह नहीं पूछा– **"राकेश, तुम कैसे हो?"**

एक दिन उसकी तबीयत अचानक बिगड़ गई। उसे अस्पताल में भर्ती कराना पड़ा। इलाज के बाद डॉक्टर ने कहा– **"आपका शरीर नहीं, आपका मन अधिक थक गया है। तनाव कम कीजिए, वरना बीमारी बढ़ सकती है।"**

उस दिन पहली बार राकेश को एहसास हुआ कि वह केवल पैसा कमाने वाली मशीन बनकर रह गया है। घर लौटकर उसने किसी से कोई शिकायत नहीं की। वह चुपचाप अपनी माँ के पास जाकर बैठ गया। माँ ने उसके सिर पर स्नेह से हाथ फेरा और कहा– **"बेटा, तू बहुत थक गया है।"** इतना सुनते ही उसकी आँखों से आँसू बह निकले। शायद कई वर्षों बाद किसी ने उससे पूछा था कि वह कैसा है।

उस रात राकेश ने शांत स्वर में अपनी पत्नी से कहा– **मैं तुम्हारी हर खुशी पूरी करना चाहता हूँ और यही मेरी सबसे बड़ी इच्छा भी है। लेकिन मेरी माँ मेरी पहली जिम्मेदारी हैं। मेरा भाई भी मेरा अपना है। यदि मैं आज कठिन समय में उनका साथ छोड़ दूँ, तो कल हमारे बच्चे भी यही सीखेंगे। मैं चाहता हूँ कि वे हमसे रिश्ते निभाना, जिम्मेदारियाँ उठाना और परिवार का साथ देना सीखें, न कि अपनी खुशी के लिए अपने ही लोगों से मुँह मोड़ना।"** यह कहते-कहते उसकी आँखें नम हो गईं। उसने आगे कहा– **"रिश्ते केवल अधिकार से नहीं चलते, बल्कि त्याग, सम्मान और समझ से चलते हैं। घर की सबसे मजबूत दीवार वह व्यक्ति होता है, जो बिना किसी शिकायत के सबका भार उठाता है। यदि वही दीवार एक दिन टूट जाए, तो पूरा घर बिखर जाता है।"**

"हर परिवार को यह समझना चाहिए कि जो व्यक्ति घर चलाता है, वह केवल कमाने वाला नहीं होता। वह किसी माँ का बेटा, किसी पत्नी का जीवनसाथी, किसी भाई का सहारा और अपने बच्चों का भविष्य भी होता है। लेकिन उसके दिल में भी दर्द होता है। उसे भी प्रेम, सम्मान और दो मीठे शब्दों की उतनी ही आवश्यकता होती है, जितनी परिवार के किसी अन्य सदस्य को।"

राकेश की बातें सुनकर नेहा कुछ क्षण तक निःशब्द रही। शायद पहली बार उसने अपने पति के चेहरे की थकान को सचमुच देखा था। उसे पहली बार एहसास हुआ कि उसका पति केवल एक बेटा या भाई नहीं, बल्कि पूरे परिवार की जिम्मेदारियों का आधार है। उसने धीरे से राकेश का हाथ थाम लिया और भर्राई हुई आवाज़ में कहा– **"मुझे माफ़ कर दो। अब मैं इस परिवार को अपना परिवार मानकर निभाने का पूरा प्रयास करूँगी।"** राकेश ने उसकी ओर देखा। वर्षों बाद उसके चेहरे पर सच्ची मुस्कान थी। उस दिन किसी की जीत या हार नहीं हुई थी–जीत हुई थी **रिश्तों की, समझ की और प्रेम की।**

संदेश: *परिवार त्याग, सम्मान, धैर्य और एक-दूसरे की भावनाओं को समझने से बनता है। जिस दिन हम अपने अधिकारों से पहले अपने कर्तव्यों को महत्व देना सीख लेते हैं, उसी दिन घर सचमुच स्वर्ग बन जाता है।*



रोहन कटियार
लेखापरीक्षक

डिजिटल युग में रेलवे लेखापरीक्षा की बदलती भूमिका

"तकनीक के साथ पारदर्शिता और उत्तरदायित्व की नई दिशा"

भारतीय रेल विश्व के सबसे बड़े रेल नेटवर्कों में से एक है और देश की अर्थव्यवस्था की जीवनरेखा मानी जाती है। डिजिटल क्रांति के इस दौर में भारतीय रेल ने ई-ऑफिस, ई-टेंडरिंग, ऑनलाइन भुगतान, डिजिटल अभिलेख तथा विभिन्न सूचना प्रौद्योगिकी आधारित प्रणालियों को अपनाकर अपनी कार्यप्रणाली को अधिक पारदर्शी, तेज़ और प्रभावी बनाया है। इसके साथ ही रेलवे लेखापरीक्षा (Railway Audit) की भूमिका भी समय के अनुरूप विकसित हुई है।

जहाँ पहले लेखापरीक्षा मुख्यतः कागजी अभिलेखों के परीक्षण तक सीमित थी, वहीं आज डेटा एनालिटिक्स, डिजिटल रिकॉर्ड तथा सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से लाखों वित्तीय लेन-देन का शीघ्र एवं सटीक विश्लेषण संभव हो गया है। इससे राजस्व हानि की संभावनाओं की पहचान, नियमों के अनुपालन की समीक्षा तथा वित्तीय अनियमितताओं का समय रहते पता लगाया जा सकता है। आधुनिक लेखा परीक्षा केवल त्रुटियों को उजागर करने तक सीमित नहीं है, बल्कि प्रशासनिक सुधार, संसाधनों के बेहतर उपयोग तथा सुशासन को सुदृढ़ करने का प्रभावी माध्यम बन चुकी है।

आने वाले समय में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence), मशीन लर्निंग और बिग डेटा जैसी तकनीकें रेलवे लेखापरीक्षा को और अधिक सक्षम एवं परिणामोन्मुख बनाएँगी। इसलिए आवश्यक है कि लेखापरीक्षक भी नवीन तकनीकों को अपनाकर अपनी कार्यकुशलता को निरंतर विकसित करें। तकनीक और विशेषज्ञता का यह समन्वय भारतीय रेल को अधिक पारदर्शी, उत्तरदायी और भविष्य के लिए सशक्त बनाने में महत्वपूर्ण योगदान देगा।

"सशक्त लेखापरीक्षा केवल त्रुटियों की पहचान नहीं करती, बल्कि सुशासन, पारदर्शिता और जनविश्वास की मजबूत नींव भी रखती है।"

वीरता, भूगोल और संस्कृति का अमर महाकाव्य: राजस्थान



नारायण सिंह राठौर
लेखापरीक्षक

"धरती धोरां री, आ तो सुरगां ने सरमावै, ईं पर देव रमै, ईं रो जस नर-नारी गावै..."

राजस्थान केवल भारत का एक भू-भाग या राज्य नहीं, बल्कि शौर्य, सौंदर्य, त्याग और स्वाभिमान का एक जीवंत प्रतीक है। यह वह पावन धरा है जहाँ की माटी का कण-कण इतिहास की अमर और स्वर्णिम गाथाएं गाता है। उत्तर-पश्चिम भारत में फैला यह प्रदेश अपनी कठोर भौगोलिक विषमताओं के बावजूद सांस्कृतिक जीवंतता और अभूतपूर्व वीरता के लिए संपूर्ण विश्व में एक विशिष्ट पहचान रखता है। यहाँ की फिज़ाओं में इतिहास की गूँज और संस्कृति की महक आज भी स्पष्ट महसूस की जा सकती है।

मरुस्थल की तपन से अरावली की छाँव तक

राजस्थान का भूगोल उतना ही विविधतापूर्ण और अनोखा है जितनी कि इसकी दास्तानें। क्षेत्रफल के दृष्टिकोण से भारत के इस सबसे बड़े राज्य का लगभग दो-तिहाई हिस्सा विशाल 'थार के मरुस्थल' से आच्छादित है। पश्चिमी राजस्थान के स्वर्णिम रेत के धोरे जहाँ कठोर जीवन और विहंगम प्राकृतिक सुंदरता का अहसास कराते हैं, वहीं प्राचीन अरावली पर्वत श्रृंखला इसे मुख्य रूप से दो भागों में विभाजित करती है। अरावली न केवल थार के पूर्व की ओर प्रसार को रोकती है, बल्कि मेवाड़ और हाड़ौती के अंचलों को हरी-भरी घाटियों, नदियों और झीलों से समृद्ध बनाती है। उदयपुर की सुरम्य झीलें, माउंट आबू का पर्वतीय सौंदर्य और चंबल नदी का अविरल प्रवाह राजस्थान के प्राकृतिक संतुलन को पूर्णता प्रदान करते हैं। यहाँ का कठोर मौसम और विषम परिस्थितियाँ ही यहाँ के अधिवासियों को अडिग, जुझारू और सहिष्णु बनाती हैं। यहाँ के निवासियों ने प्रकृति की चुनौतियों को स्वीकार कर जीवन को एक उत्सव के रूप में ढालना सीखा है।

स्वाभिमान का रक्त-रंजित पृष्ठ

राजस्थान का इतिहास केवल लोगों का वृत्तांत नहीं, बल्कि त्याग, बलिदान और मातृभूमि के प्रति अटूट निष्ठा की नींव पर टिका है। “जहाँ सिर कटे पर धड़ लड़ते रहे”–यह केवल एक उक्ति नहीं, बल्कि इस माटी की जीवंत सच्चाई रही है। महाराणा प्रताप का नाम सुनते ही हर भारतीय का हृदय गर्व से भर जाता है, जिनका हल्दीघाटी का ऐतिहासिक युद्ध केवल एक सैन्य संघर्ष नहीं, बल्कि मातृभूमि की स्वतंत्रता और स्वाभिमान की रक्षा का अमर संकल्प था।

वहीं मारवाड़ की स्वतंत्रता को अक्षुण्ण रखने वाले वीरों, शक्तिशाली आक्रांताओं के समक्ष कभी न झुकने वाले राव चंद्रसेन, और अपने पति के युद्ध-कर्तव्य के लिए अपना शीश काटकर देने वाली हाड़ी रानी जैसे अनगिनत उदाहरण दर्शाते हैं कि यह भूमि साहस की जननी है। हाड़ी रानी का यह अमर बलिदान आज भी *"चुण्डावत मांगी सैनाणी, सिर काट दे दियो क्षत्राणी..."* की उक्ति से जीवंत है। पन्नाधाय द्वारा अपने स्वयं के पुत्र का बलिदान देकर राजवंश के उत्तराधिकारी के प्राणों की रक्षा करना, और रानी पद्मिनी का हजारों वीरांगनाओं के साथ अपनी आन-बान के लिए 'जौहर' की अग्नि में प्रवेश कर जाना सिद्ध करता है कि यहाँ आत्मसम्मान के आगे प्राणों का कोई मूल्य नहीं था। इसके साथ ही चित्तौड़गढ़, कुंभलगढ़, मेहरानगढ़, आमेर, रणथंभौर और जैसलमेर जैसे सुदृढ़ दुर्ग केवल पत्थर के ढांचे नहीं, बल्कि भारतीय स्थापत्य, सामरिक कुशलता और त्याग के प्रत्यक्ष साक्षी हैं। ये दुर्ग आज भी समय के थपेड़ों को सहते हुए राजस्थान के पराक्रम और वास्तुकला की अमूल्य धरोहर बने हुए हैं।

रंग-बिरंगी संस्कृति: संगीत, कला और आतिथ्य

कठोर भूगोल और संघर्षमयी इतिहास के बीच राजस्थानियों ने जीवन में रंगों का ऐसा अनुपम जादू घोला है जो विश्व में विरला ही देखने को मिलता है। पधारो म्हारे देश का आत्मीय आह्वान यहाँ की अतिथि-सत्कार की प्राचीन परंपरा 'अतिथि देवो भवः' को चरितार्थ करता है। नीरस और शुष्क मरुस्थल को जीवंत बनाने के लिए यहाँ के लोग लाल, केसरिया, पीले और बांधनी के चटक रंगों के पगड़ी व पोशाकें धारण करते हैं। यहाँ की हस्तशिल्प कला, कठपुतली कला और मीनाकारी दुनिया भर में प्रसिद्ध हैं। जब लंगा और मांगणियार समुदाय की सारंगी, खड़ताल और कमणैचा की मधुर धुनें मरुभूमि की हवाओं में तैरती हैं, तो पूरा वातावरण संगीतमय हो उठता है; वहीं घूमर, कालबेलिया, गैर और चरी नृत्य यहाँ के उत्सवों की आत्मा हैं। गणगौर, तीज और पुष्कर का प्रसिद्ध मेला जनजीवन में नवीन उत्साह का संचार करते हैं। सीमित संसाधनों के बीच भी स्वादिष्ट भोजन बनाने की कला का अनुपम प्रमाण यहाँ के दाल-बाटी-चूरमा जैसे प्रसिद्ध और पारंपरिक व्यंजनों में बखूबी दिखाई देता है। राजस्थान एक ऐसा जीवंत दर्शन है जहाँ इतिहास केवल पन्नों में बंद नहीं, बल्कि वर्तमान की सांसों में स्पंदित होता है। यहाँ के भूगोल ने यहाँ के जनमानस को धैर्यवान बनाया, इतिहास ने उन्हें शूरवीर बनाया, और संस्कृति ने उनके दिलों में आत्मीयता भरी। वीरता, भक्ति, स्थापत्य कला और स्वाभिमान का यह अद्भुत संगम राजस्थान को सही अर्थों में भारतवर्ष का मुकुटमणि बनाता है। यह धरा हर उस व्यक्ति को प्रेरित करती है जो स्वाभिमान और गौरव के साथ जीवन जीने की चाह रखता है।

एक कदम प्रकृति के नाम



दिपेश परब
लिपिक

हम सभी अपने दिन की शुरुआत कई छोटी-छोटी आदतों से करते हैं—सुबह की चाय ,मोबाइल पर संदेश देखना ,काम की तैयारी करना और फिर अपने-अपने व्यस्त दिन में शामिल हो जाना। इन रोज़मर्रा की आदतों के बीच एक ऐसी चीज़ है ,जिस पर हम शायद ही कभी ध्यान देते हैं—वह है हमारा पर्यावरण। हम जिस हवा में साँस लेते हैं ,जिस पानी को पीते हैं और जिस धरती पर अपना जीवन बनाते हैं ,वह हमारे जीवन का आधार है। फिर भी अक्सर पर्यावरण हमारे लिए तभी चर्चा का विषय बनता है ,जब गर्मी असामान्य रूप से बढ़ जाती है ,बारिश समय पर नहीं होती या प्रदूषण का स्तर चिंता पैदा करता है। शायद अब समय आ गया है कि हम पर्यावरण को किसी समस्या के रूप में नहीं ,बल्कि अपनी रोज़मर्रा की जिम्मेदारी के रूप में देखें।

पर्यावरण की बात आते ही हमारे मन में बड़े-बड़े अभियान ,पेड़ लगाना ,प्रदूषण कम करना या जल संरक्षण जैसे विचार आते हैं। ये सभी महत्वपूर्ण हैं ,लेकिन पर्यावरण की वास्तविक शुरुआत हमारे छोटे -छोटे फैसलों से होती है। ऑफिस में ही देखिए। हम अक्सर मीटिंग के बाद अतिरिक्त प्रिंटआउट छोड़ देते हैं ,डेस्क से निकलते समय कंप्यूटर या लाइट बंद करना भूल जाते हैं ,एक छोटी-सी दूरी के लिए भी वाहन का इस्तेमाल करते हैं या जरूरत से ज्यादा प्लास्टिक का उपयोग करते हैं। इनमें से कोई भी काम अपने आप में बहुत बड़ा नहीं लगता ,लेकिन जब यही आदतें हजारों लोग रोज़ दोहराते हैं ,तो उनका प्रभाव बड़ा हो जाता है।

इसके विपरीत ,अगर हम छोटी-छोटी अच्छी आदतों को अपनाएँ ,तो उसका सकारात्मक प्रभाव भी उतना ही महत्वपूर्ण हो सकता है। जरूरत न हो तो दस्तावेज़ प्रिंट न करना ,पानी की बर्बादी रोकना , अपनी पानी की बोतल साथ रखना ,कचरे को सही जगह डालना ,बिजली की बचत करना या संभव हो तो सार्वजनिक परिवहन का उपयोग करना—ये ऐसे कदम हैं जिनके लिए किसी विशेष प्रयास की आवश्यकता नहीं है। केवल थोड़ी-सी जागरूकता और जिम्मेदारी की जरूरत है।

कई बार हम सोचते हैं कि मेरे अकेले ऐसा करने से क्या फर्क पड़ेगा ?लेकिन बदलाव हमेशा भीड़ से शुरू नहीं होता। अक्सर एक व्यक्ति अपनी आदत बदलता है और दूसरा उसे देखकर प्रेरित होता है। फिर वही आदत धीरे-धीरे एक समूह और आगे चलकर एक संस्कृति का हिस्सा बन जाती है।

एक ऑफिस में अगर कोई व्यक्ति अनावश्यक प्रिंट लेने के बजाय डिजिटल कॉपी का इस्तेमाल करता है ,तो शायद उससे बहुत बड़ा बदलाव तुरंत दिखाई न दे। लेकिन जब वही सोच पूरी टीम अपनाती है ,तो कागज की बचत के साथ-साथ संसाधनों की भी बचत होती है। इसी तरह ,एक व्यक्ति अगर लंच के बाद अपनी प्लेट और आसपास की जगह साफ रखता है ,तो वह अनजाने में दूसरों के लिए भी एक उदाहरण बन जाता है।

यही छोटे कदम हमारी कार्य-संस्कृति का हिस्सा बन सकते हैं।

पर्यावरण संरक्षण का अर्थ यह भी नहीं है कि हमें अपनी सुविधाएँ छोड़ देनी चाहिए। असली आवश्यकता संतुलन की है। विकास और प्रकृति एक-दूसरे के विरोधी नहीं हैं। हमें ऐसी जीवन और कार्यशैली विकसित करनी है जिसमें सुविधा के साथ जिम्मेदारी भी शामिल हो।

आज तकनीक ने हमारे जीवन को काफी आसान बना दिया है। हम कुछ ही सेकंड में दुनिया के किसी भी कोने में बैठे व्यक्ति से जुड़ सकते हैं ,दस्तावेज़ साझा कर सकते हैं और कई काम बिना कागज के पूरे कर सकते हैं। यदि तकनीक हमारी सुविधा बढ़ा सकती है ,तो उसका समझदारी से उपयोग पर्यावरण पर हमारा प्रभाव भी कम कर सकता है।

इसी तरह ,कार्यालयों में पर्यावरण के प्रति जागरूकता केवल किसी एक अभियान तक सीमित नहीं होनी चाहिए। यह हमारी रोज़मर्रा की कार्यशैली का हिस्सा बन सकती है। छोटी दूरी के लिए सीढ़ियों का इस्तेमाल करना ,साझा परिवहन को बढ़ावा देना ,अनावश्यक ऊर्जा की खपत कम करना ,पौधों की देखभाल करना और कचरे का सही तरीके से निपटान करना—इन सबका महत्व है।

सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि हमें पूर्णता की तलाश नहीं करनी चाहिए। हम एक दिन में अपनी सारी आदतें नहीं बदल सकते। लेकिन हम एक आदत से शुरुआत जरूर कर सकते हैं।

आज हम पानी बचाने का संकल्प लें। कल अनावश्यक प्लास्टिक से बचें। किसी दिन सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करें। ऑफिस से निकलते समय एक बार पीछे मुड़कर देखें कि कहीं कोई लाइट या उपकरण अनावश्यक रूप से चालू तो नहीं रह गया। ये छोटे काम शायद हमारे दिन की सबसे बड़ी उपलब्धि न लगें ,लेकिन सामूहिक रूप से यही छोटे प्रयास एक बड़ा अंतर पैदा करते हैं।

प्रकृति हमें हर दिन बहुत कुछ देती है ,बिना किसी अपेक्षा के। शायद हमारी जिम्मेदारी केवल इतनी है कि हम उसके साथ थोड़ा अधिक संवेदनशील होकर व्यवहार करें।

आज जो पर्यावरण हम अपने आसपास देख रहे हैं ,वह केवल हमारी पीढ़ी की देन नहीं है। और आने वाले समय में जो पर्यावरण अगली पीढ़ी को मिलेगा ,उसमें हमारी भूमिका भी होगी। इसलिए यह सोचना जरूरी है कि हम उनके लिए कैसी दुनिया छोड़ना चाहते हैं—ऐसी दुनिया जहाँ साफ हवा और स्वच्छ पानी दुर्लभ हों ,या ऐसी दुनिया जहाँ विकास और प्रकृति साथ-साथ आगे बढ़ें।

बदलाव के लिए हमेशा बड़े अभियान की जरूरत नहीं होती। कभी-कभी बदलाव बस इतना होता है कि हम कूड़ा उठाकर सही जगह डाल देते हैं ,नल बंद कर देते हैं ,एक अनावश्यक प्रिंट रोक देते हैं या किसी और को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित कर देते हैं।

शायद यही छोटे कदम भविष्य की बड़ी तस्वीर बनाते हैं।

आइए ,इस बार पर्यावरण के लिए कोई बड़ा वादा नहीं ,बल्कि एक छोटा-सा कदम उठाएँ। क्योंकि जब लाखों लोग एक-एक कदम आगे बढ़ाते हैं ,तभी एक बेहतर भविष्य की राह बनती है।

“प्रकृति को बचाने के लिए हमें दुनिया बदलने की जरूरत नहीं,
बस अपनी छोटी-छोटी आदतों को बदलने की शुरुआत करनी है।”

भारतीय स्वतंत्रता संग्राम मे हिन्दी साहित्य की भूमिका



पुष्पा रानी
पत्नी/ अंजीत कुमार
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

भारतीय स्वतंत्रता संग्राम मे हिन्दी साहित्य ने जन-जागरण, राष्ट्रप्रेम की भावना जगाने और अंग्रेजों के विरुद्ध वैचारिक क्रांति पैदा करने मे महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। लेखकों और कवियों ने अपनी ओजस्वी रचनाओं से सोए हुए समाज को जगाया और अंग्रेजों के विरुद्ध वैचारिक व मानसिक लड़ाई लड़ी।

हिन्दी साहित्य ने आम जनता को स्वतंत्रता का महत्व समझाया और देश के लिए सर्वस्व त्यागने की प्रेरणा दी। पत्र-पत्रिकाओं और कविताओं के माध्यम से स्वतंत्रता की अलख जगाने की पुरजोर कोशिश की। इसने जाति, भाषा और क्षेत्र की सीमाओं से उपर उठकर भारतवासियों को एक सूत्र मे पिरोया।

भारतीय साहित्य मे प्रमुख साहित्यकारों मे हैः- भारतेन्दु हरिश्चंद्र, मुंशी प्रेमचंद, मैथिलीशरण गुप्त, माखनलाल चतुर्वेदी, सुभद्रा कुमारी चौहान और रामधारी सिंह दिनकर।

भारतेन्दु हरिश्चंद्र ने अपनी रचनाओं मे अंग्रेजी शासन की आलोचना की और भारतीय संस्कृति की महत्ता पर जोर दिया। उनकी पंक्ति " निजभाषा उन्नति अहै सब उन्नति की मूल "ने हिन्दी को राष्ट्रीय भाषा के रूप मे स्थापित करने की दिशा मे महत्वपूर्ण योगदान दिया। अन्य लेखकों जैसे – बालकृष्ण भट्ट और प्रताप नारायण निश्यने भी हिन्दी के माध्यम से सामाजिक सुधार और स्वतंत्रता की बातें उठाई। भारतेन्दु हरिश्चंद्र के नाटक' भारत दुर्दशा 'ने औपनिवेशिक शोषण को उजागर किया और जनता को एकजुट होने के लिए प्रेरित किया।

साहित्यकारों ने अपनी ओजस्वी रचनाओं और कविताओं से लोगों मे राष्ट्रीय गौरव और स्वाभिमान जगाया।

राष्ट्रीय आंदोलन में पत्रकारिता की भूमिका महत्वपूर्ण है। जनजागरण के पत्र के नामः-

प्रताप, कर्मवीर, अनुसार, केशरी, मराठा जैसे समाचार पत्र एवं पत्रिकाओं ने विचारों को जन-जन तक पहुँचाना।

संक्षेप मे हिन्दी केवल संवाद का माध्यम नही बल्कि स्वतंत्रता संग्राम की वह वैचारिक ताकत थी जिसने विभिन्न क्षेत्रीय विविधताओं वाले देश को एक राष्ट्र के रूप मे पिरोकर स्वतंत्रता के लक्ष्य को प्राप्त करने का प्रयास किया।

भारतीय स्वाधीनता आंदोलन मे हिन्दी का बड़ा महत्व रहा। महात्मा गांधी गुजराती थे, राजगोपालाचारी मद्रासी थे, बहुत लोग बंगाली थे। अलग-अलग प्रांतो के लोग मौजूद थे। सभी की यह राय थी कि हिन्दी सभी क्षेत्रीय भाषाओं की बड़ी बहन है। हिन्दी को अधिक ताकत देकर देश को अधिक ताकतवर बनाया जा सकता है।

यह कड़वी सच्चाई है कि हिन्दी को राजभाषा का दर्जा दिया गया है लेकिन सरकारी विभागों मे हिन्दी मे काम करने का दिखावा हो रहा है। अधिकतर अफसरशाही अंग्रेजी में काम कर रहे हैं। बिना हिन्दी से जुड़े देश भावना से नहीं जुड़ा जा सकता है।

भारतेन्दु हरिश्चंद्र की ये पंक्तियाँ आती हैः-

"सेबहु सब मिलि, अबटु भारत माई,
हा। हा। भारत दुर्दशा न देखी जाई"।

भारतेन्दु हरिश्चंद्र ने भारतीय जन मानस के साथ हो रही लूट और अंग्रेजों के अत्याचार को बड़े मार्मिक ढंग से" मुकरी "के रूप मे वर्णित किया है। उन्होने स्वाधीनता को समझाने के लिए (जनमानस की) निम्न लिखित व्याख्या दी है---

भीतर-भीतर सब रस चूलै।
हेलि-हेलि के तन-मन-धन मूलै।

उन्होने' अंधेर नगरी चौपट राजा 'नामक लोककथा का प्रयोग किया ताकि जन-जन को चेतना मे लाया जा सके। भारत दुर्दशा (1880) मे एक सीधा राजनीतिक नाटक है।

बंकिमचंद्र चटर्जी ने आनंद मठ एवं वंदेमातरम की रचना की। माखन लाल चतुर्वेदी की ये पंक्तियाँ मन को उद्धेलित करती हैः-

चाह नही सुरबाला के गहनो में गूँथा जाऊँ,
चाह नहीं मै प्रेमी माला मे विंध प्यारी को ललचाऊँ,
मुझे तोड़ लेना बनमाली उस पथ पर तू देना फेंक,
मातृभूमि पर शीश चढ़ाने जिस पथ जाएँ वीर अनेक।

प्रेमचंद्र जी की रचना" सोजे वतन "मे उन्होने तलब किया गया ।

इस प्रकार हिन्दी साहित्य ने जन मानस को जगाने एवं स्वतंत्रता की महत्व को समझाने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा की है। इसलिए हिन्दी मे अधिकत्तम कार्य करने की चेष्टा आज भी प्रभावकारी साबित हो सकती है।

सफ़र



रश्मि महावर
पत्नी/ शीतल दास महावर
वरि. लेखापरीक्षक

कुछ ना कुछ छूट जाता है
सफ़र में ,आगे चलते हुए,
इक पूरा दिन छूट जाता है,
शाम ढलते हुए,
रुखसत होती है यादें,
यादों से मिलकर,
कुछ भंवर टूट जाते है ,
सूरज निकलते हुए,
कभी रूबरू हो जाऊ,
तो नजरे चुरा लेना,
नब्ज रुक जाएगी,
सांस चलते हुए,
कुछ ना कुछ छूट जाता है
सफ़र में ,आगे चलते हुए!!...



भाई साहब... कल आना!

कविता झाझड़िया
(पत्नी/ आशिष कुमार,
वरि. लेखापरीक्षक)

दफ्तर पहुँचा काम लिए, लेकर चेहरे पर मुस्कान,
बाबूजी से पूछा तो बोले – "बैठो भाई, पहले करलें थोड़ा जल-पान।
थोड़े इंतज़ार के बाद पूछा तो बोले -
साहब अभी मीटिंग में हैं, और चपरासी पीए चाय,
फाइल अपनी योग-निद्रा में, कोई उसे न जगाय।
मैंने जब पूछा बाबूजी से, कि – मेरा काम कब होगा? तभी बाबूजी मुस्कराते हुए बोले —
"आज तो मुश्किल लगता है, भाई साहब... कल आना!"
मैंने कल जाके बोला – "साहब, बस दो मिनट, काम है बहुत ज़रूरी!"
तो बाबूजी बोले – "इतनी भी क्या जल्दी है, ज़िंदगी पड़ी है पूरी!"
मैंने थोड़ी देर बाद फिर पूछा तो बोले –
"अभी सिस्टम बैठा है", कभी बोले – "नेट गया हुआ है",
कभी कहा – "सर्वर सोया है", कभी बोले – "अब समय हो गया है!"
फिर मैंने जब पूछा कि – मेरा काम कब होगा? तभी बाबूजी मुस्कराते हुए बोले —
"आज तो मुश्किल लगता है, भाई साहब... कल आना!"
ऐसे करते - करते बीत गया पखवाड़ा
फिर मैंने जाना कि भारत में दो ही बातें है, जिनको सबसे ज़्यादा माना,
एक "सब चलता है" प्यारे, दूजा **भाई साहब... कल आना**।

अब दफ्तर-दफ्तर गूँज रहा है, यह अमर तराना,
जिसने सुन ली यह पंक्ति, उसने जग पहचाना।
नारा एक ही चलता देखा, हर दफ्तर, हर थाना—
"आज नहीं हो पाएगा, भाई साहब... कल आना!"

हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2026-27 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र. सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1.क क्षेत्र से क क्षेत्र को -100% 2.क क्षेत्र से ख क्षेत्र को -100% 3.क क्षेत्र से ग क्षेत्र को - 70% 4.क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र के राज्य/ संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति - 100%	1.ख क्षेत्र से क क्षेत्र को - 90% 2.ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को - 90% 3.ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को - 60% 4. ख क्षेत्र से क व ख क्षेत्र के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति - 90%	1.ग क्षेत्र से क क्षेत्र को - 60% 2.ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को - 60% 3.ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को - 60% 4.ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र के राज्य/ संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति - 60%
2	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3	हिंदी में टिप्पण	80%	55%	35%
4	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	75%	65%	35%
5	हिंदी में डिक्टेशन/की-बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	70%	60%	35%
6	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
7	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
8	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुल अनुदान में से डिजिटल सामग्री अर्थात हिन्दी ई-पुस्तक,ई-हिन्दी समाचार पत्र,सीडी/ डीवीडी,पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिन्दी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय	50%	50%	50%

क्र. सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
9	हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में काम करने के सुविधायुक्त इलेक्ट्रॉनिक उपकरण जिनमें कंप्यूटर भी शामिल हैं, की खरीद।	100%	100%	100%
10	वेबसाइट द्विभाषी हो।	100%	100%	100%
11	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना आदि भी द्विभाषी रूप में प्रदर्शित किए जाएं।	100%	100%	100%
12	मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों के अधीनस्थ (उ.रा./नि.दे./सं.) तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत)।	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)
13	मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)	30% (न्यूनतम)
14	राजभाषा कार्यान्वयन समिति	वर्ष में 4 बैठक (प्रति तिमाही एक बैठक)	वर्ष में 4 बैठक (प्रति तिमाही एक बैठक)	वर्ष में 4 बैठक (प्रति तिमाही एक बैठक)
15	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य आदि का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%



वर्ष 2025 में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं के नाम

मुख्यालय छ.शि.म.ट

क्रम सं	नाम		पदनाम	कार्यालय का नाम	स्थान प्राप्त
प्रशासनिक शब्दावली प्रतियोगिता : दिनांक : 17-09-2025					
.1	श्री कपिल सिंह जादोन		स.ले.प.अ	मुंबई आर ए पी	प्रथम
2	श्री शीतल दास महावर श्री मोनु सैनी		लेप. कल्याण सहायक	समन्वय प्रशासन	द्वितीय
.3	श्री देवानन्द कुमार सिंह श्री कार्तिकेय राणा		लेप. व.लेप.	सोलापुर समन्वय	तृतीय
4	श्री अरुण कुमार श्री चेतन मिश्रा		व.लेप. व.लेप.	पुणे आर.ए.पी. सोलापुर	सांत्वना
वाद-विवाद प्रतियोगिता : दिनांक - 18-09-2025					
5	श्री दिलीप कुमार मिश्रा	टीम 'अ'	व. लेप. अधि.	के आर सी एल	प्रथम
6	श्रीमती अनुजा गुप्ता	टीम 'अ'	स. लेप. अधि.	प्रतिवेदन	
7	श्री राहुल शर्मा	टीम 'अ'	स. लेप. अधि.	समन्वय	
8	श्री अतुल सिंह	टीम 'अ'	स. लेप. अधि.	के आर सी एल	
9	श्री राकेश कुमार	टीम 'ब'	व. लेप. अधि.	स्थापना	द्वितीय
10	श्री मोनु सैनी	टीम 'ब'	कल्याण सहायक	प्रशासन	
11	श्री शीतल दस महावर	टीम 'ब'	व. लेप.	समन्वय	
12	श्री सौरभ महेश्वरी	टीम 'ब'	स. लेप. अधि.	के आर सी एल	
प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता : दिनांक - 23-09-2025					
13	श्री पवन कुमार सोमानी		लेप.	निरीक्षण	प्रथम
14	सुश्री नम्रता सेन		आशुलिपिक-II	प्रशासन	द्वितीय
15	सुश्री अर्पिता गुप्ता		स. लेप. अधि.	प्रतिवेदन	
16	सुश्री इनायत चौधरी		स. लेप. अधि.	प्रशासन	तृतीय
17	श्री राहुल शर्मा		स. लेप. अधि.	समन्वय	
18	श्री कार्तिकेय राणा		व. लेप.	समन्वय	सांत्वना

निबंध प्रतियोगिता : दिनांक- 29-12-2025				
19	श्री शीतल दास महावर	लेप.	समन्वय/मुख्यालय	प्रथम
20	श्री शुभम अग्रवाल	स. लेप. अधि.	निर्माण मुख्यालय/ मुख्यालय	द्वितीय
21	श्री अरुण कुमार सिंह	व. लेप. अधि.	शाखा कार्यालय,अहमदाबाद	तृतीय
22	सुश्री अंजली	स. लेप. अधि.	बुकिंग/मुख्यालय	सांत्वना
23	श्री राहुल कुमार मौर्य	स. लेप. अधि.	शाखा कार्यालय,अहमदाबाद	सांत्वना

वर्ष 2025 में आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं के नाम

शाखा कार्यालय,चर्चगेट

हिन्दी मुहावरे, कहावतें एवं प्रशासनिक शब्दावली प्रतियोगिता		
क्र. स.	**नाम**	**स्थान**
1	**श्री कमलेश शर्मा, लेखापरीक्षक**	**प्रथम**
2	**श्री राहुल गोयल, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी**	**द्वितीय**
3	**श्री नरेश लाल मीणा, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी**	**तृतीय**

निबंध प्रतियोगिता (प्रवीणता प्राप्त प्रतिभागियों के लिए)		
क्र. स.	**नाम**	**स्थान**
1	**श्री अरुण कुमार सिंह, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी**	**प्रथम**
2	**श्री मनोज कांबले,** सहायक **पर्यवेक्षक** **सुश्री सुनिता ढोडमणी, लेखापरीक्षक**	**द्वितीय**
3	**श्री हुस्ने आलम, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी**	**तृतीय**

निबंध प्रतियोगिता (कार्यसाधक प्रतिभागियों के लिए)		
क्र. स.	**नाम**	**स्थान**
1	**श्री विकास ब्रहमक्षत्रिय, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी**	**प्रथम**
2	**सुश्री श्रुति अरोड़ा, आशुलिपिक**	**द्वितीय**

सुलेख प्रतियोगिता		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्रीमती प्रियंका यादव, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	प्रथम
2	श्री श्याम गुप्ता, लेखापरीक्षक	द्वितीय
3	श्रीमती शिखा कुमारी, लिपिक	तृतीय

टिप्पण प्रतियोगिता		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्री राहुल मौर्य, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	प्रथम
2	श्री अर्जुन कामठे, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	द्वितीय
3	श्री रवीन्द्र भाऊ ठोसेरे, लेखापरीक्षक	तृतीय

टंकण प्रतियोगिता		
क्र. स.	नाम	स्थान
1	श्री अंकित कुमार शर्मा, डीईओ	प्रथम
2	श्री विक्रम कुमार, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	द्वितीय
3	श्री नीरज कुमार, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	तृतीय



हिन्दी पखवाड़ा आयोजन 2025



हिन्दी प्रशासनिक शब्दावली प्रतियोगिता



वाद विवाद प्रतियोगिता



प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता

हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी समारोह





हिन्दी पुस्तक प्रदर्शनी










विश्व
हिन्दी दिवस
मैं दुनिया की सभी भाषाओं की
इज़्ज़त करता हूं,
पर मेरे देश में हिन्दी की इज़्ज़त न हो,
ये मैं सह नहीं सकता
आचार्य विनोबा भावे

नव अभिव्यक्ति



2026