

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

सह्यारि

40 वाँ अंक वर्ष 2025

कार्यालय प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा, (केंद्रीय)
मुंबई - 400 051.

गृह पत्रिका सह्याद्री के 39वें अंक का विमोचन



राजभाषा शील्ड - 2024 विजेता - सीमा शुल्क प्राप्ति लेखापरीक्षा अनुभाग





सत्यमेव जयते

सह्याद्रि



SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA

लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा

Dedicated to Truth in Public Interest

कार्यालय प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय)

सी-25, ऑडिट भवन, बांद्रा - कुर्ला संकुल, बांद्रा (पूर्व), मुंबई - 51.

मुखपृष्ठ

बांद्रा-वर्ली सी लिंक, जिसे अधिकारिक तौर पर राजीव गांधी सी लिंक के रूप से भी जाना जाता है, 5.6 किमी लंबा, 8 लेन चौड़ा केबल-स्टेड ब्रिज है जो मुंबई के पश्चिमी उपनगर बांद्रा को दक्षिण मुंबई के वर्ली से जोड़ता है। इस परियोजना का संचालन महाराष्ट्र राज्य सड़क विकास निगम लिमिटेड (एमएसआरडीसी) द्वारा किया गया था। बांद्रा वर्ली सी लिंक को भारत में खुले समुद्र में बनने वाले पहले केबल-स्टेड ब्रिज के रूप में डिज़ाइन किया गया है। सी-लिंक व्यस्ततम यातायात के दौरान बांद्रा और वर्ली के बीच यात्रा के समय को 20-30 मिनट से घटाकर 10 मिनट कर देती है।

सह्याद्रि परिवार

प्रकाशन

सह्याद्रि (हिन्दी पत्रिका 40 वां अंक)



संरक्षक

सुश्री आस्था लूथरा

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (कें.) मुंबई



प्रधान संपादक

श्री. देवेन्द्र

निदेशक

प्रकाशक

कार्यालय प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय), महाराष्ट्र, मुंबई - 400051



संपादक

सुश्री स्वप्ना पिन्हेरो

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी



संपादक

सुश्री सुमित एस.

सहायक निदेशक (राजभाषा)

संपादक मंडल



श्रीमती प्रिया मिश्रा

वरिष्ठ अनुवादक



सुश्री बिना कुमारी राय

कनिष्ठ अनुवादक



श्री रोहित साह

कनिष्ठ अनुवादक



श्री शशांक तिवारी

कनिष्ठ अनुवादक

“पत्रिका में व्यक्त विचार लेखक के अपने हैं। अतः संपादक मंडल का उनसे सहमत होना आवश्यक नहीं है।”

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृ. संख्या
1.	सह्याद्रि 39 वें अंक का विमोचन तथा राजभाषा शील्ड-2024		
2.	मुख पृष्ठ		01
3.	सह्याद्रि परिवार		02
4.	अनुक्रमणिका		03-04
5.	प्रधान संरक्षक की कलम से		05
6.	संरक्षक की कलम से		06
7.	संपादकीय		07
8.	आपके पत्र		08-09
9.	सूरजकुण्ड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेला	भरत सोनी	10-15
10.	वारी विठोबा की	राकेश कुमार सिंह	16-18
11.	छत्रपति शिवाजी महाराज : जीवनी, इतिहास और प्रशासन	मधु सिंह	19-21
12.	आज़ादी के अर्थ बदल डाले	आशुतोष अनिल विश्णोई	22-23
13.	निबंध लेखन प्रतियोगिता 2024		24
14.	गीत गायन प्रतियोगिता 2024		25
15.	हिंदी अंताक्षरी प्रतियोगिता 2024		26
16.	ज्ञान प्रश्नोत्तरी 2024		27
17.	हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह 2024		28
18.	हरियाणा के शीर्ष 10 पर्यटन स्थल	हेमन्त चंद्र	29-33
19.	महाकुंभ - एक अद्भुत एवं अविस्मरणीय अनुभव	संतोष सुलपुले	34-37
20.	महाकुंभ - चित्र 1	कुमारी अंजली	37
21.	महाकुंभ - चित्र 2	कुमारी अनामिका	37
22.	एक अविस्मरणीय यात्रा	प्रिया मिश्रा	38-43
23.	सेना का सिपाही - राष्ट्र का असली नायक	सतशील कांबले	44
24.	मैं हुआ रिटायर	रमेश एस. नागरे	45
25.	शायरी	संदेश कोठारकर	46
26.	भारतीय संविधान अनुच्छेद 21	मधु सिंह	47-52
27.	तुम खिलो पुष्प की तरह	प्रिया मिश्रा	52
28.	चित्र - १	कुमारी श्रेया	53

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक	रचनाकार	पृ. संख्या
29.	इन्तज़ार और उम्मीद	राकेश रौशन	54
30.	रक्तचाप और ब्लड शुगर	डॉ. पी. पी. साह	55-58
31.	अस्पताल और मनुष्य	राकेश रौशन	59
32.	अनूठी प्रेरणा	कुमार सौरभ	60
33.	रिश्ते में नफा-नुकसान नहीं देखा जाता !	रोहित साह	61-62
34.	शान्त चेहरा, उदास मन	राकेश कुमार सिंह	63
35.	आखिर आप हैं कौन !	मयंक भट्ट	64
36.	कश्मीर - सुंदरता और सहनशीलता की एक यात्रा	वेद प्रकाश	65-66
37.	ज़िन्दगी के उतार चढ़ाव ही हमें मजबूत बनाते हैं	अहाना शर्मा	67
38.	शांतिमय समरसता - एक साधू की कहानी	शशांक तिवारी	68-69
39.	प्रेम - एक एहसास	एन. दलवी	70
40.	सेवा निवृत्तिया		71
41.	मंडला कला	अनुप्रिया	72



प्रधान संरक्षक की कलम से



भारतीय साहित्य एवं संस्कृति के इतिहास में हिंदी भाषा की शुरु से महत्वपूर्ण भूमिका रही है। पूरे भारतवर्ष को कश्मीर से कन्याकुमारी तक तथा कच्छ से डोंग तक जोड़ने वाली भाषा हिंदी है। विश्व में सबसे अधिक बोली और समझी जाने वाली भाषाओं में हिंदी तीसरे स्थान पर है।

कार्यालयीन गृह पत्रिका सह्याद्रि का चालीसवाँ (40) वाँ अंक आप सभी के समक्ष रखते हुए मुझे अत्यधिक हर्ष हो रहा है। कार्यालयीन कार्य करते हुए अधिकारियों / कर्मचारियों ने इस पत्रिका में रचनाएँ देकर इसकी शोभा बढ़ाई है। पत्रिका में समाविष्ट की गई रचनाओं से हमारा हिंदी भाषा के प्रति समर्पण जाहिर होता है। कार्यालय में राजभाषा हिंदी के सरल व सहज रूप का अधिकाधिक उपयोग कर राजभाषा के संवर्धन में योगदान देना हम सभी का संवैधानिक उत्तरदायित्व है। हमें हिंदी भाषा की बगिया को सींचकर एक नए आयाम तक पहुँचाना है।



आस्था लूथरा

आस्था लूथरा

प्रधान निदेशक

संरक्षक की कलम से



भारत विश्व का सबसे बड़ा लोकतांत्रिक देश है। हिंदी केवल भाषा ही नहीं, बल्कि भारत की आत्मा की एक अभिव्यक्ति है। हिंदी और भारतीय भाषाएँ अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, भाषाई विविधता और सामाजिक जुड़ाव के कारण न केवल देश में बल्कि वैश्विक मंच पर भी एक विशिष्ट स्थान रखती हैं। विश्व में अनगिनत भाषाएँ व बोलियाँ बोली जाती हैं, लेकिन हिंदी भाषा में जो सरलता, तरलता व सौम्यता का गुण है वह किसी अन्य भाषा में नहीं है।

इस वर्ष राजभाषा विभाग, गृह मंत्रालय की स्थापना के पचास (50) वर्ष पूरे होने पर मैं आप सबों को हार्दिक बधाई देता हूँ। किसी भी देश की समृद्धि के लिए वहाँ की भाषा का सशक्त होना अत्यंत आवश्यक है। सरकारी कार्यालय में हिंदी का अधिकाधिक उपयोग हमारे कार्यालय के कर्मियों का हिंदी के प्रति कर्तव्य-भावना, आदर और सम्मान दिखाता है। इस पत्रिका में हमारे राष्ट्र के कोने-कोने से आए हुए अधिकारियों / कर्मचारियों ने रचनाएँ देकर पत्रिका को सुरुचिपूर्ण व पठनीय बनाया है। मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि हम सभी के प्रयास, प्रोत्साहन व कर्तव्यनिष्ठा से हिंदी विश्व में अपनी पहचान सशक्त रूप से बनाएगी।

पत्रिका के कुशल संपादन के लिए संपादक मंडल बधाई के पात्र हैं। पत्रिका को और बेहतर बनाने के लिए आपके अनमोल सुझाव सादर आमंत्रित हैं।



देवेन्द्र

निदेशक

संपादकीय

“सहयाद्रि” पत्रिका का यह अंक हमारे कार्यालय के रचनात्मक प्रयासों और हिंदी भाषा के प्रति समर्पण का प्रतीक है। 'सहयाद्रि' पत्रिका का उद्देश्य है कि केंद्रीय सरकारी कर्मचारी अपनी रचनात्मकता, विचारशीलता और साहित्यिक अभिरुचि को हिंदी भाषा के माध्यम से अभिव्यक्त करें। हमें विश्वास है कि इस अंक के लेख, कविताएँ, आलेख एवं चित्रण पाठकों को प्रेरित करेंगे और हिंदी के प्रति उनके प्रेम को और गहरा करेंगे।

हम सभी लेखकों, पाठकों एवं योगदानकर्ताओं के प्रति आभार व्यक्त करते हैं, जिन्होंने इस अंक को सफल बनाने में सहयोग दिया। आशा है कि “सहयाद्रि” का यह प्रयास हिंदी के प्रचार-प्रसार में एक सार्थक कदम सिद्ध होगा। हिंदी केवल हमारी राजभाषा ही नहीं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक आत्मा की अभिव्यक्ति भी है।

हमारा विश्वास है कि यह पत्रिका न केवल हिंदी के संवर्धन और प्रसार में योगदान देगी, बल्कि कर्मचारियों की सृजनात्मक प्रतिभा को भी नया आयाम प्रदान करेगी। आइए, हम सब मिलकर 'सहयाद्रि' को हिंदी प्रेम और अभिव्यक्ति की सशक्त धारा बनाएँ।

— संपादकीय मंडल



आपके पत्र

वर्षाई लय मसलखावर (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर

क्रमांक: ए.अ.अ./राजपुर सं.-एच-11065-02/2024-25/

दिनांक: 16-12-2024

श्रीमान्,

राज्य लेखापरीक्षा अधिकारी (राजस्थान),
कार्यालय राजस्थान विवेक लेखापरीक्षा (कैपिआ),
जयपुर

विषय: वार्षिक हिस्से ई-वॉल्यूम "महापति" के 10वीं अंश पर अधिसूचना - संशोधित।

महोदय,

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित वार्षिक हिस्से ई-वॉल्यूम "महापति" के 10वीं अंश की प्रति की प्रतिलिपि है।
आपकी वॉल्यूम के आलेखिक अंतराल: वृत्त के लय-वर्ष इस्वी अंतर-वर्षावर्षा वृत्त है और वॉल्यूम की विषयवस्तु
की संशोधित है।

"महापति" के अंतराल में एक एक वॉल्यूम की वॉल्यूम के लय-वर्ष अंतराल के लिए वॉल्यूम लय
वॉल्यूम की प्रतिलिपि के लिए वॉल्यूम वॉल्यूम।

WAZIR SINGH

वॉल्यूम अधिकारी

(ई-मेल: wazirhsa@raj2.su@raj.gov.in)

Digitally signed by
Wazir Singh
Date: 16-12-2024 13:56:28

[illegible][illegible]

सर्वोच्च न्याय न्यायालय, राजपथ (H) पश्चिम बंगाल कोर्ट, कोलकाता-700 001, ईस्ट बंगाल (भारत) ऑडिट रूम सिटी कोलकाता - 700 004	 Inspector Audit Department of India Institution for Trade in Public Services	OFFICE OF THE PRINCIPAL ACCOUNTANT GENERAL, AUDIT (B), WEST BENGAL, CGO COMPLEX (2ND FLOOR), SF-BLOCK, SECTOR-I SALT LAKE CITY KOLKATA - 700 046
मंत्रालय - हिंदी कक्षा/परिवर्तन प्रणाली/191 No. — H.C.P. PY		दिनांक— 18/11/24
सेवा में, वरिष्ठ लेखापरीक्षण अधिकारी / राजभाषा व्यवसाय प्रधान मन्त्रिमंडल लेखापरीक्षण (केंद्रीय) श्री-25, ऑडिट भवन, बांद्रा- कुर्ली संकुल, मुंबई-400 051 To, The Senior Audit officer/ Rajbhasha Office of the Pr. Director of Audit (central), Mumbai, C-25, Audit Bhavan, Bandra Kurla Complex, Mumbai-400 051		
विषय: व्यवसाय की राजभाषा हिंदी परिवर्तन "रखरिफ़" के 39वें अंक के प्रतिमास प्रेषण के संबंध में। आरोहण/अरोहण,		
आपके व्यवसाय द्वारा प्रेषित "रखरिफ़" के 39वें अंक के द्वै-परिवर्तन की प्रति हुई। परिवर्तन में प्रदर्शित सभी राजभाषा अनुवादकों एवं राज्य हैं। परिवर्तन का आगामी पूरा एवं परिवर्तन में प्रदर्शित प्रकाशित अनुरोध आवश्यक और समझौता है। साथ ही साथ परिवर्तन का कार्यालय भी अपना अनुमान है। परिवर्तन और सेवाओं का प्रत्यक्ष, मासिक तब तक जो कि पूरे होने वाली है। उनमें से जो राजभाषा प्रति उत्तर लगी हो है- दोस्त, इसी जल संघर्ष, प्रेम की परिस्थिति, फूल वार्ड की हर, सहीक अभिनन्दन तथा लम्बा आदि।		
आज्ञा करता हूँ कि परिवर्तन की गुणवत्ता एवं राजभाषात्मकता में उन्नति प्राप्त होगी जारी रहेगी। परिवर्तन के उद्देश्य सिद्ध तथा अंतर्गत आने के विवेक बहुत-बहुत शुभकरणीय।		
अपदीष्ट, मुख्य निष्ठा वरिष्ठ लेखापरीक्षण अधिकारी/ हिंदी कक्षा		
Phone: (033) 2337-4916; FAX: (033) 2334-7854; E-mail: agauwestbengal@icag.gov.in		

सूरजकुण्ड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेला



श्री. भरत सोनी

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

मेरा नाम MCTP-5 के प्रशिक्षण के लिए नामित था, यह प्रशिक्षण 29 जनवरी 2024 से 3 फरवरी 2024 (शनिवार) तक होना था। यह एक उच्च स्तरीय प्रशिक्षण कार्यक्रम था, जो कि अरुण जेटली राष्ट्रीय वित्तीय प्रबंधन संस्थान, फरीदाबाद में होना था। प्रशिक्षण के अंतर्गत एक दिन का ट्रेनिंग टूर जिसमें सभी प्रतिभागियों को हरियाणा राज्य के फरीदाबाद जिले की 'मोटूक' ग्राम पंचायत का भ्रमण कराया गया। इसके बाद यहाँ की संस्कृति को और अच्छे से देखने की इच्छा थी और शीघ्र ही इसका मौका भी मिल गया। प्रशिक्षण की समाप्ति 3 फरवरी 2024 (शनिवार) को हो रही थी और शनिवार को प्रशिक्षण का कार्यक्रम, दोपहर के खाने के पहले ही समाप्त हो गया था। इस तरह से शनिवार का आधा दिन सैर के लिए था, इस खाली समय में क्या किया जाये, विचार किया तो पता चला कि प्रशिक्षण संस्थान से मात्र 10 किलोमीटर दूर ही, विश्व प्रसिद्ध वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय सूरजकुण्ड शिल्प मेले का आयोजन 2 फरवरी 2024 से 18 फरवरी, 2024 तक किया गया था। अधिकांश प्रतिभागी रविवार को प्रशिक्षण

संस्थान छोड़ने वाले थे, परन्तु कुल मिला कर 10 प्रतिभागियों ने सूरजकुण्ड मेला देखने के लिए सहमति दी। दोपहर के भोजन के थोड़ी देर बाद ही लगभग 8 बजे दो टैक्सी बुलवाई और सूरजकुण्ड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेले के लिए रवाना हो गए। थोड़ी ही देर में हम सभी सूरजकुण्ड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेला क्षेत्र में थे। इस शिल्प मेले में प्रवेश के लिए प्रवेश शुल्क ₹180 रुपया प्रति व्यक्ति था जोकि काफी अधिक लगा (प्रवेश शुल्क सोमवार से शुक्रवार के लिए ₹120 रुपया प्रति व्यक्ति टिकट जिसे शनिवार और रविवार के दिन बढ़ा कर ₹ 180 कर दिया)। विकलांगों, भूतपूर्व सैनिकों, कार्यरत सैनिकों और वरिष्ठ नागरिकों के लिये टिकट में 50 प्रतिशत की



छूट दी जाती है। स्वतंत्रता सेनानियों के लिये प्रवेश निःशुल्क होता है। शनिवार, रविवार और राजपत्रित अवकाश के दिनों को छोड़ कर मेले में स्कूल के बच्चे यदि स्कूल के माध्यम से स्कूल यूनिफार्म में आते हैं तो उनका प्रवेश निःशुल्क रहता है। टिकटें ऑनलाइन और ऑफलाइन दोनों माध्यम से उपलब्ध थी। सूरजकुण्ड मेला सुबह 10 बजे से शाम 7 बजे तक था। मेला स्थल सूरजकुण्ड का इतिहास बहुत पुराना है। दसवीं शताब्दी में, इस स्थान की सुन्दरता से आकर्षित होकर यहां के राजा सूरजपाल ने यहां अपना गढ़ बनाया और यहां पर एक सूर्य मंदिर और [सूर्य सरोवर](#) का निर्माण कराया था। समय के साथ मंदिर नष्ट हो चुका है, लेकिन सूर्य सरोवर के अवशेष अभी भी नजर आते हैं। इसी सूर्य सरोवर के नाम से इस स्थान को सूरजकुण्ड नाम दिया गया। सूर्य सरोवर के स्थल को केन्द्र में रखकर चारों ओर कई पर्यटन सुविधाओं का विकास किया गया है। सूरजकुण्ड दक्षिण दिल्ली से 8 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है और दिल्ली के मुख्य स्थलों से यहां पहुंचने के लिये वाहन सुविधा उपलब्ध है। सूरजकुण्ड हस्तशिल्प मेला वर्ष 1987 में शुरू हुआ था लेकिन किसी एक राज्य / केन्द्र शासित प्रदेश को थीम राज्य के रूप में शामिल करने का सिलसिला वर्ष 1989 में शुरू हुआ था। इसके बाद से एक राज्य को हर साल मेले के थीम राज्य के रूप में प्रस्तुत किया जाता है। थीम राज्य को मेला मैदान में एक यादगार ढांचा / द्वार का निर्माण करना होता है। सभी थीम राज्यों की प्रतिकृतियां सूरजकुण्ड मेले के मैदान में स्थापित की गई हैं, जिनसे भारत की विविधता परिलक्षित होती

है। 37वें सूरजकुण्ड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेला 2024 में गुजरात को थीम राज्य के रूप में पेश किया गया। मेले में गुजरात की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत, परंपराओं, लोकगीत, संगीत और कलात्मकता का प्रदर्शन किया गया। सजावट और स्टालों सहित मेला परिसर को गुजराती संस्कृति की समृद्ध विरासत को प्रतिबिंबित करने वाले तत्वों से सजाया गया। इसके अलावा इस मेले में कम से कम 30 अन्य देशों और भारत के सभी राज्यों के शिल्पकार भाग लेते हैं। वर्ष 2024 के सूरजकुण्ड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेले के लिए मुख्य अतिथि भागीदार देश थे -[तंजानिया](#), जो अपने विस्मयकारी परिदृश्य और विविध वन्य जीवन के लिए प्रसिद्ध है, कलात्मक अभिव्यक्ति और सांस्कृतिक समृद्धि के लिए एक जीवंत पृष्ठभूमि (कैनवास) भी है। तंजानिया में स्थानीय कला और शिल्प परिदृश्य रचनात्मकता और परंपरा का मिश्रण दर्शाता है, तंजानिया की कलात्मकता के हृदय में सांस्कृतिक विरासत से गहरा संबंध अंतर्निहित है। पीढ़ियों से चले आ रहे पारंपरिक शिल्प, विभिन्न जातीय समूहों की कलात्मक कौशल के प्रमाण के रूप में काम करते हैं।





तंजानिया की **मासाई** जनजाति अपने जटिल मनके और कुशलता से आभूषण, कपड़े और सजावटी वस्तुओं को तैयार करने के लिए जाने जाते हैं जो उनकी सांस्कृतिक पहचान और ऐतिहासिक जड़ों को प्रतिबिंबित करते हैं। इसके साथ ही **माकोंडे** जनजाति के लोगों को उनकी उत्कृष्ट लकड़ी की नक्काशी के लिए जाना जाता है। चागा जनजाति के लोग स्थानीय रूप से प्राप्त सामग्रियों से टोकरियाँ, चटाई और बर्तन बनाने में अपनी विशेषज्ञता का प्रदर्शन करते हैं। भारतीय कला, संस्कृति और परंपराओं के 15 दिन के इस महोत्सव के लिये, देश भर के सर्वश्रेष्ठ शिल्पी और लोक कलाकार अपने उत्पादों तथा कला-कौशल के साथ यहां आते हैं। यह मेला, दिल्ली के पर्यटन उद्योग और आसपास के क्षेत्र में वर्ष भर होने वाली गतिविधियों में सबसे अधिक महत्वपूर्ण

मेला है। अंतर्राष्ट्रीय पर्यटन कैलेंडर में गौरव का स्थान रखते हुए, एक पखवाड़े के दौरान हजारों विदेशी पर्यटकों सहित दस लाख से अधिक पर्यटक मेले में आते हैं। सूरजकुंड मेला अद्वितीय है क्योंकि यह भारत के हस्तशिल्प, हथकरघा और सांस्कृतिक ताने-बाने की समृद्धि और विविधता को प्रदर्शित करता है और दुनिया का सबसे बड़ा शिल्प मेला है। सूरजकुण्ड हस्तशिल्प मेला एक ही स्थान पर भारतीय कला, संस्कृति और संगीत की समृद्ध परंपरा भी प्रस्तुत करने में अग्रणी रहा है। मेले का उद्देश्य भारत के परंपरागत रीति-रिवाजों को कायम रखना है और यह दर्शकों की सांस्कृतिक समझ को बढ़ाने में सहायक है। पूरा माहौल, प्रस्तुत संगीत और मेला मैदान में बिक रहे तरह-तरह के उत्पाद एक लघु भारत होने का एहसास कराते हैं। परंपरा, विरासत



और संस्कृति के अद्भुत समन्वय के साथ-साथ माटी की महक सूरजकुंड हस्तशिल्प मेले की पहचान है। सूरजकुण्ड हस्तशिल्प मेला सैंकड़ों शिल्पियों के लिये रोजी-रोटी कमाने का एक अच्छा विकल्प बन गया है। अपनी कला और शिल्प के राष्ट्रीय मंच के प्रदर्शन से अन्य रास्ते भी खुलते हैं। इसलिये वे अपनी कलाओं और शिल्पों के बेहतरीन नमूने लाते हैं और उन्हें मेले में प्रदर्शित करते हैं। मेले से

निर्यातकों और खरीददारों को वार्षिक मिलन का भी अवसर मिलता है। यहां किसी बिचौलिये के बिना, शिल्पकार और निर्यातक आमने-सामने होते हैं। इससे शिल्पकारों को अपनी कला क्षेत्र का विस्तार करने और उसमें सुधार करने का सीधा मौका मिलता है। सैंतीस (37) वर्षों से कायम सूरजकुण्ड हस्तशिल्प मेले ने भारतीय पर्यटन के मानचित्र पर अपनी विशेष पहचान दर्ज की है। मेले में





मोहक संस्कृति, प्राचीन शिल्पों और परंपराओं तथा विरासत की झलक मिलती है, जो अपनी क्षमता से इतिहास बन गई है। मेले में पारंपरिक लोक-नृत्य, संगीत कार्यक्रम और कठपुतली नाटक भी शामिल हैं। मेले में मिट्टी के बर्तन, हथकरघा, लकड़ी शिल्प, धातु के बर्तन और पारंपरिक पेंटिंग सहित विभिन्न प्रकार की प्रदर्शनियाँ शामिल हैं। मेले का उद्देश्य भारत की लुप्त होती कलाओं को पुनर्जीवित करना है और दुनिया भर के कलाकारों और कारीगरों को अपनी प्रतिभा दिखाने के लिए एक मंच प्रदान करना है। मुख्य रूप से केन्द्रीय पर्यटन मंत्रालय के तत्वावधान में आयोजित यह मेला वास्तव में विभिन्न एजेंसियों-हस्तशिल्प और हथकरघा

के विकास आयुक्तों और संस्कृति तथा विदेश मंत्रालयों के सामूहिक और एकजुट प्रयासों का फल है। बड़ी संख्या में प्रसिद्ध राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय लोक कलाकार और सांस्कृतिक समूह मेला परिसर में स्थित चौपालों, और ओपन-एयर थिएटरों में प्रदर्शन करते हैं। मेले की प्रत्येक शाम के दौरान मुख्य चौपाल पर मनमोहक सांस्कृतिक संध्या कार्यक्रम भी आयोजित किए जाते हैं। यह मेला वास्तव में विरासत शिल्प का संरक्षक है जिसमें पारंपरिक कौशल का उपयोग शामिल है जो मशीन निर्मित सस्ती कल के कारण लुप्त हो रहे हैं, और इन विरासत शिल्पों के प्रदर्शन के लिए एक विशेष खंड निर्धारित किया जाता है। यह मेला ग्रामीण भारत के लोकाचार का



प्रतिनिधित्व करने के लिए बनाए गए माहौल में भारतीय परंपराओं और संस्कृति की अनूठी विविधता का जश्न मनाता है। सूरजकुंड अंतर्राष्ट्रीय शिल्प मेला भारत के कुछ सबसे उत्कृष्ट हथकरघा और हस्तशिल्प का प्रदर्शन करता है। जातीय रंगों से सराबोर हस्तनिर्मित कपड़े आगंतुकों के लिए आकर्षक प्रदर्शन बनाते हैं। हमने देखा कि कहीं हस्तशिल्प बनाने के लिए खास वर्कशॉप आयोजित किये जाते हैं तो कहीं पतंग बनाने एवं उड़ाने की स्पर्धाएं हो रही थीं। बच्चों के लिए पेंटिंग, फेस पेंटिंग स्पर्धाएं, ऊंट सफारी एवं अन्य कई मनोरंजक गतिविधियां जैसे मेले में जादू के शो

आदि भी आयोजित किये जा रहे थे। कहीं लोक गीतों का मंच सजा था। यह मेला न केवल दुनिया की हलचल से दूर एक आदर्श जगह है, बल्कि कलाकारों, फैशन डिजाइनरों और व्यंजन प्रेमियों के लिये एक स्वर्ग है। पूरा मेला क्षेत्र देखने के दौरान यादगार के लिए किसी ने कपड़े लिए किसी ने हस्त शिल्प के सजावटी सामान लिए। सभी ने फूड कोर्ट में अपने पसंद के व्यंजन खाये और समय देखा तो शाम के लगभग 7 बज चुके थे। मेला भ्रमण पूरा हो चुका था और मेलासमाप्ति का समय भी। हमलोग मेला क्षेत्र से बाहर निकल कर टैक्सी से हॉस्टल की ओर चल पड़े।



1. क्रोध में व्यक्ति अपने मन की बात नहीं कह कहता, वह केवल दूसरों का दिल दुखाना चाहता है। प्रेमचंद

वारी विठोबा की



श्री. राकेश कुमार सिंह

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

वारी या पंढरपुर वारी, विठोबा को सम्मानित करने के लिए महाराष्ट्र के पंढरपुर की यात्रा है। इसमें संत ज्ञानेश्वर और तुकाराम की पादुकाओं को उनके संबंधित मंदिरों से पंढरपुर तक पालकी में ले जाना शामिल है। कई तीर्थयात्री पैदल इस जुलूस में शामिल होते हैं। वारकरी एक मराठी शब्द है जिसका अर्थ है "वह जो वारी करता है"। यह परंपरा सात सौ(700) से आठ सौ(800) साल से भी ज्यादा पुरानी है।

वारी की उत्पत्ति के बारे में विभिन्न मत माने जाते हैं। एक सिद्धांत के अनुसार, वारकरी संत ज्ञानेश्वर के पिता विठ्ठलपंत ने हिंदू महीने आषाढ़ और कार्तिक में पंढरपुर की यात्रा करने के लिए वारी की शुरुआत की थी। माना जाता है कि वारी करने की परंपरा आम तौर पर आठ सौ(800) से अधिक वर्षों से चली आ रही है। एक अन्य सिद्धांत के अनुसार संत ज्ञानेश्वर और संत तुकाराम ने तीर्थयात्रा की शुरुआत की थी। वे 15 दिनों तक पैदल पंढरपुर की यात्रा करते थे और शयनी एकादशी पर

पंढरपुर के विठोबा मंदिर पहुँचते थे। ऐसा माना जाता है कि संतों की पादुका ले जाने की परंपरा तुकाराम के सबसे छोटे बेटे नारायण महाराज ने 1685 में शुरू की थी।

1820 के दशक में संत तुकाराम के वंशजों और संत ज्ञानेश्वर के एक भक्त हैबतराव बाबा, जो कि सिंधिया के दरबारी थे, द्वारा तीर्थयात्रा में बदलाव लाए गए। हैबतराव बाबाको आज के समय में प्रचलित वारी के आयोजन का श्रेय दिया जाता है। इसमें पादुका को पालकी में ले जाना, जुलूस में घोड़ों को शामिल करना और भक्तों या वारकरियों को डिंडियों में संगठित करना शामिल था।

वारकरी के संरक्षक देवता विठोबा हैं। भक्त पंढरपुर तक वारी लेकर जाते हैं, और आषाढ़ (जून-जुलाई) के शुक्ल पक्ष के ग्यारहवें चंद्र दिवस (एकादशी) शयनी एकादशी से एक दिन पहले वहां पहुंचते हैं। तीर्थयात्री संतों की पालकियों को उनके समाधि स्थलों से ले जाते हैं। गंतव्य पर पहुँच कर नियत तिथि को सभी भक्तगण भगवान विठोबा के दर्शन और पूजा

अर्चना करते हैं।

डिंडी या वारकरी भक्तों की टोली की अवधारणा 1800 के दशक के शुरुआत में हैबतराव बाबा द्वारा की गई थी। डिंडी एक जाति या गांव के हिंदू भक्तों का एक समूह है जो तीर्थ यात्रा पर किसी पवित्र स्थल पर जाने वाली एक बड़ी पालकी का हिस्सा होते हैं। कुछ धार्मिक संस्थानों और मंदिरों की अपनी डिंडी भी होती है। वारकरियों को आवास, भोजन और अन्य सुविधाएँ उनकी संबंधित डिंडी के माध्यम से प्रदान की जाती हैं। डिंडी के प्रबंध सदस्य आमतौर पर अपने अगले पड़ाव पर भोजन और आश्रय की व्यवस्था करने के लिए आगे की यात्रा करते हैं। सभी पंजीकृत डिंडियों को क्रमांकित किया जाता है और जुलूस में उनका स्थान निर्धारित किया जाता है। कुछ पालकी के आगे चलते हैं और अन्य उसके पीछे। उनके मार्च के दौरान, ध्वज और बैनर ले जाने वाले सदस्य टोली के सबसे आगे होते हैं और ढोल बजाने वाला डिंडी के केंद्र में होता है।

जुलूस के साथ-साथ गरीबों और जरूरतमंदों के लिए दान जैसी सेवा की जाती है। यह आयोजन दुनिया के सबसे बड़े और सबसे पुराने आंदोलनों में से एक माना जाता है, जहां लोग हर साल एक दिन इकट्ठा होते हैं और लगभग 250 किलोमीटर की दूरी पैदल चलकर तय करते हैं। पंढरपुर वारी को वर्ल्ड

बुक ऑफ रिकॉर्ड्स द्वारा "एक दिन में सबसे अधिक देखी जाने वाली जगहों में से एक" के रूप में वर्गीकृत किया गया है।

वारी का प्रबंधन - ज्ञानेश्वर पालकी का प्रबंधन हैबतराव बाबा के वंशजों, वंशानुगत चोपदारों और आलंदी देवस्थान ट्रस्ट द्वारा किया जाता है।

वारी का कार्यक्रम समय से पहले प्रकाशित किया जाता है और उसका सख्ती से पालन किया जाता है। यह विस्तृत होता है और इसमें मिनट - मिनट का विवरण उपलब्ध कराया जाता है, जिसमें शुरुआती स्थान और दोपहर के भोजन, आराम और रात के ठहरने सहित ब्रेक का स्थान शामिल है। हर सुबह भोर में, संत के जूते की पूजा करने के बाद, पालकी मार्ग के अगले हिस्से के लिए सुबह 6 बजे निकलती है। सभी वारकरियों को सचेत करने के लिए एक तुतारी तीन बार बजाया जाता है। पहले संकेत पर, सभी वारकरी जाने के लिए तैयार हो जाते हैं। दूसरे संकेत पर, डिंडी पंक्ति में खड़े होते हैं और तीसरे संकेत पर चलना शुरू करते हैं। अनुमानतः हर साल दस लाख तीर्थयात्री, या तो पालकी के साथ यात्रा करने वाले वरकारी या स्वतंत्र यात्री, पंढरपुर की यात्रा करते हैं।

तीर्थयात्रा के दौरान रिंगन और धवा जैसे आयोजन किए जाते हैं। रिंगन के दौरान, मौलिंचा अश्व नामक एक पवित्र घोड़ा, जिसे

उस संत की आत्मा माना जाता है, तीर्थयात्रियों की पंक्तियों के बीच से भागता है। भक्त उड़ने वाले धूल के कणों को पकड़ने की कोशिश करते हैं और उन्हें अपने सिर पर लगाते हैं। धवा एक अन्य प्रकार की दौड़ है जिसमें हर कोई जीतता है और यह उस तरीके की याद में आयोजित किया जाता है जिस तरह से तुकाराम ने पहली बार पंढरपुर में मंदिर देखा और खुशी से दौड़ना शुरू कर दिया।

यह तीर्थ यात्रा करीब आठ सौ वर्ष (800) से हरेक वर्ष आयोजित किया जा रहा है और लाखों भक्त मौसम और राह की मुश्किलों की परवाह किये बिना इस लम्बी यात्रा को पूरे उत्साह के साथ पूरा करते हैं। यह यात्रा जहाँ से भी निकलती है, वहाँ का पूरा माहौल बदल जाता है। हर्ष, भक्ति और समर्पण से सराबोर यह यात्रा मानव समाज की अटूट और अडिग आस्था का पर्याय है।



1. स्वतंत्रता का अर्थ है, जिम्मेदारी और कर्तव्य, देश की सेवा में हर नागरिक का संकल्प।
2. आत्मविश्वास और दृढ़ इच्छाशक्ति के सहारे आप जीवन की हर समस्या और चुनौतियों का सामना कर सकते हैं।
3. मस्तिष्क को सोचने के लिए हमेशा कुछ रचनात्मक और सकारात्मक विचार दें।

छत्रपति शिवाजी महाराज जीवनी, इतिहास और प्रशासन



मधु सिंह

छत्रपति शिवाजी महाराज एक महान मराठा योद्धा और मराठा साम्राज्य के संस्थापक थे। वह अपनी बहादुरी, नेतृत्व क्षमता और चतुर युद्ध रणनीति के लिए प्रसिद्ध थे। छत्रपति शिवाजी महाराज एक ऐसे शेर थे जिन्होंने 'जय भवानी' के सिंघनाद के साथ, अपनी तलवार के दम पर, मुगल साम्राज्य की ईंट से ईंट बजा दी थी। शिवाजी महाराज ने ऐसे समय में अपनी तलवार उठाई थी जिस समय क्रूर मुगल शासक औरंगजेब के सामने कोई नज़रें उठाने तक की हिम्मत नहीं करता था। आइये इस लेख में शिवाजी की जीवनी और अन्य घटनाओं के बारे में जानते हैं।

उनका जन्म 19 फरवरी, 1630 को शिवनेरी किले में एक समृद्ध क्षत्रिय परिवार में पुणे के निकट हुआ था। उनके पिताजी शाहजी भोंसले एक योद्धा थे। यही नहीं शिवाजी के दादाजी मालोजी भोंसले भी एक शूरवीर योद्धा थे, जिन्होंने अलग-अलग समय पर अहमदनगर सल्तनत, बीजापुर सल्तनत, और मुगल साम्राज्य को सैन्य सेवाएँ प्रदान की। मालोजी की सेवा से प्रसन्न हो कर ही अहमदनगर सल्तनत ने उन्हें शिवनेरी फोर्ट जागीर के रूप में प्रदान किया था। शिवाजी महाराज, शाहजी भोंसले और जीजा बाई के पुत्र थे। उन्हें पूना में उनकी माँ और काबिल ब्राह्मण दादोजी कोंडा-देव की

देखरेख में पाला गया जिन्होंने उन्हें एक विशेषज्ञ सैनिक और एक कुशल प्रशासक बनाया

था। शिवाजी महाराज, गुरु रामदास से धार्मिक रूप से प्रभावित थे, जिन्होंने उन्हें अपनी मातृभूमि पर गर्व करना सिखाया था।

17वीं शताब्दी की शुरुआत में नए योद्धा वर्ग मराठों का उदय हुआ, जब पूना जिले के भोंसले परिवार को सैन्य के साथ-साथ अहमदनगर साम्राज्य का राजनीतिक लाभ मिला था। भोंसले ने अपनी सेनाओं में बड़ी संख्या में मराठा सरदारों और सैनिकों की भर्ती की थी जिसके कारण उनकी सेना में बहुत अच्छे लड़ाके सैनिक हो गये थे। उन्होंने हमेशा स्वराज्य और मराठा विरासत पर ध्यान केंद्रित किया था।

शिवाजी की तलवार: शिवाजी तीन तलवारों का प्रयोग करते थे - 'भवानी तलवार', 'जगदंबा तलवार' और 'तुलजा तलवार'। भवानी तलवार को लेकर कई किंवदंतियाँ प्रचलित हैं। कहा जाता है कि यह तलवार छत्रपति शिवाजी महाराज को स्वयं उनकी आराध्य कुलदेवी मां तुलजा भवानी ने साक्षात् प्रकट होकर भेंट की थी। इससे सम्बंधित कई मूर्तियाँ और पेंटिंग्स भी देखने को मिलती हैं। हालांकि,

इतिहासकारों का मानना है कि वास्तव में यह तलवार महाराज जी ने ढेरों स्वर्ण मुद्राएं देकर बनवाई थी। शिवाजी ने इस तलवार का नाम भवानी इसलिए रखा क्योंकि वे माँ भवानी के परम भक्त थे। यह तलवार उनके साथ हर युद्ध में रही और आज भी सतारा के श्री छत्रपति शिवाजी महाराज संग्रहालय में सुरक्षित है।

शिवाजी के जीवन की महत्वपूर्ण घटनाएँ:
तोरण की विजय: यह मराठाओं के सरदार के रूप में शिवाजी द्वारा कब्जा किया गया पहला किला था। उन्होंने यह जीत महज 16 साल की उम्र में हासिल कर वीरता और दृढ़ संकल्प से अपने शासन की नींव रखी। तोरण की विजय ने शिवाजी को रायगढ़ और प्रतापगढ़ फतह करने के लिए प्रेरित किया और इन विजयों के कारण बीजापुर के सुल्तान को चिंता हो रही थी कि अगला नंबर उसके किले का हो सकता है और उसने शिवाजी के पिता शाहजी को जेल में डाल दिया था। ईस्वी 1659 में, शिवाजी ने बीजापुर पर हमला करने की कोशिश की, फिर बीजापुर के सुल्तान ने अपने सेनापति अफजल खान को 20 हजार सैनिकों के साथ शिवाजी को पकड़ने के लिए भेजा, लेकिन शिवाजी ने चतुराई से अफजल खान की सेना को पहाड़ों में फंसा लिया और बाघनख या बाघ के पंजे नामक घातक हथियार से अफजल खान की हत्या कर दी थी। अंत में, 1662 में, बीजापुर के सुल्तान ने शिवाजी के साथ एक शांति संधि की और उन्हें अपने विजित प्रदेशों का एक स्वतंत्र शासक बना दिया।

कोंडाना किले की विजय: यह किला नीलकंठ राव के नियंत्रण में था। इसको जीतने के लिए मराठा शासक शिवाजी के कमांडर तानाजी मालुसरे और जय सिंह प्रथम के किला रक्षक उदयभान राठौड़ के बीच युद्ध हुआ था। इस युद्ध में तानाजी मालुसरे की मौत हो गयी थी लेकिन मराठा यह किला जीतने में कामयाब रहे थे। शिवाजी ने 1664 में पहली बार और फिर 1670 में दूसरी बार सूरत पर हमला किया। इस हमले के पीछे कई कारण थे। सबसे बड़ा कारण था मुगलों को आर्थिक चोट पहुंचाना। दूसरा कारण था स्वराज की प्राप्ति के लिए अपनी सेना और नौसेना के लिए धन जुटाना। कितने दूरदर्शी थे शिवाजी महाराज, वे जानते थे कि एक मजबूत साम्राज्य के लिए नौसेना भी उतनी ही जरूरी है जितनी की थल सेना। इस हमले में उन्हें भारी मात्रा में धन और रत्न मिले, जिससे उन्होंने अपनी नौसेना को कई गुना मजबूत कर दिया। इसलिए उन्हें 'Father of the Indian Navy' भी कहा जाता है।

शिवाजी का राज्याभिषेक: 1674 ई. में, शिवाजी ने खुद को मराठा साम्राज्य का स्वतंत्र शासक घोषित किया और उन्हें रायगढ़ में छत्रपति शिवाजी के रूप में ताज पहनाया गया। यह उपाधि शिवाजी महाराज के मराठा साम्राज्य की स्थापना और मुगल शासन से स्वतंत्रता की घोषणा का प्रतीक थी। शिवाजी महाराज को "हिंदवी स्वराज्य" के संस्थापक और "हिंदू धर्म के रक्षक" के रूप में जाना जाता है। उन्हें "हैन्दव धर्मोद्धारक" (हिंदू धर्म के रक्षक) की उपाधि भी दी गई थी। यह

ताजपोशी लोगों से भू-राजस्व इकट्ठा करने और कर लगाने का वैध अधिकार देती है।

शिवाजी का प्रशासन: शिवाजी का प्रशासन काफी हद तक डेक्कन प्रशासनिक प्रथाओं से प्रभावित था। उन्होंने आठ मंत्रियों को नियुक्त किया जिन्हें 'अष्टप्रधान' कहा गया था, जो उन्हें प्रशासनिक मामलों में सहायता प्रदान करते थे। शिवाजी स्वयं राजा थे और उनके अष्टप्रधान सिस्टम में पेशवा- मंत्रियों का प्रधान होता था, आप इन्हें प्राइम मिनिस्टर कह सकते हैं। इसके अलावा- अमात्य- यानी फाइनेंस मिनिस्टर, सचिव- Secretary, सुमंत-विदेश मंत्री, सेनापति- यानी रक्षा मंत्री, पण्डितराव- आप इन्हें धार्मिक मामलों का मंत्री कह सकते हैं, न्यायाधीश- यानी जज और अंत में वाकियानवीस - यह राजा की निजी सुरक्षा व निजी कार्यों का प्रमुख होता था।

शिवाजी और धर्म: शिवाजी, हिन्दू धर्म को मानते थे। शिवाजी मुगलों के शत्रु थे पर मुसलमानों के नहीं। वास्तव में शिवाजी कभी भी किसी धर्म के विरोधी नहीं थे। वे केवल अन्याय और अत्याचार के विरोधी थे। शिवाजी की सेना में कई मुस्लिम सेनापति थे। सिद्दी इब्राहिम, दौलत खान, इब्राहिम खान जैसे कई मुस्लिम अधिकारी उनकी सेना में उच्च पदों पर थे। जब भी शिवाजी किसी क्षेत्र पर विजय प्राप्त करते, वहाँ की मस्जिदों और दरगाहों की सुरक्षा का विशेष ध्यान रखते। उन्होंने अपनी सेना को कड़े आदेश दे रखे थे कि किसी भी धार्मिक स्थल को नुकसान न पहुंचाया जाए। जब भी उन्हें युद्ध में कुरान की प्रतियां

मिलतीं, वे उन्हें सम्मानपूर्वक मुस्लिम विद्वानों को सौंप देते थे। वास्तव में, शिवाजी का विरोध केवल उन शासकों से था जो अत्याचार करते थे, चाहे वे किसी भी धर्म के हों। उनका उद्देश्य स्वराज की स्थापना था, जहाँ हर धर्म के लोग शांति और सम्मान से रह सकें।

शिवाजी के अंतिम क्षण: 3 अप्रैल 1680 को रायगढ़ किले में शिवाजी महाराज ने अंतिम सांस ली। कई दिनों से उनकी तबीयत खराब थी, कहा जाता है कि वे तीव्र ज्वर से पीड़ित थे। मृत्यु से कुछ दिनों पहले उन्होंने अपने बेटे संभाजी और राजाराम को बुलाकर कहा था -मराठा साम्राज्य की रक्षा करना, प्रजा का ध्यान रखना, धर्म की रक्षा करना और सभी धर्मों का सम्मान करना। अंतिम समय में भी उनकी चिंता अपने राज्य और प्रजा की ही थी। जब उनका शरीर साथ नहीं दे रहा था, तब भी उनका मन स्वराज की रक्षा के लिए धड़क रहा था। उनकी मृत्यु के बाद पूरे मराठा साम्राज्य में शोक की लहर दौड़ गई। एक ऐसा वीर योद्धा, जिसने मात्र 50 वर्ष की आयु में इतना विशाल साम्राज्य खड़ा किया, जिसने मुगलों को चुनौती दी, जिसने हिंदवी स्वराज का सपना देखा और उसे साकार किया, अब नहीं रहा।

लेकिन शिवाजी महाराज की विरासत आज भी जीवित है। वे भले ही शारीरिक रूप से हमारे बीच नहीं हैं, पर उनके जीवन से प्रेरणा लेकर आज भी लाखों लोग देश और धर्म की सेवा में लगे हैं।

आज़ादी के अर्थ बदल डाले ।



आशुतोष अनिल विशनोई

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

आज़ादी हम सब थे चाहते, हर तोड़ ग़लामी के ताले,
पर जब हम आज़ाद हुए, आज़ादी के अर्थ बदल डाले।
अब, आज़ादी का मतलब बस, मतलब की आज़ादी है,
मतलब में इतिहास तो क्या, हमने भूगोल बदल डाले॥
आज़ादी हम सब थे चाहते.....

बाँटी नदियाँ, बाँटे पहाड़, और बाँट लिया सारा संसार,
इस बाँट-बाँट बँटवारे में, माटी के भी नाम बदल डाले
खो गयी सभ्यता यहीं-कहीं, अब राम-राम व्यवहार हुए,
कुछ इन्सानों की आज़ादी ने, सारे इंसान बदल डाले॥
आज़ादी हम सब थे चाहते.....

राज्य-नीति से राजनीति, अब समीकरण परिणाम हुए,
गुदड़ी के लालों से सीखे, हमने सब काम बदल डाले।
गठबंधन की सरकारों में, बस गांठ बंधी-सी दिखती है,
बात-बात में बातें क्या, हमने तो बयान बदल डाले॥
आज़ादी हम सब थे चाहते.....

जात-पात, मजहब का बैर, कहीं भाषाई-रण भारी है,
कुछ बेईमानों की बेईमानी में, हमने ईमान बदल डाले।
यहाँ चापलूस दागी भी हैं, और बाहुबली-भागी भी हैं,
दलगत-दलदल की खातिर, हमने कलाम बदल डाले॥
आज़ादी हम सब थे चाहते.....

यहाँ बाबागिरी भी धन्धा है, हर बाबा का एक फंदा है,
बदकामों के बदनामों ने, काले सब नाम बदल डाले।
अब घोटाले न तौल सकें, और हवाला भी न बोल सकें,
इस लोभ-मोह के लालच ने, सबके भगवान बदल डाले॥
आज़ादी हम सब थे चाहते.....

स्वतंत्रता ही सपना था, एक स्वतंत्र हृदय स्वदेश बने,
निर्धन-रेखा तक निर्धनता, रेखीय परिमाप बदल डाले।
सोने की चिड़िया थे हम, सुख-शांति-धर्म और राग चले,
कुछ बेरागों की बेरागी में, हमने सब राग बदल डाले॥
आज़ादी हम सब थे चाहते.....



मैं दुनिया की सभी भाषाओं की इज्जत करता हूँ, पर मेरे देश में हिंदी की इज्जत न हो ये मैं सह नहीं सकता।
आचार्य विनोबा भावे

हिंदी हमारी राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है।

सुमित्रा नंदन पंत

हमारी नागरी लिपी दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपी है।

राहुल सांकृत्यायन

हृदय की कोई भाषा नहीं है, हृदय - हृदय से बातचीत करता है और हिंदी हृदय की भाषा है।

महात्मा गांधी

निबंध लेखन प्रतियोगिता 2024



हिंदी टिप्पण आलेखन प्रतियोगिता 2024



गीत गायन प्रतियोगिता 2024



आशुभाषण प्रतियोगिता 2024



हिंदी अंताक्षरी प्रतियोगिता 2024



ज्ञान प्रश्नोत्तरी 2024



हिंदी पखवाड़ा समापन समारोह 2024



हरियाणा के शीर्ष 10 पर्यटन स्थल



श्री. हेमन्त चन्द्र

निजी सचिव (प्र.नि.ले.प.)

हरियाणा अपनी विविध संस्कृति और समृद्ध विरासत के लिए लोकप्रिय है। यह राज्य न केवल आर्थिक रूप से समृद्ध है, बल्कि पर्यटकों के लिए कई आकर्षक स्थानों का भी दावा करता है। चूंकि यहां बहुत सारे पर्यटन स्थल हैं, इसलिए अपने यात्रा कार्यक्रम में शीर्ष स्थलों का चयन करना और उन्हें शामिल करना एक कठिन काम हो सकता है।

यह लेख आपकी इस समस्या को हल करने में मदद करेगा क्योंकि यह हरियाणा में घूमने के लिए सर्वोत्तम स्थानों का सारांश प्रस्तुत करता है ताकि आप अपनी आगामी छुट्टियों के लिए तदनुसार योजना बना सकें।

1. सुल्तानपुर पक्षी अभयारण्य

यह जगह हर पक्षी और प्रकृति प्रेमी के लिए दिल्ली से वीकेंड पर जाने के लिए आदर्श जगह है। इस जगह पर प्रवासी पक्षियों की कई प्रजातियाँ हैं, लगभग 250 प्रजातियाँ, और आप जिन्हें देख सकते हैं, खासकर सर्दियों के दौरान। आप इस जगह के अलग-अलग बिंदुओं पर बने टावरों से साइबेरिया, यूरोप और मध्य एशिया के हिस्सों से आने वाले पक्षियों की अलग-अलग प्रजातियों को देख सकते हैं।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - अक्टूबर से फरवरी
- **घूमने लायक जगहें** - अभयारण्य के अलावा यहां घूमने लायक कोई जगह नहीं है।
- **करने योग्य गतिविधियाँ** - सुल्तानपुर



हरियाणा के शीर्ष 10 पर्यटन स्थल

झील के किनारे फोटोग्राफी और सूर्यास्त देखना

2. पानीपत

पानीपत तीन प्रमुख ऐतिहासिक लड़ाइयों के लिए प्रसिद्ध है जो इस शहर में लड़ी गई थीं। यह दिल्ली से 90 किलोमीटर दूर स्थित है और अनगिनत किलों, स्मारकों और मंदिरों से भरा हुआ है। यह अपने कपड़ा उत्पादन के लिए भी जाना जाता है और इसे लोकप्रिय रूप से 'वस्त्र शहर' और 'बुनकरों का शहर' कहा जाता है।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - नवंबर से फरवरी
- **घूमने की जगहें** - बू-अली शाह कलंदर का मकबरा, देवी मंदिर, काबुली बाग मस्जिद, काला अंब और सालर गुंज गेट।
- **करने योग्य कार्य** - ऊपर बताए गए शीर्ष पर्यटक आकर्षणों जैसे देवी मंदिर और काबुली बाग मस्जिद की यात्रा करें।



3. पिंजौर गार्डन

समुद्र तल से 600 मीटर ऊपर स्थित पिंजौर गार्डन भारत के सबसे बेहतरीन उद्यानों में से एक माना जाता है। यह उद्यान फव्वारों और जीवंत फूलों से सुसज्जित है। आप मुगल गार्डन और भीमा देवी जैसे आस-पास के आकर्षणों की यात्रा भी कर सकते हैं।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - फरवरी से अप्रैल और अगस्त से नवंबर



- **घूमने की जगहें** - कौशल्या बांध, सुखना झील, बीर शिकारगाह वन्यजीव अभयारण्य, जल महल और जाकिर हुसैन रोज़ गार्डन।
- **करने योग्य गतिविधियां** - मिनी चिड़ियाघर, जापानी उद्यान और नर्सरी का भ्रमण करें।

हरियाणा के शीर्ष 10 पर्यटन स्थल

4. कुरुक्षेत्र



कुरुक्षेत्र, जिसे धर्मक्षेत्र के नाम से भी जाना जाता है, को लोकप्रिय रूप से 'भगवद गीता की भूमि' कहा जाता है। यह दिल्ली से 170 किलोमीटर उत्तर में स्थित है और महाभारत के पांडवों और कौरवों के बीच युद्ध के लिए जाना जाता है।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - सितम्बर से मार्च
- **घूमने के स्थान** - ब्रह्मा सरोवर, ज्योतिसर, कृष्ण संग्रहालय, भीष्म कुंड, सन्निहित सरोवर और शेख चिल्ली का मकबरा।
- **करने योग्य कार्य** - ब्रह्म सरोवर और भीष्म कुंड जैसे प्रमुख पर्यटक आकर्षणों की यात्रा करें।

5. मोरनी हिल्स

मोरनी हिल्स हरियाणा का एकमात्र हिल स्टेशन और घूमने के लिए पसंदीदा जगहों में से एक है। यह चंडीगढ़ के पास हरियाणा के पंचकूला के बाहरी इलाके में स्थित है। यह पर्यटकों और स्थानीय लोगों के बीच एक बेहतरीन पिकनिक स्पॉट के रूप में लोकप्रिय है।



- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - अक्टूबर से अप्रैल
- **घूमने की जगहें** - मोरनी किला, एडवेंचर पार्क, टिक्कर डल, ठाकुर द्वार मंदिर, नंदा साहिब गुरुद्वारा।
- **करने योग्य गतिविधियाँ** - नौका विहार, ट्रेकिंग और लंबी पैदल यात्रा

6. चंडीगढ़

हरियाणा और पंजाब की राजधानी चंडीगढ़ एक केंद्र शासित प्रदेश है, जो भारत का पहला नियोजित शहर है। यह हरियाणा में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक है और अपनी 'गेडी' संस्कृति और स्वादिष्ट खाने



हरियाणा के शीर्ष 10 पर्यटन स्थल

के लिए लोकप्रिय है। आप यहाँ वीकेंड ट्रिप की योजना बना सकते हैं। इसके अलावा, यह एक ऐसा पड़ाव है जहाँ से आप जम्मू और कश्मीर और हिमाचल प्रदेश जैसे स्थानों की यात्रा कर सकते हैं।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - अगस्त से मार्च
- **घूमने लायक जगहें**- सुखना झील, एलांते मॉल, रॉक गार्डन, छत्तबीर चिड़ियाघर और रोज़ गार्डन।
- **करने योग्य कार्य** - सुखना झील पर नौका विहार, सरकारी संग्रहालय और आर्ट गैलरी के साथ ऊपर बताए गए शीर्ष पर्यटक आकर्षणों की यात्रा करें।

7. करनाल

यमुना नदी के तट पर स्थित करनाल को 'भारत का चावल का कटोरा' कहा जाता है। हालाँकि यहाँ पर्यटन स्थल सीमित हैं, फिर भी आप कर्ण झील और कलंदर शाह का मकबरा जैसे कुछ उल्लेखनीय स्थान देख सकते हैं। इसके अलावा, यहाँ गेहूँ अनुसंधान निदेशालय और राष्ट्रीय डेयरी



अनुसंधान संस्थान सहित शीर्ष अंतरराष्ट्रीय मानक संस्थान हैं।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - अक्टूबर से मार्च
- **घूमने की जगहें** - कर्ण झील, बाबर की मस्जिद, गुरुद्वारा मंजी साहिब, कलंदर शाह का मकबरा और दुर्गा भवानी मंदिर
- **करने योग्य कार्य** - सोना, चांदी और

टेराकोटा के आभूषणों और अन्य हस्तशिल्पों की खरीदारी, तथा स्थानीय भोजन का स्वाद लेना

8. कलेसर राष्ट्रीय उद्यान

कलेसर नेशनल पार्क हरियाणा में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक है। यह 13,000 एकड़ भूमि पर फैला हुआ है और हर वन्यजीव और प्रकृति प्रेमी के लिए एक आदर्श स्थान है। आप यहाँ पैंथर, तेंदुए, प्रवासी पक्षी आदि देख सकते हैं।

- **यात्रा का सर्वोत्तम समय** - नवंबर से फरवरी
- **घूमने लायक जगहें** - आप सिम्बलबारा राष्ट्रीय उद्यान, गुरुद्वारा पोंटा साहिब जी, आसन बैराज, आदि बट्टी और हथिनी कुंड बैराज जैसे आसपास के स्थानों की यात्रा कर सकते हैं।



हरियाणा के शीर्ष 10 पर्यटन स्थल

- करने योग्य कार्य - सफारी पर जाएं

9. अंबाला

हरियाणा के प्राचीन शहरों में से एक, अंबाला अपने छावनी क्षेत्र में भारतीय वायु सेना और



भारतीय सेना की मौजूदगी के लिए लोकप्रिय है। इसके अलावा, अंबाला का कपड़ा बाजार स्थानीय लोगों और पर्यटकों को आकर्षित करता है क्योंकि यह भारत में सबसे बड़ा कपड़ा व्यापार बाजार है और रेशम की साड़ियाँ, शादी के कपड़े, हथकरघा आदि बेचने में माहिर है।

- यात्रा का सर्वोत्तम समय - अक्टूबर से नवंबर

- घूमने की जगहें - रोपड़, सीस गंज गुरुद्वारा,

नालागढ़, गुरुद्वारा माजी साहिब और आनंदपुर साहिब।

- करने योग्य कार्य - ऊपर वर्णित शीर्ष पर्यटक आकर्षणों की यात्रा करें

10. कैथल

कैथल को मूल रूप से कपिस्थल के नाम से जाना जाता है, ऐसा माना जाता है कि यह भगवान हनुमान से जुड़ा हुआ है और युधिष्ठिर द्वारा खोजा गया स्थान है। वर्तमान में, यह कैथल जिले की एक नगर परिषद है। रजिया सुल्ताना की कब्र और सरस्वती मंदिर सहित कुछ उल्लेखनीय पर्यटक आकर्षणों के कारण यह हरियाणा में घूमने के लिए आपकी सर्वोत्तम जगहों की सूची में शामिल हो सकता है।

- यात्रा का सर्वोत्तम समय - अक्टूबर से अप्रैल
- घूमने की जगहें - रजिया सुल्तान का मकबरा, ग्यारह रुचि मंदिर, बाबा शाह कमाल कादरी की दरगाह और सरस्वती मंदिर।
- करने योग्य कार्य - उपर्युक्त पर्यटन स्थलों का भ्रमण करें। तो, उम्मीद है कि हरियाणा में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहों के बारे में यह गाइड आपकी आगामी छुट्टियों के गंतव्य को चुनने में मदद करेगी। प्रत्येक पर्यटन स्थल के लिए नीचे दिए गए सुझावों पर विचार करें ताकि आप बिना कुछ खोए अपनी यात्रा का आनंद ले सकें।



महाकुंभ - एक अद्भुत एवं अविस्मरणीय अनुभव



श्री. संतोष सुलपुले
लेखापरीक्षक

हर किसी की ज़िंदगी में एक समय आता है, जब हम रोज़ की भाग-दौड़ से हटकर कुछ और तलाशने लगते हैं। मेरे लिए वह समय महाकुंभ मेला था। मुंबई में बैठकर मैंने महाकुंभ जाने का सपना देखा था। कोई भी यात्रा योजना से शुरू नहीं होती, बल्कि मन की एक पुकार से होती है। महाकुंभ 2025 की मेरी यात्रा भी कुछ ऐसी ही थी। मैं लंबे समय से वहाँ जाना चाहता था, लेकिन ट्रेन का टिकट मिलना मुश्किल था, फ्लाइट बहुत महंगी थी, और ट्रैवल एजेंटों ने भी हाथ खड़े कर दिए थे। फिर भी, मेरी आस्था ने हार नहीं मानी, और मैंने तय कर लिया था कि मैं महाकुंभ जरूर जाऊँगा।

५ फरवरी २०२५ - एक अनोखी यात्रा की शुरुआत: मैंने अपनी यात्रा शुरू की, एक अनदेखी पुकार के साथ प्रयागराज की ओर निकल पड़ा। किस्मत से, 5 फरवरी 2025 को एलटीटी से पटना के लिए एक खास अनारक्षित ट्रेन चल रही थी, और मैंने इसी ट्रेन से प्रयागराज के लिए अपनी यात्रा शुरू की। मैं अकेला था, लेकिन इस बार अकेलापन एक शानदार यात्रा का हिस्सा बन गया था। मेरी ट्रेन की टिकट कन्फर्म नहीं थी, लेकिन मेरा विश्वास अटल था, और इसी भरोसे के साथ मैं प्रयागराज के लिए निकल पड़ा। चारों ओर भीड़ और शोर था, फिर भी मेरे भीतर शांति थी। हर तरफ से आवाज़ें आ रही थीं—घंटियों की, मंत्रों की, और शायद मेरी आत्मा की भी।

सुदामा कुटी आश्रम का अनुभव: 6 फरवरी 2025 को, प्रयागराज में मैंने सुदामा कुटी आश्रम में रुकने की व्यवस्था की। यह आश्रम त्रिवेणी संगम के करीब था। मेरे दोस्त सागर गुप्ता के पिताजी की मदद से मुझे वहाँ रुकने का मौका मिला। मैं बहुत भाग्यशाली था कि मुझे सुदामा कुटी आश्रम में रहने की जगह मिली। आश्रम में रहते हुए, मैंने तीन दिनों तक त्रिवेणी संगम में सुबह और शाम, दो बार गंगा स्नान किया। हर दिन, हर डुबकी के साथ, मेरी आत्मा हल्की होती जा रही थी।

गंगा का आलिंगन: हर सुबह सूरज की पहली किरण के साथ गंगा स्नान, फिर सामूहिक भजन, और दिन भर साधुओं की कहानियाँ सुनना। हर डुबकी जैसे आत्मा को नया जीवन दे रही थी। गंगा की ठंडी धाराएँ सिर्फ शरीर को ही नहीं, बल्कि मन को भी पवित्र कर रही थीं।

चारों ओर भक्ति की भीड़ थी, लेकिन उस भीड़ में भी एक गहरी शांति थी। मैं लोगों को देखता था – कोई आरती कर रहा था, कोई चुपचाप पानी में बैठा ध्यान कर रहा था। ऐसा लगता था जैसे पूरा भारत एक जगह इकट्ठा हो गया हो। रात को मैंने घाट पर बैठकर हजारों दीयों को पानी में बहते देखा। हर दिया किसी की प्रार्थना, किसी की उम्मीद लिए बह रहा था। मैं भी बहने लगा—बाहर नहीं, भीतर की ओर।

मैं पहली बार महाकुंभ मेला गया था, और हर कदम पर कुछ नया देखने को मिला। महाकुंभ मेला एक ऐसी जगह है जहाँ हर कदम पर एक नई दुनिया मिलती है, जहाँ लाखों लोग अपनी आस्था और विश्वास के साथ मिलते हैं। मैंने इसके बारे में बहुत सुना था, पर यह एक सपना था, जिसे पूरा करने के लिए मुझे किसी बाहरी सुविधा की ज़रूरत नहीं थी। मेरा विश्वास ही मेरे साथ था।

नागा बाबाओं का आशीर्वाद: अपने तीन दिनों के प्रवास में मैं कई नागा बाबाओं से मिला। उनकी आँखों में एक ऐसी शांति थी, जिसे शब्दों में नहीं, बल्कि अनुभवों से समझा जा सकता था। मैंने दो बाबाओं से आशीर्वाद लिया। उनके आशीर्वाद के साथ, मेरी अंदरूनी यात्रा और गहरी हो गई। एक बाबा ने बताया कि वे कभी बड़े व्यापारी थे, लेकिन सब कुछ छोड़कर साधु बन गए। उनकी आँखों में कोई पछतावा नहीं था—बस संतुष्टि थी।

प्रयागराज की गलियों में खोज: महाकुंभ के बाद मैंने प्रयागराज की हर गली में घूमने का फैसला किया। 3 दिन में लगभग 65 किलोमीटर पैदल चलने के बाद, मैंने इस शहर की आत्मा को महसूस किया। बड़े हनुमान जी का मंदिर, डिजिटल म्यूज़ियम, और अरैल घाट का लेज़र शो—जहाँ कुंभ के इतिहास को दिलचस्प तरीके से दिखाया गया—यह सब मेरे अनुभव का हिस्सा बने।

सरकार की शानदार व्यवस्थाएं: इस विशाल आयोजन को सफल बनाने के लिए सरकार ने बहुत ही शानदार और व्यापक व्यवस्थाएं की थीं। सुरक्षा से लेकर स्वास्थ्य सुविधाओं तक, हर पहलू पर विशेष ध्यान दिया गया था। लाखों की भीड़ को नियंत्रित करने के लिए आधुनिक तकनीक (जैसे AI-आधारित CCTV कैमरे और GPS-सक्षम ब्रेसलेट) का उपयोग किया जा रहा था। जगह-जगह पर पीने का पानी, शौचालय और अस्थायी चिकित्सा शिविरों की व्यवस्था थी।

रेलवे ने विशेष ट्रेनें चलाई थीं और बसों की भी पर्याप्त व्यवस्था थी ताकि देश के कोने-कोने से आने वाले श्रद्धालुओं को कोई परेशानी न हो। यह सब देखकर यह महसूस हुआ कि इतने बड़े आयोजन को सुचारु रूप से चलाने के लिए कितनी मेहनत और योजना की ज़रूरत पड़ती है।

श्रद्धालुओं को हुई असुविधाएँ और दुखद घटनाएँ: सरकार ने बहुत ही शानदार और व्यापक व्यवस्थाएं की थीं बावजूद इसके, श्रद्धालुओं को असुविधाएँ हुई और दुखद घटनाएँ भी हालांकि, इतनी विशाल भीड़ वाले इस महा आयोजन में बहुत से लोगों को भारी असुविधाओं का सामना करना पड़ा। आवास की समस्या आम थी, कई श्रद्धालु खुले में या अव्यवस्थित अस्थायी शिविरों में रात बिताने को मजबूर थे। भीड़ प्रबंधन की चुनौतियों के बीच, कुछ दुखद भगदड़ की घटनाएँ भी देखने को मिलीं, जिनमें दुर्भाग्यवश कई लोगों को अपनी जान गंवानी पड़ी। शाही स्नान के दिनों में विशेष रूप से भीड़ इतनी ज़्यादा हो जाती थी कि धक्का-मुक्की और दबाव के कारण भगदड़ का खतरा बढ़ जाता था। ऐसे में, जहाँ एक ओर सरकार व्यवस्था बनाए रखने की पूरी कोशिश कर रही थी, वहीं लाखों की संख्या में लोगों के एक साथ आने से उत्पन्न होने वाली चुनौतियाँ अक्सर भारी पड़ जाती थीं। इन मुश्किलों के बावजूद, श्रद्धालुओं की आस्था अटल थी, और वे इन परेशानियों को अपनी धार्मिक यात्रा का हिस्सा मानकर स्वीकार कर रहे थे।

महाकुंभ का असली सार: आध्यात्मिकता का समागम महाकुंभ सिर्फ एक धार्मिक मेला नहीं, बल्कि आध्यात्मिकता का एक विशाल समागम था। यहाँ हर कोने में आस्था की एक अलग कहानी मिलती थी। लाखों लोग अपनी विविध परंपराओं और विश्वासों के साथ एक साथ आते थे, जो भारत की सांस्कृतिक विविधता और एकता का अद्भुत प्रतीक था। मुझे यह देखकर बहुत अचंभा हुआ कि कैसे इतनी बड़ी भीड़ भी एक अनुशासन और शांति में सिमटी हुई थी। यह सब देखकर मैंने महसूस किया कि यहाँ हर व्यक्ति सिर्फ स्नान करने या पूजा करने नहीं आया था, बल्कि अपनी आत्मा की प्यास बुझाने आया था।

अनदेखे पहलू और जीवन के सबक: मैंने देखा कि कैसे लोग बिना किसी स्वार्थ के एक-दूसरे की मदद कर रहे थे। किसी को भोजन चाहिए तो कोई भोजन करा रहा है, कोई रास्ता भटक गया तो कोई मदद कर रहा है। यह सब देखकर मैंने महसूस किया कि मानवता और करुणा का सबसे अच्छा उदाहरण यहीं मिलता है। यह यात्रा सिर्फ धार्मिक नहीं थी, बल्कि जीवन के कई अनमोल सबक सिखा गई। इसने मुझे सिखाया कि शांत मन से हर मुश्किल को कैसे पार किया जा सकता है और कैसे विश्वास हमें असंभव को संभव बनाने की शक्ति देता है।

गंगा जल और आशीर्वाद: महाकुंभ के बाद मैं गंगा जल घर लाया और उसे अपने दोस्तों और परिवार के बीच बाँटा। यह सिर्फ पानी नहीं था, यह आशीर्वाद था। घर लौटते समय मेरी पत्नी ने मेरा भव्य स्वागत किया। उसका प्यार और आशीर्वाद, महाकुंभ के अनुभव से भी ज़्यादा कीमती था।

घर लौटकर बदल चुका था मैं: मैं गया तो अकेला था, लेकिन कई यादों और अनमोल अनुभवों के साथ लौटा था। महाकुंभ ने मुझे केवल बाहरी दुनिया से ही नहीं, बल्कि अपनी आत्मा से भी जोड़ा। अब मैं जो पहले था, उससे कहीं बेहतर महसूस कर रहा था। और घर लौटते समय मुझे महसूस हुआ कि महाकुंभ ने मुझे पूरी तरह से बदल दिया था। अब मैं एक नया इंसान था, पहले से ज़्यादा शांत, आध्यात्मिक, और संतुष्ट।

महाकुंभ मेला सिर्फ एक धार्मिक आयोजन नहीं था—यह एक ऐसी यात्रा थी, जिसने न केवल मेरे शरीर को, बल्कि मेरी आत्मा को भी शुद्ध कर दिया। इस यात्रा ने मुझे यह समझने का अवसर दिया कि आध्यात्मिकता एक खोज नहीं, बल्कि एक अनुभव है। और वह अनुभव मुझे महाकुंभ के संगम में मिला।

महाकुंभ से लौटकर सब कुछ वैसा ही था—शहर, काम, लोग। लेकिन मैं बदल गया था। अब भी जब मैं आँखें बंद करता हूँ, तो गंगा की वो लहरें, नागा बाबाओं की आँखें और आश्रम की वो भजन धुनें कानों में गूँज उठती हैं। कुंभ मेरे लिए मेला नहीं था। वो तो मेरी आत्मा का पुनर्जन्म था।

महाकुम्भ चित्र १



कुमारी अंजली, भतीजी सुश्री बिना राय,
कनिष्ठ अनुवादक

महाकुम्भ चित्र २



कुमारी अनामिका, भतीजी सुश्री बिना राय,
कनिष्ठ अनुवादक

एक अविस्मरणीय यात्रा



श्रीमती प्रिया मिश्रा

वरिष्ठ अनुवादक

बहुत दिनों से मन में वाराणसी(बनारस) के काशी विश्वनाथ के दर्शन करने की चाह मन में थी। कहीं पढ़ा था कि वाराणसी दुनिया के सबसे पुराने बसे हुए शहरों में से एक है। मानव निवास के एक लंबे इतिहास ने भी वाराणसी को विविध संस्कृति प्रदान की है। यहाँ के घाट और उसके साथ यहाँ की गलियाँ जीवन ऊर्जा से भरी हुई हैं। मौका पाते ही, हमने परिवार सहित बनारस में काशी विश्वनाथ देखने के लिए टिकट बुक कर लिया। काशी को वाराणसी, आनन्दकानन, महाश्मशान, रुद्रावास, कशिका, तपःस्थली, मुक्तिभूमि, शिवपुरी, त्रिपुरारीराजनगरी और विश्वनाथनगरी के नाम से भी जाना जाता है। शहर में कुल अट्ठासी (88) घाट है। यात्रा के लिए डी मार्ट से आवश्यक खट्टी मीठी चीजें, मीठा पेय(कोल्ड ड्रिंक), वेफर्स, आदि की खरीदारी की गई। घर से सत्तू कचौड़ी, आम का आचार, सब्जी बनाकर हम पहुंचे स्टेशन। आप अगर पूर्वोत्तर राज्य की तरफ से हैं, और लंबी दूरी की यात्रा में सत्तू कचौड़ी न बनाई, तो फिर यात्रा करने का क्या ही फायदा? तीव्र गति से चलती हुई ट्रेन हो, सरसराती हवा आपके कानों को छू कर निकल रही हो, और आप कचौड़ी अचार खाते हो, तो पूरे बोगी में महक फैल जाती है और सब लोग अपना खाना टटोलने लगते हैं, वाकई ट्रेन से लंबी दूरी की यात्रा करना अपने आप में आनंद है। लगता है बस सफर चलता ही रहे। खैर जीवन में हर आनंद का एक सीमित वक्त होता है। सुबह 9 बजे हम प्रयागराज पहुँच गए। रास्ते में आनंद भवन, प्रयागराज विश्वविद्यालय सब देखते हुए हम जौनपुर पहुँचे। इतना भव्य विश्वविद्यालय का कैंपस, सुबह-सुबह व्यायाम करते हुए अपने घर परिवार से दूर विद्यार्थियों को देख कर मैं कुछ देर के लिए कॉलेज के दिनों में चली गई। कुछ लोग अध्ययन कार्य में जुटे थे। जो छात्र पढ़ाई गंभीरता से करते हैं अपना लक्ष्य आसानी से भेद पाते हैं। प्रयागराज में हमने लाल अमरुद खरीदे तथा नेत्रराम की कचौड़ी खाई। बेहद स्वादिष्ट। आत्मा तृप्त हो गई। जौनपुर में परिवार में देवर की शादी थी, शाम में विवाह कार्यक्रम में सम्मिलित हुई।

मंत्रोच्चारण के साथ वर-वधू ने सात फेरे लिए। शादी में नव वर वधू को आशीर्वाद देते हुए हम वाराणसी में केंद्रीय अवकाश गृह पहुँचे। वहाँ हमने पहले से बुकिंग करा ली थी। उस दिन हम सारनाथ घूमने पहुँचे। सारनाथ भारत के प्रमुख तीर्थ स्थलों में एक है। ज्ञान प्राप्ति के पश्चात् भगवान बुद्ध ने अपना प्रथम उपदेश यहीं दिया था, जिसे "धर्म चक्र प्रवर्तन" का नाम दिया जाता है और जो बौद्ध मत के प्रचार-प्रसार का आरंभ था। यह स्थान बौद्ध धर्म के चार प्रमुख तीर्थों में से एक है (अन्य तीन हैं: लुम्बिनी, बोधगया और कुशीनगर)। जैन ग्रन्थों में इसे 'सिंहपुर' कहा गया। मुहम्मद गोरी ने सारनाथ के पूजा स्थलों को नष्ट कर दिया था। सन 1905 में पुरातत्व विभाग ने यहां खुदाई का काम प्रारम्भ किया। उसी समय बौद्ध धर्म के अनुयाइयों और इतिहास के विद्वानों का ध्यान इधर गया। वर्तमान में सारनाथ एक तीर्थ स्थल और पर्यटन स्थल के रूप में लगातार वृद्धि की ओर अग्रसर है।

सारनाथ के इतिहास में सबसे गौरवपूर्ण समय गुप्तकाल था। उस समय यह मथुरा के अतिरिक्त उत्तर भारत में कला का सबसे बड़ा केंद्र था। हर्ष के शासन-काल में हवेन त्सांग भारत आया था। उसने सारनाथ को अत्यंत खुशहाल बताया था। हर्ष के बाद कई सौ वर्ष तक सारनाथ विभिन्न शासकों के अधिकार में था लेकिन इनके शासनकाल में कोई विशेष उपलब्धि नहीं हो पाई। महमूद गजनवी(1017 ई.) ने वाराणसी आक्रमण के समय सारनाथ को अत्यधिक क्षति पहुँचाई। पुनः 1026 ई. में सम्राट महीपाल के शासन काल में स्थिरपाल और बसन्तपाल नामक दो भाइयों ने सम्राट की प्रेरणा से काशी के देवालयों के उद्धार के साथ-साथ धर्मराजिका स्तूप एवं धर्मचक्र का भी उद्धार किया। गहड़वाल वंश के शासन-काल में गोविंद चंद्र की रानी कुमार देवी ने सारनाथ में एक विहार बनवाया था। उत्खनन से प्राप्त एक अभिलेख से भी इसकी पुष्टि होती है। इसके पश्चात् सारनाथ के वैभव का अंत हो गया।

दूसरे दिन बाबा भोलेनाथ के दर्शन के लिए पहुँचे। ऐसी मान्यता है कि काशी विश्वनाथ मंदिर में पूजा करने से पहले काल भैरव का दर्शन करना चाहिए। काल भैरव के मंदिर को काशी का कोतवाल भी कहा जाता है। किंवदंती यह है कि बिना उनकी इच्छा से आप वाराणसी में प्रवेश नहीं कर सकते। भोले बाबा को औघड़दानी कहा जाता है, जो माँगो दे देते हैं। आशा के अनुरूप काफी लंबी कतार थी। लोग बीच-बीच में हर हर महादेव तथा नमो पार्वती पतये नमः का जय-जयकार लगा रहे थे। मन भक्ति में सराबोर हो गया। सब तरह के लोग थे। “ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्” का मानसिक जाप किया, बहुत सुकून

महसूस हुआ। बस ये प्रार्थना निकल रही थी कि ईश्वर सबको स्वस्थ और प्रसन्न रखें। काल भैरव के दर्शन के बाद हम काशी विश्वनाथ दर्शन करने गए। हमने रुद्राभिषेक के लिए भी पहले बुकिंग करा ली थी। पंडित जी ने राख, भभूत, कुमकुम, अक्षत, रोली, दूध, कनेर, धतूरे, के साथ पूजा करवाया। पंडित जी के मंत्रोच्चारण का श्रवण करते हुए अत्यंत भक्तिमय माहौल में बाबा भोलेनाथ का रुद्राभिषेक सम्पन्न हुआ। यहाँ पर एक और बात का जिक्र कर दूँ कि मंदिर प्रांगण में हनुमान भैरव की उपस्थिति लगातार बनी रहती है। कतार में एक बार हनुमान भैरव भी आकर भोग लगाने वाले वस्तु ले गए फिर चख कर वापस भी रख गए। मन में संशय आ गया अब उस जूठे प्रसाद को चढाऊँ या नहीं। फिर आगे महिला ने बताया हनुमान जी भोले नाथ के रुद्र अवतार हैं, इसलिए बेझिझक चढाया जा सकता है। पूजा करने में तीन बज गए। पेट में चूहे बड़े जोर-शोर से कूद रहे थे। बनारस की गलियाँ इतनी छोटी और लोग इतने ज्यादा। क्या ठेला गाड़ी, क्या ऑटो वाले, सब उसी में चले जा रहे थे। मुझे महानगरों के लोकल ट्रेन में यात्रा करने से लगता था सबसे ज्यादा भीड़ मुंबई में रहती है, पर मेरी यह अवधारणा बनारस घूम कर बदल गई। हर जगह लोग, लोग और सिर्फ लोग।

अब विचार आया कुछ खाना पीना चाहिए। राह में चलते हुए वहाँ का प्रसिद्ध “मलइयो” मिल गया। बेहद स्वादिष्ट। देखते देखते हम तीन लोगों ने चार कप खत्म कर दिए। यह एक ऐसी मिठाई है जो सर्दियों में बनाई जाती है। इसे दूध के झाग से बनाया जाता है और यह बहुत ही स्वादिष्ट होती है। दुकान के मालिक ने बताया कि यह व्यंजन आपको बारह बजे के बाद कहीं नहीं मिलेगा। अब अगला नंबर टमाटर चाट का था। यूट्यूब से विडियो देखकर तथा कुछ सहेलियों से पूछकर शहर की थोड़ी बहुत जानकारी हमने इकट्ठा कर ली थी। कहाँ क्या अच्छा मिल रहा था, इसकी थोड़ी बहुत जानकारी गूगल ने दे दी थी। खूब मजे से तीखा आलू टिक्की चाट, टमाटर चाट, लस्सी आदि खाया गया। शाम में हमारे एक और रिश्तेदार के यहाँ गए जिनके साड़ियों की बहुत बड़ी दुकान थी। उनके यहाँ से हमने अपने लिए बनारसी साड़ी और सूट खरीदा। आज भी जब भी वे वस्त्र पहनती हूँ, बनारस की गलियाँ याद आ जाती हैं। रात में नौका विहार करते हुए गंगा आरती का विहंगम दृश्य देखा। गंगा आरती सूर्यास्त के तुरंत बाद शुरू होती है और लगभग पैंतालीस (45) मिनट तक चलती है। आरती की शुरुआत पुजारियों के द्वारा पारंपरिक परिधान धोती, कुरते और गमछे पहन कर की जाती है। संस्कृत में लय-ताल में गंगा मैय्या की आराधना करते पुजारी पूरे वातावरण को भक्तिमय बना रहे थे। लग रहा था बस नाव चलती रहें

और हम लोग आरती का श्रवण करते रहें। रात में रोशनी में सारे घाटों की छटा अति दर्शनीय लग रही थी। नौका पर एक वृद्ध व्यक्ति हमें सारे घाटों का वृत्तांत बता रहे थे। नौका से लौटकर हमने सच्चे, साफ और निश्छल हृदय से पुष्पांजलि देकर माँ गंगे को नमन किया और उनकी तरह कर्मशील बने रहने की प्रार्थना की। वाराणसी के कुछ प्रमुख घाट हैं-

1. **मणिकर्णिका घाट** - यह घाट श्मशान स्थलों में से एक है। इसे मोक्षदायिनी घाट भी कहा जाता है। यहाँ अंतिम संस्कार करने से व्यक्ति को जन्म-मरण के चक्र से मुक्ति मिलती है। जीवन के क्रूरतम सत्य से आप यहाँ आकर अवगत होते हैं। यहाँ पूरे दिन और पूरी रात शव को जलाया जाता है। मन में यह आवाज आई तेरा - ये मेरा, ये तेरा करके, हम अपने जीवन के सुंदरतम क्षणों को खो देते हैं। कितना भी जमा कर लो, अंत यही है। कुछ पल के लिए जलती हुई चिताओं का ढेर देखकर आँखें भर आईं।

2. **दशाश्वमेध घाट** - यह घाट विश्वनाथ मंदिर के नजदीक स्थित है। यह घाट सबसे शानदार घाटों में एक है। इसे काशी का सबसे पुराना और पवित्र घाट माना जाता है। कहानीकार बताते हैं भगवान ब्रम्हा ने भगवान शिव का स्वागत करने के लिए यह घाट बनाया। किंवदंती यह है कि भगवान ब्रम्हा ने दस घोड़ों की बलि दी थी, दसा-अश्वमेध यज्ञ के दौरान। पुजारी का एक समूह प्रतिदिन शाम को इस घाट पर “अग्निपूजा” करते हैं। यह घाट गंगा आरती के लिए जाना जाता है। सुर और ताल में कई पंडितगण उच्च आवाज में मंत्रोच्चारण कर गंगा मैय्या को मनाने का प्रयास कर रहे थे। इतने लोग, सुमधुर आरती, तालियों की गड़गड़ाहट, हर तरफ माँ गंगे नमः का उद्घोष वातावरण को अद्भुत बना देता है। यहाँ अन्य धार्मिक क्रिया कर्म भी किए जाते हैं। इस घाट पर स्नान करने से मानसिक शांति और आध्यात्मिक लाभ मिलता है।

3. **राजघाट** - काशी रेलवे स्टेशन के पास स्थित यह घाट वाराणसी के प्रसिद्ध घाटों में से एक है। इस घाट पर प्रसिद्ध रविदास मंदिर स्थित है। यह पिंडदान और अस्थि विसर्जन अनुष्ठानों के लिए प्रसिद्ध है। काशी के प्रसिद्ध पुजारी यहाँ रहते हैं।

4. **अस्सी घाट** - अस्सी घाट बेहद सुंदरतम घाटों में से एक है। यहाँ से सूर्योदय और सूर्यास्त का अद्भुत नजारा देखने को मिलता है। इस घाट का नाम अस्सी नदी के नाम पर रखा गया है। यह मान्यता है कि अस्सी नदी देवी दुर्गा द्वारा शुंभ और निशुंभ के वध के बाद उनकी तलवार

फेंकने से उत्पन्न हुई थी।

5. **सिंधिया घाट** - प्राचीन काल में इस स्थान को वीरेश्वर घाट से जाना जाता था। इसका उल्लेख गीवर्णपदमंजरी में भी मिलता है। 1835 में इस मंदिर को ग्वालियर के महाराजा दौलतराव सिंधिया की पत्नी बैजाबाई सिंधिया को दिया गया, जिसके बाद घाट को पक्का किया गया।

6. **केदार घाट** - इस घाट पर काशी का केदारेश्वर शिव मंदिर प्रसिद्ध है। माना जाता है कि यह मंदिर उत्तराखंड में स्थित प्रसिद्ध केदारनाथ मंदिर की प्रतिकृति है। इस घाट की सीढ़ियों पर गौरीकुंड है। यहाँ चंद्र ग्रहण, निर्जला एकादशी, गंगा दशहरा, मकर एवं मेष संक्राति में काफी भीड़ होती है।

इसके अलावा **मीर घाट, प्रहलाद घाट, आदिकेशव घाट, मानसरोवर घाट, बिंदुमाधव घाट, पंचगंगा घाट** काफी दर्शनीय हैं। गंगा की मचलती लहरें आपको आप हर पल, हर क्षण जीवन में गतिमान रहने का संदेश देती हैं। कैसी भी स्थिति परिस्थिति हो, उस ब्रम्हांड की शक्तियों पर भरोसा रख अनवरत, अविचल आपको अपने और अपने परिवार के सपनों के लिए तथा विश्व को उत्कृष्ट बनाने के लिए चलायमान रहना है।

समय के अभाव के कारण काशी हिंदू विश्वविद्यालय की पावन मिट्टी का दर्शन न हो पाया। यह वाराणसी में स्थित एक अंतरराष्ट्रीय स्तर पर प्रतिष्ठित शिक्षा का मंदिर है। इस विश्वविद्यालय का आदर्श वाक्य **विद्या से अमृत** की प्राप्ति होती है। इस रचनात्मक और अभिनव विश्वविद्यालय की स्थापना महान राष्ट्रवादी नेता पंडित मदन मोहन मालवीय ने 1916 में डॉ. एनी बेसेंट जैसी महान हस्तियों के साथ घनिष्ठ सहयोग के माध्यम से की थी, जिन्होंने इसे भारत का विश्वविद्यालय माना था। अनेक विदेशी छात्र ज्ञान की पिपासा को शांत करने इस विश्वविद्यालय में दाखिला लेते हैं। यह विश्वविद्यालय लगभग तेरह सौ एकड़ (1300 एकड़) में फैला हुआ है। विश्वविद्यालय का उद्देश्य अखिल जगत के सर्वसाधारण जनता के, एवं मुख्यतः हिंदुओं के, लाभार्थ हिंदूशास्त्र एवं संस्कृत साहित्य की शिक्षा का प्रयास करना, जिससे प्राचीन भारत की संस्कृति और उसके उत्तम विचारों की रक्षा हो सके। यहाँ सामान्यतः कला एवं विज्ञान की समस्त शाखाओं में शिक्षा एवं अनुसंधान को बढ़ावा दिया जाता है। यह मधुर, मनोहर एवं अतीव सुंदर शिल्पकारी का नमूना है। यह वाराणसी के दक्षिण छोर पर गंगा नदी के किनारे स्थित है।

अस्सी घाट पर कुछ दूरी पर दुर्गा कुंड स्थित है, जो बेहद सुंदर बना है। लोक किंवदंती के अनुसार मंदिर का निर्माण उस स्थान पर हुआ जहाँ देवी और राक्षस के बीच युद्ध हुआ था। इस मंदिर और कुंड का निर्माण अठारहवीं शताब्दी में बंगाल की महारानी ने करवाया था। यह मंदिर सप्ताह के सातों दिन सुबह सात बजे से रात आठ बजे तक खुला रहता है।

बनारस की छोटी- छोटी चाय की कुल्हड़ में चाय पीकर भी आप आनंदित महसूस करेंगे। यहाँ कचौड़ी सब्जी, बाटी चोखा, लस्सी, बनारसी पान, ठंडई, और विभिन्न मिठाई का आनंद ले सकते हैं। यहाँ की मिठाईयाँ बेहद स्वादिष्ट होती हैं। यहाँ की लस्सी भी बहुत प्रसिद्ध हैं। बनारसी पान अपने अनोखे स्वाद और सुगंध के लिए जाना जाता हैं। अगले दिन कुछ करीबी रिश्तेदारों से मिलना जुलना हुआ। वापसी भी उसी दिन की ट्रेन से थी।

लौटते वक्त ट्रेन से भी गंगा जी दिख रही थीं। गंगा जी में भक्तजन द्वारा प्रवाहित किए गए असंख्य दीपक हिल-हिल कर आपको अलविदा कह रहे होते हैं। धीमी गति से चलती लौहपथगामिनी(ट्रेन), गंगा जी के पास से मीठी ठंडी हवा, वहाँ का प्रकाश, दिल से आवाज आई काश आज ट्रेन कैंसिल हो जाती तो एक दिन और खूबसूरत दृश्य को देख पाते। वहाँ से वापस लौटने का बिल्कुल मन नहीं था। जीवन कितना क्षणभंगुर है, मणिकर्णिका घाट पर जाके पता चला। अगर आप थोड़े भी आध्यात्मिक हैं, और किसी भी महानगर में रहते हैं तथा वहाँ की भाग दौड़ की जिंदगी से थक चुके हैं, तो जीवन में कुछ पल काशी की पावन धरती पर जरूर व्यतीत करें। दो - तीन दिनों का अवकाश लीजिए, और गंगा में स्नान कर, थोड़ी देर ओंकार के भक्तिमय वातावरण में आप अपनी सारी तकलीफ, चुनौती एवं संघर्ष भूल जाएंगे। मैं दावे के साथ कह सकती हूँ कि वापसी में आप सभी के मन से बस एक आवाज निकलेगी - फिर बुलाना माँ गंगे। मेरे कुछ मित्र कभी-कभी सोमवार को काशी के मंदिर को स्टेटस में लगाते थे, वे सारे दृश्य अपनी आँखों से देखकर मन गद्गद था। मन ही मन पार्वती संग भोले को प्रणाम कर हम घर की ओर प्रस्थान कर चुके थे। गंगा नदी भी धीरे-धीरे आँखों से ओझल हो रही थी। यह अद्भुत, अविश्वसनीय और अलौकिक अनुभव मेरी स्मृति में हमेशा-हमेशा के लिए अंकित हो गया।

नमो पार्वती पतये नमः। हर हर महादेव ।

सेना का सिपाही राष्ट्र का असली नायक



श्री. सतशील कांबले

वरिष्ठ लेखापरीक्षक



भारतीय सेना का सिपाही किसी भी सामान्य व्यक्ति से बहुत ऊपर होता है। वह सिर्फ एक सैनिक नहीं, बल्कि उस देश का असली नायक है, जो अपनी जान की परवाह किए बिना अपने कर्तव्यों का पालन करता है। जब तक भारतीय सेना के सिपाही अपनी ड्यूटी पर होते हैं, देश की सीमाएँ सुरक्षित रहती हैं, और हम अपने घरों में चैन से सो सकते हैं।

सेना के सिपाही का जीवन कठिनाइयों और बलिदानों से भरा होता है। ऊँचाईयों पर बर्फीली हवाओं के बीच, दुर्गम इलाकों में, या रेगिस्तान की तपती हुई गर्मी में वह बिना किसी शिकायत के देश की सेवा करता है। उसके पास न केवल एक राइफल और हथियार होते हैं, बल्कि एक मजबूत हिम्मत और अपार साहस भी होता है, जो उसे अपने मिशन को पूरा करने की शक्ति देता है।

हर सिपाही की आँखों में देश के प्रति एक अडिग प्रेम होता है। उनकी वीरता और समर्पण की मिसाल हमें प्रेरणा देती है, यह याद दिलाती है कि स्वतंत्रता की कीमत केवल शब्दों में नहीं, बल्कि हजारों सैनिकों के बलिदानों में निहित है। जब भी कोई संकट आता है, जब भी राष्ट्र की सुरक्षा पर खतरा मंडराता है, भारतीय सेना का सिपाही सबसे पहले मोर्चे पर खड़ा होता है, अपनी जान की बाज़ी लगाकर देश की रक्षा करता है।

सैनिकों का यह जीवन सिर्फ युद्ध तक सीमित नहीं होता, बल्कि यह एक भावना और आदर्श है। वे न केवल सीमाओं पर, बल्कि हमारे दिलों में भी सैनिक होते हैं। उनका हर कदम हमारे भविष्य की सुरक्षा के लिए महत्वपूर्ण होता है। उनकी वीरता को सलाम है, और उनके बलिदान को कभी नहीं भुलाया जा सकता। भारतीय सेना का सिपाही वह आदर्श है, जिसे हर नागरिक को अपनाना चाहिए, ताकि हम सभी एक मजबूत और समृद्ध राष्ट्र का निर्माण कर सकें।

मैं हुआ रिटायर



श्री. रमेश एस. नागरे

वरिष्ठ लेखापरीक्षक

मैं हुआ रिटायर,
सारे मोहल्ले में खबर हो गई!!
सब तो थे खुश पर,
पत्नी जी खफा हो गई !!

मेरे काले बालों में वे
गोदरेज हेयर डाई तलाश रहीं।
घूमने जाने के नाम पर वे
सारे तीरथ बखान रहीं ।

मैंने पूछा प्यार से क्या हुआ
क्यों खफा हो गई ?
बोली मुझको घूर कर
मेरी तो फजीहत हो गई ॥

अगर हो रहे थे रिटायर,
तो पहले से धंधा तलाशते।
रोज की तरह निकल जाते,
और मेरी इज्जत संभालते॥

आप हुए रिटायर,
यानी उम्र आपकी साठ हो गई।
इस कारण पड़ोसनों को
मेरी भी उम्र ज्ञात हो गई ॥

कल तक जो दीदी कहती थी,
आंटी आज पुकार रहीं।
जिनको हम दीदी कहते थे,
वे तीखे नयनों से निहार रहीं



शायरी



श्री. संदेश कोठारकर

वरिष्ठ लेखापरीक्षक

पानी में छोड़े थे कभी; काग़ज के जहाज हमने...
बहुत दूर पहुंचे हैं वो अब, बचपन हमारा लेके...!!1!!

थक कर सो जाते हैं वो; पलकों से लिपट के...
सपने ही हैं वो, जो हर रोज अलग शकल फरमाते हैं...!!2!!

जिंदगी जीने के लिए; हौसले की जरूरत होती है...
हाथ की लकीर को कहाँ, किसी नक्शे की जरूरत होती है...?!3!!

बिखर जाता हूँ रोज मै; कांच की तरह...
समेट लेती है वो हमें, सुनहरे ख्वाब की तरह...!!4!!

करते रहोगे कब तक तारीफ खुद की?...
आइना तो बस शकल ही दिखाता है...!!5!!



भारतीय संविधान अनुच्छेद 21 (Artical - 21) प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण



मधु सिंह

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

भारतीय संविधान देश भर के सभी नागरिकों को प्रदान किये गए सभी अधिकारों की रक्षा करता है, इस संविधान के अनुसार देश के सभी नागरिकों के लिए कई प्रकार के मौलिक अधिकार तय किये गये हैं, जो कि किसी भी नागरिक को देश में सुचारु रूप से रहने के लिए उसे सम्मान के साथ उस व्यक्ति को अपने स्तर के सभी हक प्रदान कराने के लिए जरूरी होते हैं, हमारे देश भारत में नागरिकों के लिए बराबरी का अधिकार, शैक्षणिक और सांस्कृतिक अधिकार आदि सर्वमान्य माने गये हैं। इसी तरह से देश के नागरिकों को एक और अधिकार प्रदान किया जाता है, जिसे निजता या निजी स्वतंत्रता के अधिकार के नाम से जाना जाता है। इसके अंतर्गत किसी व्यक्ति के जीवन में किसी अन्य व्यक्ति की ज़बरदस्ती के हस्तक्षेप पर रोक भी लगायी जा सकती है।

विवरण

यह एक मूल अधिकार है, इसमें कहा गया है कि किसी व्यक्ति को उसके प्राण या दैहिक स्वतंत्रता से विधि द्वारा स्थापित प्रक्रिया के अनुसार ही वंचित किया जाएगा, अन्यथा नहीं।

निजता का अर्थ क्या है?

निजता के अधिकार का अर्थ है:

- व्यक्तिगत स्वायत्तता का अधिकार।
- किसी व्यक्ति और व्यक्ति की संपत्ति का अनुचित सार्वजनिक जांच या जोखिम से मुक्त होने का अधिकार।

जबकि निजता के आक्रमण का अर्थ है "किसी के व्यक्तित्व का अनुचित शोषण और किसी की व्यक्तिगत गतिविधियों में घुसपैठ।" निजता को "अकेले रहने के अधिकार" के पर्याय के रूप में भी माना जाता है।

भारतीय संविधान का अनुच्छेद 21 (प्राण और दैहिक स्वतंत्रता का संरक्षण)

यह अनुच्छेद भारत के प्रत्येक नागरिक के जीवन जीने और उसकी निजी स्वतंत्रता को सुनिश्चित

करता है, यदि कोई अन्य व्यक्ति या कोई संस्था किसी व्यक्ति के इस अधिकार का उल्लंघन करने का प्रयास करती है, तो पीड़ित व्यक्ति को सीधे उच्चतम न्यायलय तक जाने का अधिकार होता है। अन्य शब्दों में किसी भी प्रकार का क्रूर, अमानवीय उत्पीड़न या अपमान जनक व्यवहार चाहे वह किसी भी प्रकार की जाँच के दौरान पूछे जाने वाले प्रश्न से या किसी अन्य स्थान पर हो, तो यह इस अनुच्छेद 21 का अतिक्रमण करता है, जो कि भारतीय संविधान के अनुसार वर्जित है। निजता के अधिकार की अवधारणा को आसानी से नहीं समझा जा सकता है। निजता प्राकृतिक अधिकारों के सिद्धांत का उपयोग करती है और आम तौर पर नई सूचना और संचार प्रौद्योगिकियों का जवाब देती है। निजता का अधिकार हमारे चारों ओर एक डोमेन रखने का हमारा अधिकार है, जिसमें ये सभी चीजें शामिल हैं जो हमारा हिस्सा हैं, जैसे कि हमारा शरीर, घर, संपत्ति, विचार, भावनाएं, रहस्य और पहचान। निजता का अधिकार हमें क्षमता देता है यह चुनने के लिए कि इस डोमेन में कौन से हिस्से दूसरों द्वारा एक्सेस किए जा सकते हैं और उन हिस्सों के उपयोग की सीमा, तरीके और समय को नियंत्रित करने के लिए जिन्हें हम प्रकट करना चाहते हैं। बहुत समय पहले एक वक्तव्य सुनने में आया था कि जो सरकार अपने नागरिकों की निजता या निजी स्वतंत्रता की रक्षा नहीं कर सकती है, वह सरकार किसी भी प्रकार से अपने देश की जनता को सभी क्षेत्रों में सामान्य अवसर प्रदान कराने वाली सरकार नहीं हो सकती है। यहाँ पर इस बात को ध्यान रखना बहुत ही आवश्यक है, कि यहाँ पर केवल नागरिकों की शारीरिक रक्षा की ही नहीं बल्कि उनकी निजी जानकारियों की रक्षा की भी बात हो रही है।

आखिर क्या है निजी स्वतंत्रता का अधिकार?

निजी स्वतंत्रता या राइट टू प्राइवेसी का वर्णन भारतीय संविधान के अनुच्छेद 21 के अंतर्गत किया गया है, जो कि भारत के नागरिकों को व्यक्तिगत स्वतंत्रता प्रदान करती है। इसके अंतर्गत भारत देश के किसी व्यक्ति को निम्नलिखित अधिकार प्राप्त होते हैं,

1. भारतीय संविधान के इस प्रावधान के अंतर्गत कोई व्यक्ति अपनी निजी जानकारी किसी भी समय किसी भी अथॉरिटी या किसी व्यक्ति से प्राप्त कर सकता है।
2. यदि किसी भी प्रकार के दस्तावेज में किसी व्यक्ति की निजी जानकारियों में किसी भी प्रकार की त्रुटि हो गयी है, या कोई आवश्यक जानकारी छूट गयी है, तो वह व्यक्ति उस जानकारी को संशोधित करने के लिए आवेदन कर सकता है, और बिना किसी परेशानी के अपने दस्तावेजों को संशोधित करा सकता है।

3. बिना किसी कानूनी नोटिस जिसमें न्यायालय द्वारा किसी बड़े मुद्दे को हल करने के लिए अपनी कुछ निजी जानकारी साझा करने का आदेश हो सकता है, तो ऐसे आदेश के अतिरिक्त किसी अन्य व्यक्ति या संस्था के सामने अपनी निजी जानकारी व्यक्त न करने की स्वतंत्रता भी इस अधिकार के अंतर्गत देश के प्रत्येक नागरिक को प्राप्त होती है।
4. इस निजी स्वतंत्रता के अधिकार के अंतर्गत किसी भी नागरिक को इस बात की स्वतंत्रता भी प्राप्त होती है, कि केवल वह यदि चाहे तो ही उसकी निजी जानकारी किसी अन्य व्यक्ति या संस्था के पास जाएगी अन्यथा नहीं जायेगी।
5. निजी स्वतंत्रता का अधिकार इस बात की स्वतंत्रता भी देता है, कि एक व्यक्ति यह स्वयं तय कर सकता है, कि क्या राज्य उस व्यक्ति की निजी ज़िन्दगी के विषय में जान सकता है? यदि वह व्यक्ति राज्य को इस बात की अनुमति प्रदान नहीं करता है, तो राज्य की कोई भी संस्था उस व्यक्ति को उसकी निजी जानकारी साझा करने के लिए बाधित नहीं कर सकती है, और यदि कोई व्यक्ति या संस्था उस व्यक्ति को उसकी निजी जानकारी साझा करने के लिए बाधित करती है, तो वह व्यक्ति बिना किसी परेशानी के सीधे माननीय सर्वोच्च न्यायालय में अपने निजी स्वतंत्रता के अधिकार के उल्लंघन के लिए अपील कर सकता है, और जहां से उस व्यक्ति को इन्साफ मिलेगा।
6. इस अधिकार के अनुसार कोई व्यक्ति जो जानकारी केवल अपने तक ही सीमित रखना चाहता है, वह केवल उसके ही पास रहेगी, किसी और व्यक्ति या संस्था के पास उस व्यक्ति की उस जानकारी को जानने का किसी प्रकार का कोई हक नहीं होगा।

अनुच्छेद 21 किस - किस पर लागू हो सकता है

इस अनुच्छेद का अधिकार क्षेत्र बहुत ही व्यापक है, और यह नियम उन सभी व्यक्तियों पर लागू होता है, जो कि भारत के मूल निवासी हैं, और जिनके पास भारत देश की नागरिकता है। इसमें किसी भी व्यक्ति के लिए कोई रोक - टोक नहीं होती है, सभी को समानता का अधिकार है।

मौलिक अधिकार और निजी स्वतंत्रता का अधिकार

बीती अगस्त 2017 को भारत के माननीय सर्वोच्च न्यायालय ने देश के लिए एक सबसे अहम फैसला लिया जिसमें निजी स्वतंत्रता के अधिकार को भारतीय संविधान के भाग 3 में वर्णित

मौलिक अधिकारों की श्रेणी दी गयी। इस फैसले में सर्वोच्च न्यायालय की 9 सदस्यीय बेंच ने एक साथ मिलकर अपना फैसला सुनाया, जिसमें चीफ जस्टिस जे. एस. खेहर, जस्टिस चेलामेश्वर, जस्टिस एस. ए. बोबडे, जस्टिस आर. के. अग्रवाल, जस्टिस आर. एफ. नरीमन, जस्टिस ए. एम. सप्रे, जस्टिस डी. वाई. चंद्रचूड़, जस्टिस एस. के. कौल, जस्टिस अब्दुल नजीर शामिल थे।

इस मामले की सुनवाई के दौरान जस्टिस डी. वाई. चंद्रचूड़ ने कहा था, कि निजता को मुख्य रूप से तीन जोन में बांटा जा सकता है। जिसमें पहला है, आंतरिक जोन, जिसके अंतर्गत शादी, बच्चे पैदा करना आदि मामले आते हैं। दूसरा है, प्राइवेट जोन, जहां हम अपनी निजता को किसी अन्य व्यक्ति या संस्था से साझा नहीं करना चाहते, जैसे अगर बैंक में खाता खोलने के लिए हम अपनी निजी सूचना देते हैं, तो हम चाहते हैं, कि बैंक ने जिस उद्देश्य से हमारा डेटा लिया है, उसी उद्देश्य के तहत वह उसका इस्तेमाल करे, किसी अन्य व्यक्ति या संस्था को वह सूचना न दे। वहीं, तीसरा जोन है, पब्लिक जोन। इस दायरे में निजता का संरक्षण न्यूनतम होता है, लेकिन फिर भी एक व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक निजता बरकरार रहती है। वहीं, चीफ जस्टिस जेएस खेहर ने टिप्पणी की थी, कि अगर किसी व्यक्ति से कोई ऐसा सवाल पूछा जाता है, जो उसके प्रतिष्ठा और मान - सम्मान को ठेस पहुंचाता है, तो वह निजता के मामले के अंतर्गत आता है। चीफ जस्टिस के मुताबिक, दरअसल स्वतंत्रता के अधिकार, मान - सम्मान के अधिकार और निजता के मामले को एक साथ कदम दर कदम देखना होगा। स्वतंत्रता के अधिकार के दायरे में मान - सम्मान का अधिकार आता है, और मान सम्मान के दायरे में निजता का मामला आता है।

निजता की अंतर्राष्ट्रीय अवधारणाएं

मानवाधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा (1948) के अनुच्छेद 12 में कहा गया है कि "किसी को भी उसकी निजता, परिवार, घर या पत्राचार के साथ मनमाने ढंग से हस्तक्षेप नहीं किया जाएगा और न ही उसके सम्मान और प्रतिष्ठा पर हमला किया जाएगा। इस तरह के हस्तक्षेप या हमलों के खिलाफ हर किसी को कानून की सुरक्षा का अधिकार है।" मानवाधिकार पर यूरोपीय कन्वेंशन के अनुच्छेद 8 में कहा गया है, "हर किसी को अपने निजी और पारिवारिक जीवन, अपने घर और अपने पत्राचार के सम्मान का अधिकार है; एक सार्वजनिक प्राधिकरण द्वारा कोई हस्तक्षेप नहीं किया जाएगा, सिवाय इसके कि कानून के अनुसार है और एक लोकतांत्रिक समाज में राष्ट्रीय सुरक्षा, सार्वजनिक सुरक्षा या देश की आर्थिक भलाई के लिए स्वास्थ्य या नैतिकता की

सुरक्षा के लिए आवश्यक है या दूसरों के अधिकारों और स्वतंत्रता की सुरक्षा के लिए।"

निजता और समाज के विभिन्न पहलुओं से इसका संबंध

निजता व्यक्तियों, समूहों या समाज के प्रति निर्देशित एक मूल्य है जिसका अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग हो सकता है। भारत जैसे लोकतांत्रिक देश में जो अपनी विविधता के लिए जाना जाता है, इसमें सभी धर्मों, रीति-रिवाजों और पृष्ठभूमि के लोग हैं और इसलिए यह पता लगाना आसान है कि एक चीज का मतलब पूरे देश के लिए समान नहीं हो सकता है और ऐसा ही निजता की स्थिति है। निजता का मतलब अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग चीजें हैं। कुछ के लिए यह सूचना की निजता है, दूसरों के लिए शरीर की निजता और कुछ के लिए इसका कुछ अलग दृष्टिकोण हो सकता है। इसलिए निजता को समाज या देश के विभिन्न पहलुओं के साथ अलग-अलग पंक्तियों में पढ़ा जा सकता है जिस पर आगे चर्चा की गई है।

- निजता अधिकार सरकार को लोगों की जासूसी करने से रोकते हैं (बिना कारण के)।
- निजता अधिकार समूहों को अपने लक्ष्यों के लिए व्यक्तिगत डेटा का उपयोग करने से रोकते हैं।
- निजता अधिकार यह सुनिश्चित करने में मदद करते हैं कि डेटा चोरी या दुरुपयोग करने वालों को जवाबदेह ठहराया जाता है।
- निजता अधिकार सामाजिक सीमाओं को बनाए रखने में मदद करते हैं।
- निजता अधिकार विश्वास बनाने में मदद करते हैं।
- निजता अधिकार सुनिश्चित करते हैं कि हमारी निजी सूचना पर हमारा नियंत्रण रहे।
- निजता अधिकार भाषण और विचार की स्वतंत्रता की रक्षा करते हैं।
- निजता अधिकार आपको राजनीति में स्वतंत्र रूप से शामिल होने देते हैं।
- निजता अधिकार प्रतिष्ठा की रक्षा करते हैं।
- निजता अधिकार आपके वित्त की रक्षा करते हैं।

निजता का अधिकार अनुच्छेद 21 के तहत जीवन के अधिकार और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का एक अनिवार्य घटक है। निजता का अधिकार, अनुबंध के अलावा, एक विशेष विशिष्ट संबंध से भी उत्पन्न हो सकता है, जो वाणिज्यिक, वैवाहिक या यहां तक कि राजनीतिक भी हो सकता है। निजता का अधिकार पूर्ण अधिकार नहीं है; यह अपराध की रोकथाम, अव्यवस्था या स्वास्थ्य या नैतिकता की सुरक्षा या अधिकारों की सुरक्षा और दूसरों की स्वतंत्रता के लिए उचित प्रतिबंधों के

अधीन है। प्रत्येक व्यक्ति को किसी भी गतिविधि के लिए अपने निजी स्थान की आवश्यकता होती है (यह मानते हुए कि यह कानूनी होगा)। राज्य तदनुसार प्रत्येक व्यक्ति को उन निजी पलों का आनंद लेने का अधिकार देता है जिनका साथ वे बाकी दुनिया की चुभती आँखों के बिना चाहते हैं।



तुम खिलो पुष्प की तरह.....

तुम सुनो, खिलो पुष्प की तरह, जिस तरह कीचड़ में पुष्प खिलता है,
निखर कर सामने आओ बिना किसी भय के, इंद्रधनुष के सप्तरंगों की तरह,
शानदार उत्साह, उमंग, ऊर्जा, दिव्यता और भव्यता के साथ,
जी लेना अपनी अनमोल जिंदगी प्रेम, प्रीत, मोहब्बत के साथ,
यह सब करना अधिकार है तुम्हारा,
एक ही जिंदगी है मन भर जी लो, हर दिन तुम्हारा है तुम सुनो,
खुले आसमान में सूर्य की तरह चमकना, नभ में ऊँची उड़ान भरना,
क्योंकि ईश्वर की बेहद खूबसूरत रचना हो तुम,
अपने शब्दकोश में केवल रचनात्मक व सकारात्मक शब्द ही रखना,
किसी एक दिन का इंतजार खुद के लिए न करना,
हर दिन, हर पल, त्यौहार उत्सव-उमंग के साथ जिंदगी जी लेना

श्रीमती प्रिया मिश्रा
वरिष्ठ अनुवादक



इन्तज़ार और उम्मीद



राकेश रौशन

लेखापरीक्षक

इन्तज़ार करना आसान नहीं होता। बहुत सब्र चाहिए होता है। अब सब्र का भी ऐसा है कि, सब्र करने और सब्र आ जाने में बहुत बड़ा फ़र्क़ होता है। सब्र करने में उम्मीद छिपी होती है, दिल को हौंसला देते रहते हैं, भरोसा होता है। जब उम्मीद टूट जाती है, भरोसा ख़त्म हो जाता है, सब्र आते-आते आ जाता है। बस इतना ही फ़र्क़ है।

उम्मीद से खतरनाक कुछ नहीं। उम्मीद जानलेवा होती है फिर भी इसी पर दुनिया कायम है क्योंकि इससे ताक़तवर भी कुछ नहीं। जीने की उम्मीद, इंतज़ार ख़त्म होने की उम्मीद। बस मायने यह रखता है इस पूरे वक़्त में आप पेश कैसे आते हैं। यही सब्र और भरोसे का असली इम्तेहान होता है। जिसे आना है, आकर रहेगा। जो इंतज़ार के लायक़ है, उसका इंतज़ार करना ही होगा, और कोई रास्ता है ही नहीं। कभी इंतज़ार की धूप इतनी सख़्त होती है कि हृदय पिघला दे, कभी इतना ठंडा कि साँसें जमा दे।

लोग पूछते हैं कि अगर ये दिन ज़िन्दगी का आखिरी दिन हो, तो किससे मिलना चाहोगे? किससे बात करना चाहोगे? किसके गले लगना चाहोगे? किससे दिल का हाल कहना चाहोगे? फिर मिल क्यों नहीं लेते? अभी कह क्यों नहीं देते? क्या वह नहीं जानते, हम आखिर तक भी यह मानने को तैयार नहीं होंगे कि बस ये दिन ही आखिरी है। वजह वही, उम्मीद। किसे पता है, किससे की जा रही यह बात आखिरी है? जिस रास्ते से चलकर गए हैं, आखिरी बार कदम पड़े हैं, जिस खुशबू ने फ़ज़ा महका दी है, आखिरी बार छूकर गुज़री है? वह आवाज़ आखिरी बार कानों में घुली है। वह लास्ट डायल, लास्ट सीन, लास्ट सेंट, लास्ट रीड सचमुच लास्ट है। बस एक उम्मीद होती है, एक आवाज़ जो दिलासा देती है, इतना सब्र किया है तो थोड़ा और सही। भरोसा रखना। इंतज़ार ख़त्म होना है, होकर रहेगा।

रक्तचाप और ब्लड शुगर क्या आप उन्हें सही तरीके से माप रहे हैं?

डॉ. पी. पी. साह

सुश्री बिना कुमारी राय के देवर

गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) का प्रसार बढ़ रहा है, इन्हें चिरकालिक बीमारियों के रूप में भी जाना जाता है। भारत को “दुनिया की मधुमेह राजधानी” के रूप में जाना जाता है जहां प्रत्येक 11 में से 1 भारतीय मधुमेह का शिकार है। उच्च रक्तचाप से ग्रस्त है। ऐसे में लाखों भारतीयों ने घर पर ही ब्लड प्रेशर (बीपी) और ब्लड शुगर (बीएस) की निगरानी करके अपनी सेहत का जिम्मा लिया है। डिजिटल बीपी मॉनिटर और ग्लूकोमीटर की उपलब्धता ने स्व-जांच को आसान बना दिया है। हालांकि, गलत तरीके और जागरूकता की कमी के कारण अक्सर गलत समय आम गलतियाँ करते हैं, जिससे झूठी उच्च या निम्न रीडिंग से अनावश्यक घबराहट या झूठे आश्वासन मिलते हैं, जिसके कारण आवश्यकता होने पर भी चिकित्सा में देरी हो जाती है।

रक्तचाप मापने से पहले बरती जाने वाली सावधानियां

सही उपकरण : सुनिश्चित करें कि डिवाइस आईएसओ प्रमाणित है। अधिक सटीक रीडिंग के लिए अपर-आर्म डिजिटल स्फिग्मोमैनोमीटर का उपयोग करें। कलाई और उंगली मॉनिटर कम विश्वसनीय हैं।

सही कफ आकार: यदि अधिक या कम आकार के कफ का उपयोग किया जाता है, तो रीडिंग अधिक होगी। जब एक मोटे व्यक्ति में एक मानक कफ का उपयोग किया जाता है तो रीडिंग भी अधिक होगी।



हाथ की सही स्थिति : हाथ को हृदय के स्तर पर रखा जाना चाहिए ताकि रक्तचाप के माप पर गुरुत्वाकर्षण के प्रभाव को कम किया जा सके।



रक्तचाप को सही तरीके से मापना: माप लेने के कम से कम 30 मिनट पहले चाय, कॉफी, शराब या धूम्रपान न करें या व्यायाम न करें। माप लेने से पहले कम से कम 5 मिनट आराम करें। चिंतित होना या उत्साहित होना रीडिंग को बदल सकता है। पैरोंको जमीन में लगाकर आराम दायक स्थिति में बैठें। अपने पैरों को क्रॉस न करें। उपरी बांह के मध्य-बिंदु पर उचित आकार के कफ को लपेटें जैसे कि कफ का निचला किनारा कोहनी क्रीज से लगभग

एक इंच ऊपर हो। कफ को बहुत तंग या बहुत ढीला न छोड़ें। कफ ट्यूबिंग कोहनी के जोड़ के सामने होनी चाहिए हाथ को दिल के स्तर पर रखें। अब बीपी मापने के लिए डिजिटल बीपी मशीन को ऑन कर दें। जब मशीन बीपी माप रही होतो हिलना-डुलना या बात न करें। एक रिकॉर्डिंग के बजाय यह सलाह दी जाती है कि 2-3 मिनट के अंतरान पर 2-3 रीडिंग लें और फिर इन रीडिंग का औसत लें। बाद की रिकॉर्डिंग की प्रतीक्षा करते समय, कफ में हवा नहीं होनी चाहिए। अन्यथा यह झूठी उच्च रीडिंग देगा।

➤ कारक जो बीपी रीडिंग को प्रभावित कर सकते हैं :

रक्तचाप बढ़ाने वाले कारक:

- ❖ तनाव और चिंता
- ❖ अधिक नमक का सेवन
- ❖ धूम्रपान और शराब का सेवन
- ❖ कैफीन का सेवन
- ❖ खराब नींद

रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करने वाले कारक:

- ❖ शरीर के वजन में कमी
- ❖ उचित जलयोजन
- ❖ गहरी सांस लेना और विश्राम
- ❖ मध्यम व्यायाम
- ❖ कम सोडियम वाला आहार

➤ ब्लड प्रेशर कंट्रोल करने के घरेलू उपाय

नमक और तली हुई चीजों का सेवन कम करें:

अतिरिक्त नमक बीपी बढ़ाता है। किसी भी व्यक्ति के लिए नमक का सेवन प्रति दिन 5g तक सीमित होना चाहिए। फलों, सब्जियों, सलाद आदि में टॉपिंग के रूप में नमक न डालें। अचार और तली हुई वस्तुओं को लेने से खुद को रोकें।

पोटेशियम युक्त खाद्य पदार्थ बढ़ाएं: केले, संतरे, और पत्तेदार साग बीपी को संतुलित करने में मदद करते हैं।

नियमित व्यायाम: तेज चलना, योग और साइकिल चलाना बीपी को नियंत्रित करने में मदद करता है।

तनाव प्रबंधन: ध्यान, गहरी सांस लेना और पर्याप्त नींद बीपी को कम करता है।

- **ब्लड शुगर मापन:** ब्लड शुगर के स्तर को दिन के किसी भी समय (रैंडम ब्लड शुगर का स्तर), अंतिम भोजन (उपवास ब्लड शुगर स्तर) से कम से कम 8 घंटे के अंतराल के साथ या 2 घंटे बाद नियमित दैनिक भोजन (पोस्ट प्रैंडियन ब्लड शुगर का स्तर) मापा जा सकता है। घर पर ब्लड शुगर की जांच के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सबसे आम विधि फिंगर प्रिक टेस्ट है।

- **ब्लड शुगर को मापने से पहले बरती जाने वाली सावधानियां :**

सही उपकरण : एक आईएसओ प्रमाणित ग्लूकोमीटर चुनें

मैचिंग ब्लड स्ट्रिप्स : रक्त स्ट्रिप्स आमतौर पर विभिन्न कंपनियों के क्रॉस मैच नहीं होते हैं। सुनिश्चित करें कि जब ग्लूकोमीटर के अंदर रक्त पट्टी डाली जाती है, तो स्क्रीन पर रक्त गिरने का संकेत होता है। पहले से इस्तेमाल किए गए लैंसेट/सुई का पुनः उपयोग न करें।

ब्लड शुगर को सही तरीके से मापना : एक बार जब आप उपकरणों की जांच कर लेते हैं और आवश्यक वस्तुओं को इकट्ठा कर लेते हैं, तो हाथों को साबुन और पानी से धो लें (गुनगुना पानी को प्राथमिकता दी जाती है)। हाथ साफ करने के लिए सैनिटाइजर या वाइप्स का इस्तेमाल न करें। धोने के बाद हाथों को हवा में सूखने दें (प्राथमिकता) या साफ तौलिए से पोंछ लें। अब लैंसेट को लैंसेट कार्ट में और फिर ब्लड स्ट्रिप को ग्लूकोमीटर में लगाएं। ग्लूकोमाटर की स्क्रीन पर खून की बूंद का चिन्ह दिखाई देगा। अब लैंसेट कार्ट का उपयोग करके, अपने उंगली को चुभाएं (अनामिका उंगली को प्राथमिकता दी जाती है)। रक्त को एक बूंद को रुई से पोंछना और परीक्षण के लिए रक्त की दूसरे बूंद का उपयोग करना अच्छा अभ्यास है। अब ग्लूकोमीटर को स्ट्रिप के साथ ब्लड ड्रॉप तक ले जाएं और सीधे पट्टी को रक्त की बूंद के केंद्र में रखें। ग्लूकोमीटर को समतल सतह पर रखें। अपनी चुभी हुई उंगली पर रुई लगाएं। सुई/लैंसेट को कुड़ेदान में फेंक दें।

- **ब्लड शुगर रीडिंग को प्रभावित करने वाले कारक:**

ब्लड शुगर के स्तर को बढ़ाने वाले कारक:

- ❖ उच्च कार्बोहाइड्रेट भोजन

- ❖ तनाव और नींद की कमी
- ❖ गतिहीन जीवन शैली
- ❖ मीठे स्नैक्स और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ
- ❖ स्टेरॉयड जैसी दवाएं

ब्लड शुगर के स्तर को कम करने वाले कारक:

- ❖ शारीरिक गतिविधि और व्यायाम
- ❖ उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ (जैसे, सब्जियां, साबुत अनाज)
- ❖ पर्याप्त पानी पीना
- ❖ कुछ दवाएं (जैसे इंसुलिन, मेटफॉर्मिन)

ब्लड शुगर को कंट्रोल करने के घरेलू उपाय:

फाइबर का सेवन बढ़ाएं: फाइबर ग्लूकोज अवशोषण को धीमा कर देता है और ब्लड शुगर को स्थिर करता है।

शारीरिक रूप से सक्रिय रहें: रोजाना चलना, योग और हल्का व्यायाम शुगर लेवल को स्थिर बनाए रखने में मदद करता है।

रिफाइंड शक्कर को सीमित करें : मिठाई शक्कर युक्त पेय पदार्थ, और रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट करें।

तनाव प्रबंधन : ध्यान और विश्राम से तनाव के कारण होने वाली शुगर की अस्थिरता को रोकती है। उच्च रक्तचाप और मधुमेह खराब जीवनशैली की वजह से होने वाली बीमारियां हैं जिन्हें पूरी तरह से ठीक नहीं किया जा सकता है लेकिन उचित निगरानी, समय पर दवा और जीवन शैली में सुधार के द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। उचित और समय पर दवा के अलावा, जीवनशैली कारक जैसे उचित आहार, शारीरिक गतिविधि में वृद्धि, तनाव में कमी भी बीपी और ब्लड शुगर के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करते हैं।



हंसी एक शारीरिक व्यायाम है, जो स्वास्थ्य के लिए अनमोल है।

अरस्तु



अस्पताल और मनुष्य

राकेश रौशन

लेखापरीक्षक

मनुष्य के स्वभाव, प्रवृत्ति, विश्वास और रिश्तों की असलियत को परखने के लिये अस्पताल से बेहतर कोई जगह नहीं हो सकती है, जहाँ नास्तिक भी आस्तिक हो जाते हैं और आस्तिक, नास्तिक हो जाते हैं। लोग दोस्ती, यारियों, रिश्ते निभाने के लिए किडनी तक दे देते हैं, अनजाने लोग मददगार होते हैं, बिना किसी स्वार्थ के आपको हॉस्पिटल पहुँचाते हैं, जरूरत पड़ने पर अपना खून देते हैं। अपने सगे खून देने से मना कर देते हैं। बच्चे की जान बचाने की खातिर माँ-बाप सब-कुछ दाँव पर लगाने के लिये तैयार हो जाते हैं। कितना भयावह लगता है जब बूढ़े पेरेंट्स की सर्जरी के खर्च और बच्चे की कॉलेज एडमिशन फ़ीस के बीच एक विकल्प का चुनाव करना पड़ जाता है। जो सगे बनते थे, एक बार झाँकने तक नहीं आते, वहीं जिनसे सीधे मुँह बात नहीं होती थी, वे टिफिन से लेकर पैसे तक दे जाते हैं। जिनसे उम्मीद होती है, कई बार मुँह फेर लेते हैं और अप्रत्याशित जगहों से मदद आ जाती है, अजनबी सहारा बन जाते हैं।

अस्पताल में आपको एक व्यक्ति ऐसा जरूर दिखेगा जो बेचारा हैरान हो परेशान हो डॉक्टर्स और नर्स के पीछे भाग रहा हो और जैसे किसी भी पल पस्त होकर गिर जाएगा शायद वह पेसेन्ट के दिल के बहुत करीब रहा हो। वो एक ऐसा शख्स होता है जो बाकियों को ये उम्मीद और दिलासा दिलाता है कि इतना इंतजार किया है थोड़ा और सही- सब ठीक होगा। न जाने कितने पति अपनी पत्नियों की और पत्नियां अपने पति की सेवा में दिन-रात लगी हुई हैं (बिना रील्स बनाए)।

अस्पतालों में दूसरे परिजनों से बनने वाले दर्द के रिश्ते अक्सर ज़िन्दगी भर चलते हैं। जिनके पास सब-कुछ होता है, वे भी अक्सर निर्बल, असहाय और दरिद्र नज़र आते हैं। स्वस्थ काया वाला गरीब भी सबसे धनवान महसूस करता है उस समय। रंग-रूप, आकर्षक काया का गुमान छिनते एक पल नहीं लगता। खाली बिस्तर और सफ़ेद चादर में आते-जाते स्ट्रेचर जीवन की क्षण-भंगुरता का एहसास कराते हैं। किसी की गोद भरती है, किसी की सूनी हो जाती है। जब सब अच्छा चल रहा होता है, कोई नहीं जानना चाहता, क्या वह ये सब सच में डिज़र्व करता है। पर कोई तकलीफ़ आते ही पहला सवाल यही होता है, "मैं ही क्यों? दूसरों की पीड़ा, उनके पापों का फल लगती है, अपनी पीड़ा आजमाइश। अस्पताल जीवन की प्राथमिकताएं तय करना सिखा देते हैं.....

अनूठी प्रेरणा



कुमार सौरभ
लेखापरीक्षक

एक रात मैंने पानी में चने भिगोए थे। अगली सुबह भीगे हुए चने देखकर एक विचार अकस्मात् मेरे मन में तैर गया और उस विचार से एक प्रेरणा उत्पन्न हुई थी। वो प्रेरणा क्या है, वही आप सब से साझा करने हेतु यह आलेख लिख रहा हूँ। आशा है आपको मेरा आलेख पसंद आएगा।

हाँ, तो जब अगली सुबह मैंने चने को देखा तो बड़ी विचित्र चीज़ देखने को मिली। सभी चने पानी से फूलकर आकार में एक समान बड़े हो गए थे, लेकिन अधिकतर चनों में अंकुरण नहीं हुआ था। हालांकि, कुछेक चनों में अंकुरण हो गया था, मैं आपका ध्यान इन्हीं चनों की ओर आकृष्ट कराना चाहता हूँ। ज़रा सोचिए, जब मैंने रात को चने भिगोने के लिए डाले होंगे तो ऐसा तो नहीं हुआ होगा कि उन्हें पानी में यह अभिमंत्रित करके छोड़ा होगा कि फ़लाँ-फ़लाँचना अंकुरित हो जाए और उनके अतिरिक्त शेष में अंकुरण ना हो! आप मानते हैं ऐसा नहीं हो सकता, मानते हैं न? तो ऐसी क्या बात हुई होगी कि समान परिस्थिति और एक समान वातावरण तथा संसाधन से युक्त होकर भी कुछ चने के दाने ज़्यादा तरक्की पा गए? दरअसल चने यहां उदाहरण मात्र हैं, मैंने इनका सांकेतिक उपयोग किया है। यह संकेत किसके लिए हो सकता है, आप सब भली-भांति समझ सकते हैं। सृष्टा (दुनिया बनाने वाला/भगवान) ने किसी के साथ कोई बेईमानी नहीं की है, सबको एक ही दुनिया में पैदा किया है। किसी को जन्म से सबल बना कर भेजा है, तो किसी को श्रम करके सिद्धि पाने का हुनर देकर भेजा है। सृष्टा ने अंततः सबको सिद्धि और सफलता मिलनी नियत किया है (यदि वे सतत प्रयासरत रहें तो)। हाँ, यह बात अलग है कि कई मामलों में वे जो जन्मजात सबल होते हैं, वे अपने साधन-संपन्न होने की खुमारी में अकर्मण्य होकर सबकुछ खो देते हैं, वहीं वह जो साधनहीन था; परंतु हुनरमंद था, वो कभी हार न मानने वाले जज़्बे से और अपने निरंतर प्रयास से सब कुछ पा जाता है। दुनिया में अगड़ा-पिछड़ा, स्त्री-पुरुष, अमीर-गरीब, फलाना-धिमकाना का रोना छोड़कर यदि उपलब्ध संसाधनों के साथ ही ईमानदार प्रयास किया जाए तो वो हर लक्ष्य प्राप्य है, जिसकी आकांक्षा हम सबको है। और प्रयास करने के लिए किसी बाहरी समर्थन या कृपा की आवश्यकता नहीं है, आवश्यक है तो सिर्फ़ और सिर्फ़ प्रेरणा की। प्रेरणा यह कि मुझे अमुक लक्ष्य प्राप्त करना है, प्रेरणा यह कि मुझे खुद को साबित करना है और प्रेरणा यह कि मुझे अपने लक्ष्य को पाने के लिए किसी बाह्य समर्थन या विशेष प्रावधान की कोई ज़रूरत नहीं है। आत्मा से उत्पन्न प्रेरणा दुनिया की सबसे बड़ी ताक़त की गोली है, जिसका सेवन करके मनुष्य मुश्किल से मुश्किल काम कर जाता है और असाध्य को भी साध सकता है। प्रयास करिए, करते रहिए, सफलता थाल में परोसी हुई नहीं मिलेगी। अपने प्रयास में आप गिरेंगे, संभलेंगे, फिर गिरेंगे, फिर संभलेंगे और ऐसा करते-करते एक समय वो आएगा जब आपकी दृढ़ता और निरंतरता देखकर सफलता खुद आपके पैरों में आ गिरेगी।

चने के कुछेक दाने अगर हमें करके दिखा सकते हैं, तो हम तो यह निश्चित ही कर सकते हैं : अंकुरित हो सकते हैं। अन्यथा सिर्फ़ फूलकर ही संतुष्ट रह लेना है, तो चयन आपका है।
.....शुभम्! कल्याणम्!!

रिश्ते में नफा-नुकसान नहीं देखा जाता !



श्री. रोहित साह

कनिष्ठ अनुवादक

किसी ने सच ही कहा है कि कभी-कभी अपनों को साथ रखने के लिए अपना हक भी छोड़ना पड़ता है। एक बार एक दम्पति अपने बच्चे के साथ अपने मामा के पुत्र के जनेऊ कार्यक्रम में शामिल होने दिल्ली से बनारस जा रहे थे। हाईवे को पार करके जैसे ही नदी पर बने पुल को पार किया कि एक छोटी सी लड़की तरबूज बेचते नजर आई। बच्चे ने जिद किया कि उसे तरबूज चाहिए। पति ने गाड़ी को किनारे लगाया और पत्नी मोल भाव करने लगी। “कितने का है?”-महिला ने पूछा। “पचास रुपये के एक” - लड़की ने जबाब दिया। “तीस में दे दो”- महिला ने कहा। “क्या मैडम! चालीस का तो खरीद ही है। पैंतालीस रुपये दे दीजिए।”- लड़की बोली। लड़की तरबूज लेकर कार के पास आई। तभी महिला ने कहा कि “चलो अपने छोटे भाई के लिए दे दो चालीस में।” “अरे! कितना प्यारा बच्चा है। क्या नाम है तुम्हारा?”- लड़की ने पूछा। बच्चे ने जबाब दिया- “मेला नाम ओम है।” लड़की ने जैसे ही तरबूज बच्चे के हाथ में रखा तरबूज नीचे गिर के फूट गया। तरबूज के चार- पाँच टुकड़े होकर ज़मीन पर बिखर गए। पाँच किलो का तरबूज कहाँ संभाल पाता तीन-चार साल का बच्चा! बच्चा रोने लगा कि मेला तरबूज गिर गया। लड़की बोली कि मत रो भैया। मैं दूसरा लाती हूँ। वो दूसरा तरबूज लेकर आ गई। महिला ने सोचा कि अब मुझे दो तरबूजे के पैसे देने पड़ेंगे तो उसने बोला कि टूटे हुए तरबूज के पैसे मैं नहीं दूंगी और इसके चालीस ही दूंगी। तब लड़की ने कहा हम किसी तरबूजे के पैसे नहीं लेंगे। ये तो मेरे छोटे भाई के लिए मेरी तरफ से भेंट है। तब महिला ने कहा कि “नहीं-नहीं इसके पैसे क्यों नहीं लोगी? मैंने तो मज़ाक में कह दिया था।” महिला के पतिदेव ने मुस्कुराते हुए सौ रुपये देते हुए कहा कि ये लो दोनो तरबूज के पैसे। नहीं अब मैं पैसे नहीं लूंगी। ये मेरे छोटे भाई जैसा है। और छोटे भाई से पैसे थोड़े ही लेते हैं। उस

लड़की ने कहा कि मेरी माँ कहती है कि रिश्तों में नफा-नुकसान नहीं देखा जाता है। महिला ने पूछा कि तुम्हारे घर में कौन-कौन है। तुम्हारा भाई है। मेरा एक छोटा भाई था। वह बीमारी के कारण मर गया। वह दो साल का था। मुझे तो इसी में मेरा भाई नज़र आया। महिला ने अपने झोले से सोने की बालियाँ निकाली और उस लड़की को दे दी। तरबूजे के बदले में ये। महिला बोली “रिश्ते में नफा-नुकसान नहीं देखा जाता है।” अपना और सबका ख्याल रखना। गाड़ी आगे बढ़ गई। उस महिला का पति सोच में पड़ गया कि अभी तो ये दस-बीस रुपये के लिए मोल भाव कर रही थी। अभी इसे क्या हो गया! उस आदमी को अचानक ख्याल आया कि उसके भाई से जमीन का विवाद है। उसे उस लड़की की बात याद आई कि रिश्तों में नफा-नुकसान नहीं देखा जाता है। उसने अपने भाई को फोन किया और बोला कि आप सारी जमीन रख लीजिए। मैं कोर्ट का मामला भी वापस लेता हूँ। उसके भाई को आश्चर्य हुआ कि इसे अचानक क्या हो गया है। उसने कहा कि आओ घर पर बैठकर मामला सुलझाते हैं। दोनों भाई की दुश्मनी उस लड़की की वजह से खत्म हो गई। अब दोनों भाई खुशी पूर्वक रहने लगे।



1. मैं दुनिया की सभी भाषाओं की इज्जत करता हूँ, पर मेरे देश में हिंदी की इज्जत न हो ये मैं सह नहीं सकता । आचार्य विनोबा भावे
2. हिंदी हमारी राष्ट्र की अभिव्यक्ति का सरलतम स्रोत है । सुमित्रानंदन पंत
3. हमारी नागरी लिपि दुनिया की सबसे वैज्ञानिक लिपि है। राहुल सांकृत्यायन
4. हृदय की कोई भाषा नहीं है, हृदय-हृदय से बातचीत करता है और हिंदी हृदय की भाषा है। महात्मा गाँधी
5. खुद में वह बदलाव कीजिए जो आप दुनिया में देखना चाहते हैं। महात्मा गाँधी
6. हिंदी हमारे देश और भाषा की प्रभावशाली विरासत है। माखनलाल चतुर्वेदी
7. हंसी एक शारीरिक व्यायाम है, जो स्वास्थ्य के लिए अनमोल है। अरस्तु
8. उठो, जागो, और तब तक नहीं रुको जब तक लक्ष्य ना प्राप्त हो जाए।
स्वामी विवेकानंद
9. मैं एक मजदूर हूँ। जिस दिन कुछ लिख न लूँ उस दिन मुझे रोटी खाने का कोई हक नहीं है। प्रेमचंद

शान्त चेहरा, उदास मन



श्री. राकेश कुमार सिंह

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

कभी मुस्कान तो कभी उदासीनता का आवरण
दिल के जज्बातों को सबकी नजरों से छुपाए
जाने क्यों ऐसा हो गया
खुल के हंसना जैसे भूल गया
एक डर सा रहता है कि
जैसे सब छूट ना जाये
अंतर्द्वंद्व का मौसम सामान्य है
सब कुछ जैसे घट रहा हो जीवन में
सब एक साथ, एक ही समय में
समझने का दिखावा बस है
कोई नहीं समझता है
पीड़ा और हर्ष के बीच का अंतर
संकरा होता जा रहा है
विश्वास और शक साथ ही जीवंत हैं
नहीं, भूलने की बीमारी नहीं हुई है
बस एक छद्म सा ओढ़ना बेहतर है
कुछ चीजें याद रह कर ज्यादा तकलीफ देह
होती हैं
और भूली भी नहीं जाती
पर ये तो सबको नहीं पता होगा ना
कि भीतर कितना अकेलापन है

किसी को नासमझ नहीं समझना,
सब बड़े समझदार हैं
बस दिल की बात नहीं समझते
दिखावा सब करते हैं
पर परवाह नहीं होता है
सिर्फ एक ही पल में सब साफ दिख जाता है
पर्दाफाश हो जाता है
परंतु जताने नहीं देता है
सब खुद तक संभाले रखता है
क्योंकि ऐसा ही है
शान्त चेहरा, उदास मन
कभी मुस्कान तो कभी उदासीनता का
आवरण



आखिर आप हैं कौन !



मयंक भट्ट
लेखापरीक्षक

अक्सर विचार आते हैं मन में,
यह जीवन भी क्या चीज है यार।
बचपन, यौवन और बुढ़ापा,
कर तो जाते हैं हम पार।
पर क्या तुमको कभी कहीं पर,
इस प्रश्न ने किया प्रहार ।
कि सोचा क्या और क्या कर पाए?
क्या कोई सपना हुआ साकार?
यह इच्छा भी जागी क्या,
करूं स्वयं से साक्षात्कार?
जीवन की इस भाग दौड़ में,
अपनों को तो दिया पछाड़ ।
पर आगे हमेशा एक अंधकार रहा,
इस पर क्यों ना किया विचार?
क्या यह सब जो पा बैठे हो?
कर देगा तुम्हारा उद्धार।
या फिर वापस जा पाओगे,
निभा सकोगे मित्राचार।।
यह सवाल भी मन में जागे,
तो रखना दो मिनट का मौन।
स्वयं समझ में आ जाएगा,
आखिर आप हैं कौन !

कश्मीर - सुंदरता और सहनशीलता की एक यात्रा



श्री. वेद प्रकाश

ब.ले.प.

कश्मीर की यादें सिर्फ दृश्यों का संग्रह नहीं हैं; यह एक एहसास है जो बना रहता है, मीठा और गहरा, जैसे हल्की बारिश के बाद देवदार की पत्तियों की गंध। यह एक ऐसी यात्रा थी जो एक सपने की तरह खुली, हर पल शांत सुंदरता के कैनवास पर एक कूची का निशान था। यह यात्रा मैंने मई 2019 में की थी।

मुझे याद है जब हम पहुँचे तो हवा में एक ताज़गी भरी ठंडक थी, जो मेरे पीछे छोड़ी गई उमस भरी हलचल के बिल्कुल विपरीत थी। डल झील की पहली झलक लुभावनी थी। यह सिर्फ पानी का एक पिंड नहीं था; यह एक चमकती हुई, जीवंत इकाई थी, जिसमें रंगीन शिकारे अनायास तैर रहे थे, उनकी परछाइयाँ सतह पर नाच रही थीं। हमारी हाउसबोट, एक नक्काशीदार देवदार का आश्रय, हमारा तैरता हुआ घर बन गई, जो पानी के धीरे-धीरे टकराने की आवाज़ के साथ हमें धीरे से सुलाती थी। वहाँ की सुबह जादुई थी - जटिल खिड़कियों से छनकर आती नरम रोशनी में जागना और एक विक्रेता की दूर से आती आवाज़, जो ताजे फूल या स्थानीय शिल्प बेचते हुए नाव चला रहा था।

हमने अपने दिन घूमने में बिताए। मुगल गार्डन, निशात बाग और शालीमार बाग, अति सुंदर थे, उनके सीढ़ीदार लॉन और बहते फव्वारे भव्यता के एक बीते युग का प्रमाण थे। उनके बीच हर कदम एक कवि की कविता से चलने जैसा महसूस होता था, जिसमें जीवंत फूल और दूर बर्फ से ढकी चोटियाँ पूर्ण सामंजस्य की भावना पैदा करती थीं। तैरते हुए सब्जी बाजारों से होते हुए शिकारे में सवारी रंगों और ध्वनियों का एक जीवंत बहुरूपदर्शक थी, जो झील के निवासियों के दैनिक जीवन की एक अनूठी झलक थी। हम गर्मकहवा, पारंपरिक कश्मीरी चाय पीते थे, उसके सूक्ष्म मसाले हमें अंदर से गर्म करते थे क्योंकि हम पीर पंजाल पहाड़ों पर नारंगी और बैंगनी रंगों में आसमान को रंगते हुए सूर्यास्त देखते थे।

लेकिन कश्मीर केवल भव्य दृश्यों के बारे में नहीं था; यह छोटे पलों में भी था। स्थानीय लोगों की गर्मजोशी, उनकी मुस्कान सच्ची और स्वागत योग्य। एक स्थानीय बेकरी से ताज़ी बनीनानका स्वाद, गर्म और नरम। एक पश्मीना शॉल के जटिल पैटर्न, प्रत्येक धागा पीढ़ियों से चली आ रही कारीगरी की कहानी कह रहा था। केसर के एक धागे की कीमत पर एक स्थानीय दुकानदार के साथ चंचल मजाक भी एक अद्वितीय आकर्षण से भरा हुआ महसूस हुआ।

कश्मीर से वापस आना एक खूबसूरत सपने से जागने जैसा लगा, लेकिन एक ऐसा सपना जिसने मेरी आत्मा पर एक अमिट छाप छोड़ी। यह सिर्फ एक छुट्टी नहीं थी; यह एक ऐसा अनुभव था जिसने मुझे दुनिया में अभी भी मौजूद गहरी सुंदरता और शांति की याद दिलाई, एक कोमल फुसफुसाहट कि अक्सर, सबसे लुभावनी जगहें वे होती हैं जो आपकी आँखों को प्रभावित करने के साथ-साथ आपके दिल को भी गहराई से छूती हैं।

कश्मीर सिर्फ सुन्दरता का ही नहीं बल्कि सहनशीलता का भी प्रतीक है। इस राज्य ने सदियों से कई आतंकी हमलो का सामना किया है। हाल में हुए पहलगाम हमले से हम सबके रोंगटे खड़े हो जाते हैं।

आज यहाँ हम बस अपने शहर में महफूज़ बैठ कर इस बात का अंदाजा लगा सकते हैं की वहां मौजूद लोगो पे क्या बीती होगी। फिर एक बात मन में आती है की पहलगाम जैसा सुन्दर घाटी जहा कभी हम भी घूम कर आये थे वहाँ ऐसा कभी कुछ हो सकता था।

बस भगवान के शुक्रगुज़ार ही रह सकते हैं और पीड़ित लोगो की आत्मा की शान्ति के लिए प्रार्थना कर सकते हैं।



ज़िन्दगी के उतार चढ़ाव ही हमें मजबूत बनाते हैं

अहाना शर्मा

भतीजी - श्री वेद प्रकाश, व.ले.प.

ज़िंदगी उतार-चढ़ाव से भरी होती है।

हम सभी दुख और सुख के पल से गुजरते हैं, लेकिन हमेशा एक ऐसा दिन होता है जो हमारे दिल को खुशी देता है और हमारी यादों में हमेशा के लिए बस जाता है। हाल ही में मेरी एक दुर्घटना हो गई थी।

जब मैं साइकिल चला रही थी और बुरी तरह घायल हो गई। इस दुर्घटना ने मुझे शारीरिक रूप से ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी प्रभावित किया। मुझे स्कूल और मेरी तैराकी की कक्षाओं से ब्रेक लेना पड़ा। तैराकी मेरी पसंदीदा गतिविधियों में से एक थी और मैंने अभी-अभी इसे सीखना शुरू किया था। मैं बिस्तर पर पड़ी फिर से तैरने के बारे में सोचकर डर लगने लगा।

लेकिन जैसा कि ज्ञानी लोग कहते हैं, हर अंधेरी रात के बाद एक चमकती सुबह आती है।

मेरे परिवार की मदद से मैं धीरे-धीरे ठीक होने लगी और वह दिन आया जो मेरी ज़िंदगी का सबसे खुशहाल दिन था – मैं फिर से अपने पैरों पर खड़ी हुई और पानी में तैरने लगी।

मैं ईश्वर का पूरे दिल से धन्यवाद करती हूँ – उन खुशियों के लिए जो उन्होंने दीं और उन कठिन दिनों से मिले सबक के लिए भी।

यही हमारी ज़िंदगी को संपूर्ण बनाता है।



शांतिमय समरसता : एक साधू की कहानी



शशांक तिवारी

कनिष्ठ अनुवादक

सुनहरी रेत और पन्ना जंगलों के बीच बसे एक हलचल भरे राज्य के केंद्र में, “अरविंद” नाम के एक ऋषि रहते थे। अपने समय के जीवंत कहानीकारों और वाक्पटु दार्शनिकों के विपरीत, ऋषि अरविंद अपने शांत स्वभाव के लिए जाने जाते थे। उनका निवास, गाँव के बाहरी इलाके में एक मामूली झोपड़ी, दैनिक जीवन के कोलाहल के बीच शांतिमय अभयारण्य था जहां वह अपने अनुभवों से जीवन को जी रहे थे।

गाँव वाले अक्सर ऋषि के शांत रहने के बारे में सोचते थे। उन्होंने अनुमान लगाया कि शायद उन्होंने मौन व्रत लिया था या गहरे ध्यान में खो गये थे। फिर भी, लोग अपनी जिज्ञासा के बावजूद, ऋषि की उपस्थिति से उद्भव होने वाली शांति की भावना से इंकार नहीं कर सकते थे।

एक दिन ऋषि के तौर-तरीकों को समझने के लिए उत्सुक “रिया” नाम की एक युवती जिज्ञासा के भाव से भरी उनके पास

आई। “मास्टर अरविंद”, उसने कहना शुरू किया, “आप इतना कम क्यों बोलते हैं? क्या मौन से ही ज्ञान की प्राप्ति संभव है?”

“ऋषि अरविंद” धीरे से मुस्कुराए और उसे अपने पास बैठने का इशारा किया। “रिया” उन्होंने कहा, “शोर से भरी दुनिया में, मौन वह छत्रछाया (कैनवास) है जिस पर जीवन की उत्कृष्ट कृति चित्रित की जा सकती है।

आश्चर्यचकित रिया ने ऋषि के साथ एक सप्ताह बिताने का फैसला किया, अपने दैनिक दिनचर्या का पालन किया। उसने देखा कि ऋषि का मौन उदासीनता से पैदा नहीं हुआ था, बल्कि जागरुकता के गहरे कुएं से तथा वर्षों के आत्मज्ञान से हुआ था।

वह पत्तियों की सरसराहट, पक्षियों की चहचहाहट और हवा की फुसफुसाहट को ध्यान से सुन रहे थे। अपनी चुप्पी में, उन्होंने स्पष्टता और अंतर्दृष्टि पाई।

जैसे-जैसे दिन बीतते गए, रिया को ऋषि अरविंद के शांत स्वभाव के गहरे लाभ

समझ में आने लगे:

1. बेहतर श्रवण: ऋषि अरविंद के मौन ने उन्हें एक असाधारण श्रोता बना दिया। उन्होंने न केवल शब्दों को सुना, बल्कि उनके पीछे की भावनाओं और इरादों को भी सुना, दूसरों के साथ गहरे संबंधों को बढ़ावा दिया।

2. आंतरिक शांति: अनावश्यक भाषण से परहेज करके, ऋषि अरविंद ने एक शांत मानसिक स्थिति को प्राप्त किया, जिससे उन्हें अन्य सभी बेवजह की उलझनों से मुक्ति मिली।

3. रचनात्मक अंतर्दृष्टि: अपने विचारों की शांति में, ऋषि अरविंद का दिमाग नवीन विचारों और जटिल समस्याओं के साथ विकसित हुआ।

4. भावनात्मक स्पष्टता: मौन ने ऋषि अरविंद को अपनी भावनाओं को पूरी तरह से संसाधित करने की अनुमति दी, जिससे उन्होंने एक संतुलित और सामंजस्यपूर्ण जीवन व्यतीत किया।

5. गहरे रिश्ते: कम बोलने से, अरविंद के शब्दों में अधिक वजन होता था, और उनके रिश्ते प्रामाणिक और विश्वास में गहरे होते गए।

अपने प्रवास के अंतिम दिन, रिया ने पूछा, “मास्टर, मैं अपने जीवन में मौन कैसे समावेशित कर सकती हूँ?”

अरविंद ने जवाब दिया,

“आप बोलने से ज्यादा सुनना शुरू करें। अपने दिन में शांति के क्षण खोजें। मौन में, आप उस ज्ञान की खोज करेंगे जो शब्द अक्सर अस्पष्ट होते हैं।

वर्षों बाद, रिया एक प्रसिद्ध विद्वान बन गई, जो न केवल अपने ज्ञान के लिए बल्कि सुनने और समझने की क्षमता के लिए जानी जाती हैं। वह अक्सर अपनी सफलता का श्रेय ऋषि अरविंद से सीखे गए पाठों को देती थी।

और इसलिए, जीवन फला-फूला, न केवल शब्दों के ज्ञान के माध्यम से, यह सब सिखाते हुए कि कभी-कभी, सबसे गहन सत्य जो कहा जाता है उसमें नहीं पाया जाता है, बल्कि जो अनकहा रह जाता है उसमें पाया जाता है।

कहानी से सीख: एक ऐसी दुनिया जो अक्सर निरंतर संचार को महत्व देती है, इसके विपरीत अरविंद की कहानी हमें याद दिलाती है कि मौन शून्यता नहीं है बल्कि एक ऐसा स्थान है जहां सच्ची समझ और रचनात्मकता खिल सकती है। शांत क्षणों को गले लगाने से हमारे संबंध आसपास की दुनिया के साथ गहरे रूप में स्थापित हो सकते हैं।



प्रेम - एक एहसास



श्री. एन. दलवी

ले. प.

यूँ कब तक अपना चेहरा घूँघट में छुपाओगी,
 एक ना एक दिन मेरे सामने तो आओगी
 जिस दिन आओगी मेरे सामने तो पूछूँगा
 इस दीदार-ए-हुस्न को कहाँ छुपा के रखा था।
 उस चेहरे को अपने सीने से लगाकर,
 उसके हर नक्श को अपने दिल में बसाकर,
 होठों में गीतों को और नूर को आँखों में सजाकर,
 इस चश्म-ए-चिराग को दिल में जला रखा था।
 जन्नत से उतर कर मेरी जिंदगी में आती हो,
 आसमाँ के बादलों से छंट कर मेरे दिल पर छा जाती हो,
 सोम के सुरु से पिघल कर मेरी आँखों में उतर जाती हो
 मेरे दिल, और मेरे जिस्म-ओ-जान पर खुमारी सी छा जाती हो।
 प्रचंड उष्मा में ठंडी फुहार सा एहसास कराती हुई,
 पतझड़ में बसंत की बहती बसंती बयार सी आती हुई,
 इंद्रधनुषी शाम में रंगों के बौछार सी उतर आती हो,
 मेरी जिंदगी को रुमानी करती हुई, दिल के हर तार को छेड़ जाती हो।
 गंगा सी पावन, गीता सी पवित्र कोई तेज दिखाई देती है,
 तुझमें तो मुझे ईश्वर की ही छवि दिखाई देती है,
 उस रोशनी से मेरी जिंदगी को रोशन करने वाली,
 तुझमें तो खुद ईश्वर की कारीगरी दिखाई देती है।

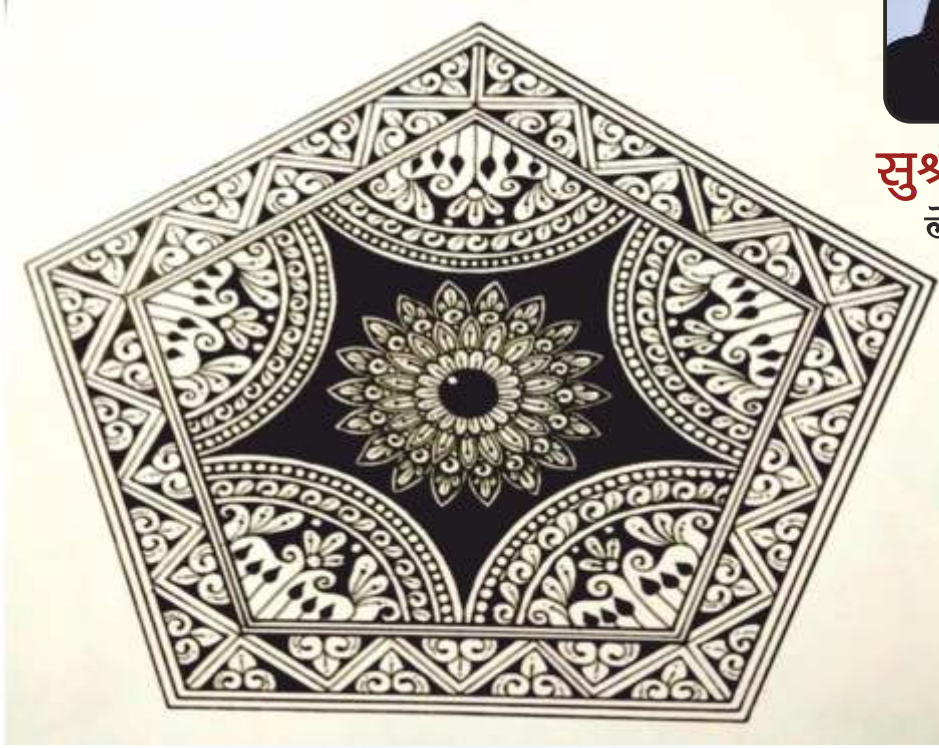
सेवा निवृत्तियाँ

क्र. सं.	नाम	पदनाम	सेवानिवृत्ती की तिथि
1.	इंदिरा एन.	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	31.10.2024
2.	प्रवेन्द्र बी. नैथानी	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	31.10.2024
3.	रेनुका डी. शहाणे	सहायक पर्यवेक्षक	28.02.2025
4.	जयलक्ष्मी अरुणाचलम पिल्लई	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	28.02.2025
5.	उमा परब	पर्यवेक्षक	28.02.2025
6.	बाबू एम. ठाकर	सहायक पर्यवेक्षक	28.02.2025
7.	मंजुला एच. महाराणा	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	28.02.2025
8.	आर. एस. शिवकुमार	निजी सचिव	31.03.2025
9.	सुनील एन. खोत	बहु कार्य कर्मी	30.04.2025
10.	नारायण नामदेव गभाले	बहु कार्य कर्मी	31.05.2025
11.	अनिता टी. बुधरानी	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	30.06.2025
12.	मनोहर बाबी कदम	सहायक पर्यवेक्षक	31.07.2025

मंडला कला



सुश्री अनुप्रिया
लेखापरीक्षक



Anupriya

हिंदी कार्यशाला की झलकियाँ



