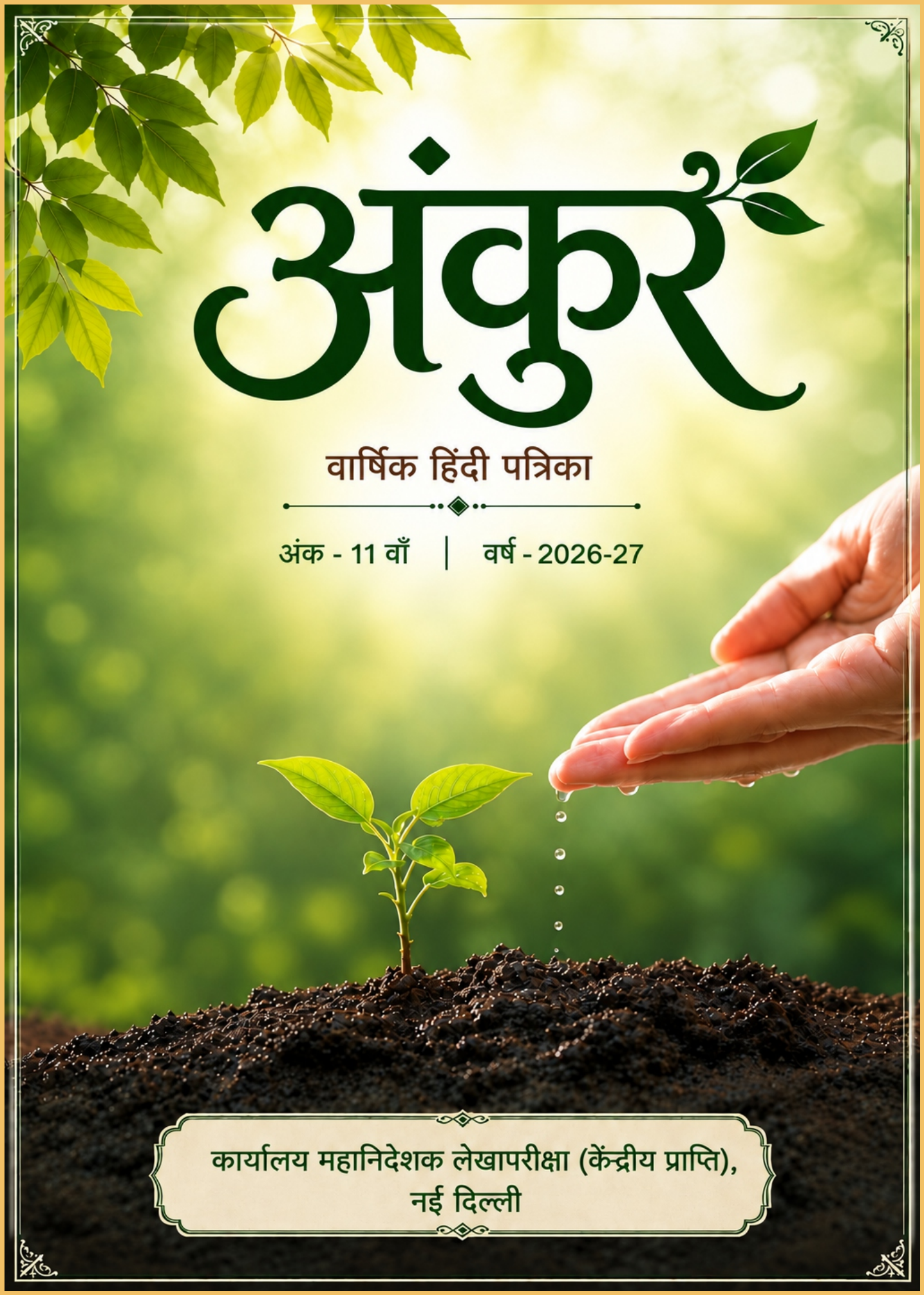
अंकुर

वार्षिक हिंदी पत्रिका

अंक - 11 वाँ | वर्ष - 2026-27



कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय प्राप्ति),
नई दिल्ली











अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन की झलकियाँ

सत्यमेव जयते

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

'अंकुर पत्रिका परिवार'

संरक्षक
श्रीमती अमन दीप चट्ठा
अपर उप-नियंत्रक महालेखापरीक्षक

प्रधान संपादक
श्री करन वोहरा
निदेशक
(प्रशासन/राजभाषा)

संपादक मंडल
श्री संजीव,
सहायक निदेशक
राजभाषा

कुमारी नीति
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

श्रीमती प्रियंका साव
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

मुद्रक
कार्तिक ग्राफिक एण्ड डिजाईनर

नोट : रचनाकारों के विचारों से संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं है। अतः रचनाओं में प्रकट भाव, दिये गए तथ्यों, संदर्भों तथा मौलिकता के लिए रचनाकर स्वयं उत्तरदायी होंगे।

पत्रिका का मूल्य : राजभाषा के प्रति निष्ठा

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार

सत्यमेव जयते



प्रिय देशवासियो,

हिंदी दिवस के अवसर पर आप सभी को हार्दिक शुभकामनाएँ!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

आप सभी को पुनः हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ!

वंदे मातरम!

नई दिल्ली
14 सितंबर, 2026

(अमित शाह)

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



शुभकामनाएँ

सर्वप्रथम कार्यालय की वार्षिक हिंदी पत्रिका 'अंकुर' के 11वें अंक के प्रकाशन पर बहुत सारी शुभकामनाएं। इस अवसर पर मैं पत्रिका से जुड़े सभी रचनाकारों, लेखकों तथा सम्पादन सहयोगियों का हार्दिक अभिनंदन करती हूँ । यह बड़े ही हर्ष का विषय है कि इस कार्यालय के कार्मिक 'अंकुर' पत्रिका के माध्यम से हिंदी के विकास एवं प्रचार-प्रसार के लिए महत्वपूर्ण योगदान दे रहें है।

हिंदी देश की राजभाषा है। अतः हिंदी के उत्तरोत्तर विकास के लिए प्रयास करना हम सभी का नैतिक दायित्व है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका भविष्य में भी इसी प्रकार राजभाषा हिंदी की सेवा करके अपने दायित्व का निर्वहन करती रहेगी।

आशा है कि यह पत्रिका आकर्षक एवं रोचक होने के साथ-साथ ज्ञानवर्धक भी होगी।

पत्रिका की प्रगति, सफलता एवं उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएँ ।

अमन दीप चट्ठा
अपर उप नियंत्रक महालेखापरीक्षक
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
(केन्द्रीय प्राप्ति), नई दिल्ली



शुभकामना संदेश

कार्यालय की वार्षिक हिंदी पत्रिका 'अंकुर' के 11वें अंक के प्रकाशन की आप सभी को बहुत बधाई।

यह पत्रिका कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों के हिंदी प्रेम एवं रुचि का प्रतीत है। पत्रिका की रचनाएं इस तथ्य का प्रमाण है कि कार्यालय में अनेक सृजनात्मक एवं साहित्यिक प्रतिभाएं है। हिंदी के प्रचार-प्रसार में यह पत्रिका एक सतत प्रयास के रूप में कार्य कर रही है।

कार्यालय में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देती यह पत्रिका राजभाषा के प्रचार के लिए एक सफलतम प्रयास भी है।

मैं पत्रिका की प्रगति की कमाना करते हुए सभी रचनकारों तथा संपादक मण्डल को धन्यवाद देता हूँ ।

करन वोहरा
निदेशक / राजभाषा
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
(केन्द्रीय प्राप्ति) नई दिल्ली



शुभकामना संदेश

हमारे कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'अंकुर' का 11वें अंक प्रकाशित हुआ है, यह अत्यंत हर्ष का विषय है।

राजभाषा के प्रचार-प्रसार में यह पत्रिका अधिकारियों / कर्मचारियों में हिंदी भाषा के प्रति रुझान पैदा करने के लिए एक सशक्त माध्यम के रूप में कार्य कर रही है।

कार्यालय के अधिकारियों / कर्मचारियों द्वारा रचित उनके लेख, कहानियाँ, यात्रा वृत्तान्त एवं कविताएं इत्यादि कार्यालय में हिंदी के प्रयोग को बढ़ावा देती है। यह हिंदी के प्रति कार्मिकों की रुचि तथा राजभाषा के प्रचार के लिए एक सफलतम प्रयास है।

मैं, पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति की कमाना करते हुए सभी रचनकारों तथा संपादक मण्डल को हार्दिक शुभकामना देता हूँ ।

कृष्ण प्रताप

कृष्ण प्रताप
उप-निदेशक/ आयकर समूह
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
(केन्द्रीय प्राप्ति) नई दिल्ली



शुभकामना संदेश

राजभाषा की प्रगति की दिशा में कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'अंकुर' के 11वें अंक की बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

यह पत्रिका कार्यालय के अधिकारियों / कर्मचारियों का राजभाषा हिंदी की प्रगति की दिशा में सार्थक प्रयास एवं पत्रिका की रचनाएं हिंदी साहित्य के प्रति प्रेम का प्रतीक हैं।

पत्रिका में सम्मिलित रचनाएं इस बात का भी प्रमाण हैं कि कार्यालय में अनेक साहित्यिक व लेखन प्रतिभाएं हैं।

इस अवसर पर पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए, संपादक मंडल के सभी सदस्यों एवं रचनाकारों को उनके सराहनीय योगदान हेतु बधाई देता हूँ। आशा करता हूँ कि भविष्य में भी वे इसी प्रकार अपना सक्रिय योगदान देते रहेंगें।

टी.म.राव

टी. मनोहर राव
उप-निदेशक / जी.एस.टी.(ऑडिट)
कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा
(केन्द्रीय प्राप्ति) नई दिल्ली



संपादक की कलम से

प्रिय पाठकों.....

राजभाषा हिंदी की सेवा एवं उसके प्रचार-प्रसार के लिए समर्पित इस कार्यालय की पत्रिका "अंकुर" के 11वें अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत हर्ष का अनुभव हो रहा है । वास्तव में यह पत्रिका कार्यालय महालेखापरीक्षक (केन्द्रीय प्राप्ति) नई दिल्ली में कार्यरत अधिकारियों/कर्मचारियों के सक्रिय रचनात्मक सहयोग का ही प्रतिफल है । इसकी विशेषता यह है कि इसमें कविताएँ, कहानियाँ, स्वास्थ्यवर्धक लेख, चित्र तथा वर्तमान के ज्वलंत विषयों के लेखों की बहुलता हैं, जो विशेषतौर पर पाठकों को पढ़ने के लिए उनका ध्यान आकर्षित करते हैं । "अंकुर" का यह आकर्षक अंक राजभाषा हिंदी के विकास में इस कार्यालय के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों को जोड़ कर रखता है । राजभाषा के प्रचार-प्रसार हेतु किए जा रहे विभागीय पत्रिकाओं के सराहनीय एवं अभूतपूर्व योगदान की जितनी प्रशंसा की जाए कम है । अतः "अंकुर" के सभी रचनाकारों, सुधि पाठकों एवं उच्चाधिकारियों को मैं उनके सहयोग के लिए हृदय से धन्यवाद देता हूँ ।

भाषा ही आपसी विचारों के आदान-प्रदान का माध्यम होती है । यह जितनी सरल और सुबोध होगी संप्रेषण उतना ही सफल और सशक्त होगा । राजभाषा के निरंतर बढ़ते कदम इस बात के साक्ष्य हैं कि वह दिन अब दूर नहीं जब हम सभी चिन्तन, मनन व संप्रेषण का कार्य अपनी मातृभाषा में करके गौरवान्वित महसूस करेंगें ।

हम अपने सभी पाठकों को विश्वास दिलाते हैं कि "अंकुर" पत्रिका का यह 11वाँ अंक भी हमेशा की भांति आपकी आकांक्षाओं एवं अभिलाषाओं पर खरा उतरेगा । इसकी रचनाएँ न केवल रोचक, ओजपूर्ण हैं अपितु ज्ञानवर्धक एवं शिक्षाप्रद भी हैं ।

अंत में "अंकुर" के प्रकाशन में सहयोग देने के लिए सभी रचनाकारों एवं इसके विविध कार्यों से जुड़े सभी अधिकारियों/कर्मचारियों का मैं विशेष आभार व्यक्त करता हूँ तथा पाठकों से विनम्र अनुरोध करता हूँ कि आप अपने बहुमूल्य सुझावों एवं विचारों से हमारा मार्गदर्शन करें ताकि भविष्य में भी पत्रिका में और नवीन आयामों को जोड़कर इसे और श्रेष्ठ बनाने हेतु प्रयासरत रहें ।

राजभाषा हिंदी की प्रगति एवं पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य की कामना सहित !

संजीव

संजीव
सहायक निदेशक/राजभाषा

भारत सरकार
राजभाषा विभाग
(सदैव ऊर्जावान: निरंतर प्रयासरत)

राजभाषा प्रतिज्ञा

भारतीय संविधान के अनुच्छेद 343 और 351 तथा राजभाषा संकल्प 1968 के आलोक में हम , केंद्र सरकार के कार्मिक यह प्रतिज्ञा करते हैं कि अपने उदाहरणमय नेतृत्व और निरंतर निगरानी से; अपनी प्रतिबद्धता और प्रयासों से; प्रशिक्षण और प्राइज़ से अपने साथियों में राजभाषा प्रेम की ज्योति जलाए रखेंगे, उन्हें प्रेरित और प्रोत्साहित करेंगे; अपने अधीनस्थ के हितों का ध्यान रखते हुए; अपने प्रबधन को और अधिक कुशल और प्रभावशाली बनाते हुए राजभाषा - हिंदी का प्रयोग, प्रचार और प्रसार बढ़ाएंगे। हम राजभाषा के संवर्द्धन के प्रति सदैव ऊर्जावान और निरंतर प्रयासरत रहेंगे।

जय राजभाषा! जय हिंदी!

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शुभकामना संदेश		पृ.सं.
1.	संरक्षक का संदेश	माननीय अपर उप-नियंत्रक महालेखापरीक्षक महोदया	4
2.	प्रधान संपादक का संदेश	निदेशक (प्रशासन/राजभाषा)	5
3.	शुभकामना संदेश	उप-निदेशक / आयकर समूह	6
4.	शुभकामना संदेश	उप-निदेशक / जी.एस.टी./ सीमा शुल्क	7
5.	संपादकीय	श्री संजीव / सहायक निदेशक / राजभाषा	8
6.	राजभाषा प्रतिज्ञा	---	9
	लेख, कविताएँ एवं कहानियाँ		
	रचना का नाम	**रचनाकार**	
7.	कश्मकश भरी जिंदगी	श्री जयशंकर कुमार, व.ले.प.अ.	11
8.	मनुष्य की कीमत	श्री राजेश कुमार, व.ले.प.	12
9.	छोटी आदतें, बड़े बदलाव: निरंतर सुधार....	श्री संदीप कुमार पाण्डेय, व.ले.प.अ.	13
10.	वालिद	श्रीमती अमन दीप चट्ठा, अपर उप नियंत्रक महालेखापरीक्षक	17
11.	"नारी का सम्मान"	श्री राजेश कुमार, व.ले.प.	18
12.	“वरकला”, केरल यात्रा - जून 2025	कुमारी अनाया जोशी, सुपुत्री श्री आदित्य जोशी, (सहायक पर्यवेक्षक)	19
13.	शिष्टाचार	श्रीमती बरखा, W/o श्री संजीव, सहायक निदेशक	21
14.	कार्य-जीवन संतुलन	श्रीमती गिन्नी अरोड़ा, स.ले.प.अ.	23
15.	बाल चित्र	कु. अनन्या, सुपुत्री श्री संजीव, सहायक निदेशक	24
16.	जलवायु परिवर्तन: मानव सभ्यता....	श्री सौरभ मीणा, लेखापरीक्षक	25
17.	अंडमान: यात्रा वृतांत....	श्री हरीश चंद्र पाण्डेय, वरि. लेखापरीक्षक	29
18.	भूलना	श्रीमती नेहा, लेखापरीक्षक	31
19.	बाल अपराध	श्री धीरज कुमार तिवारी, व.ले.प.अ.	32
20.	बाल चित्र	कु.आरव एवं कु. आदिव, सुपुत्र श्री जितेंद्र कुमार, स.ले.प.अ.	35
21.	कृत्रिम बुद्धिमत्ता का हमारे जीवन में लाभ	कु. लावण्या, सुपुत्री श्री हरीश चन्द्र, एम.टी.एस.	36
22.	जल संरक्षण: समय की	कु. आदिव, सुपुत्र श्री जितेंद्र कुमार, स.ले.प.अ.	38
23.	किताबें	श्री विकास यादव, लेखापरीक्षक	39
24.	पर्यटन स्थल: बीर-बिलिंग	कुमारी हिमांशी, एम.टी.एस.	40
25.	डिजिटल चौपाल और पारिवारिक चौपाल	श्री संदीप कुमार, लेखापरीक्षक	42
26.	मोबाइल फोन: उपयोगिता और सावधानी	कु. आरव, सुपुत्र श्री जितेंद्र कुमार, स.ले.प.अ.	44
27.	चित्र	श्रीमती सुधा भारती, W/o श्री संदीप कुमार बरनवाल, लेखापरीक्षक	45
28.	भाग्य की रेखा	कुमारी कल्पना, सुपुत्री श्री कन्हैया लाल, लेखापरीक्षक	46
29.	साइबर अपराध से सतर्कता	श्री संदीप कुमार, लेखापरीक्षक	48
30.	माँ, तू याद आती बहुत है	श्रीमती प्रियंका साव, क.अनु.अ.	49
31.	जीवन एक संघर्ष	श्री हरीश चन्द्र, एम.टी.एस	50
32.	जापानियों की तरह, कभी-कभी ही सही	श्री ऋषि आहूजा, H/o श्रीमती गिन्नी अरोड़ा, स.ले.प.अ.	51
33.	जीवन की सच्चाई	श्री राजेश कुमार, व.ले.प.	53
34.	माँ और बेटी का रिश्ता	कुमारी हिमांशी, एम.टी.एस.	54
35.	डिजिटल डिटॉक्स	श्रीमती गिन्नी अरोड़ा, स.ले.प.अ.	55
36.	अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस	श्री हरीश चन्द्र, एम.टी.एस.	56
37.	अंतिम संस्कार	श्री एन. के. शर्मा, व.ले.प.अ. (सेवानिवृत्त)	57
38.	बाँस का पुल	श्रीमती गीता कुमारी, लेखापरीक्षक	61
39.	चित्र	कुमारी नीति, क.अनु.अ.	63
40.	कार्यालय से सेवानिवृत्त अधिकारियों एवं कर्मचारियों की सूची		64

कश्मकश भरी ज़िन्दगी

श्री जयशंकर कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

भीड़ थी ख़ास लोगों की, महफ़िल - दस्तरख़ाने में
आम होना अब, कितना मुश्किल हो गया ज़माने में

एक अर्सा बीत गया, सुकून को यहाँ नजर आए
अक्सर खो जाती हैं, छोटी चीज बड़े मकानों में

ख्वाब तो ढेरों पूरे हुए, पर ख़त्म न होती ये गरीबी
रेत के घरौंदे और एक गुल्लक, क्या कम थी हमारी वो अमीरी

आजमाने को क्या दुश्मन कम हैं यहाँ, दोस्ती का इम्तिहान क्यों लें
इतनी दूर अब आ ही गए हम, चलो सफर साथ पूरा कर लें

दोनों छोर बंधे हैं रस्सियों के, गाँठ कैसे खोलेंगे
डट कर टिके हैं आन में, उलझे रिश्ते कैसे सुलझेंगे

हँसने की कक्षाएं चल रही, हर मोहल्ले हर बाजार
सुना है लोग अब हो गए हैं, तमीज़ वाले और समझदार

तालियाँ बजती रही, एक एक कदम बढ़ते गए
मंजिल पे रह गया अकेला, मैं बस अपने कारवां में

ज़रा अपना ख़याल भी रखा करो, उम्र के साथ साथ मर्ज बदल जाती है
कल ना भूलने की बीमारी थी, अब भूलने की बीमारी है

दो साँस ले लें, चलो साथ जी लें
ये कश्मक़श भरी ज़िन्दगी, थोड़ी हल्के में ले लें।।

मनुष्य की कीमत

श्री राजेश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

एक बार की बात है, एक छोटा बालक अपने पिता के साथ उनकी लोहे की दुकान में काम कर रहा था। दुकान में तरह-तरह के औज़ार, लोहे की छड़ें और सामान बिखरे पड़े थे। बालक अपने पिता को बड़े ध्यान से काम करते देख रहा था। अचानक ही उसने अपने पिता से एक बड़ा ही गंभीर सवाल पूछ लिया –

"पिताजी", इस दुनिया में मनुष्य की क्या कीमत होती है?"

उसका यह प्रश्न सुनकर पिता कुछ पल के लिए चौंक गए। इतने छोटे बच्चे से ऐसा गूढ़ सवाल सुनकर वे मुस्कराए और बोले, बेटा, "एक मनुष्य की कीमत आंकना बहुत मुश्किल है। वो तो अनमोल होता है"।

बालक ने फिर जिज्ञासा से पूछा, "क्या सभी लोग उतने ही कीमती होते हैं"?

पिता ने जवाब दिया, "हाँ बेटे, भगवान ने सबको एक समान बनाया है"।

बालक थोड़ी देर सोचता रहा, फिर बोला, "तो फिर इस दुनिया में कोई गरीब और कोई अमीर क्यों होता है? किसी की इज्जत कम और किसी की ज्यादा क्यों होती है?"

पिता अब सोच में पड़ गए। उन्होंने कुछ देर चुप्पी साधी और फिर कहा, "बेटा, स्टोर रूम से जाकर वो लोहे की एक छड़ तो ले आओ"।

बालक तुरंत जाकर छड़ ले आया।

पिता ने पूछा "बेटा बताओ इस छड़ की कीमत क्या होगी?"

बालक बोला, "लगभग 100 रुपये की होगी"।

पिता ने फिर पूछा "अगर हम इस छड़ से कीलें बना दें, तो इसकी कीमत क्या होगी?"

बालक सोचकर बोला, "शायद 400 रुपये के आसपास"।

पिता ने फिर कहा, "और अगर हम इससे घड़ी के महीन स्प्रिंग बना दें तो"

अब बालक कुछ देर सोचता रहा, फिर उत्साहित होकर बोला, "तब तो इसकी कीमत हजारों में हो सकती है, पिताजी!"

पिता मुस्कराए और बोले, "बिलकुल ठीक। देखो बेटे, लोहे की छड़ की कीमत इस पर निर्भर करती है कि उससे क्या बनाया जाए। उसी तरह एक मनुष्य की असली कीमत इस बात पर निर्भर करती है कि वह अपने जीवन को कैसे तराशता है, क्या बनता है।"

बालक ने अब सब कुछ समझ लिया था। आज उसे जीवन का एक बहुत बड़ा पाठ सीखने को मिला था – मनुष्य की कीमत जन्म से नहीं, कर्म और आत्म-विकास से तय होती है।

सीख:

हर व्यक्ति में अनंत संभावनाएँ होती हैं। यदि हम अपने भीतर के गुणों को पहचानें और परिश्रम से उन्हें निखारें, तो हम भी "लोहे की छड़" से "घड़ी का स्प्रिंग" बन सकते हैं।

छोटी आदतें, बड़े बदलाव: निरंतर सुधार की शक्ति

श्री संदीप पाण्डेय
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

(जेम्स क्लियर की पुस्तक Atomic Habits से प्रेरित विचारों पर आधारित एक मौलिक हिंदी लेख)

श्रेय: यह लेख विश्वप्रसिद्ध पुस्तक Atomic Habits के लेखक James Clear (जेम्स क्लियर) द्वारा प्रस्तुत आदत-निर्माण और व्यवहार परिवर्तन के प्रमुख सिद्धांतों से प्रेरित है। यह पुस्तक का अनुवाद या अध्याय-दर-अध्याय सारांश नहीं है, बल्कि उन्हीं मूल विचारों को सरल, सहज और भारतीय संदर्भ के अनुरूप अपने शब्दों में समझाने का एक प्रयास है।

हममें से लगभग हर व्यक्ति अपने जीवन में कुछ न कुछ बदलना चाहता है। कोई स्वस्थ शरीर चाहता है, कोई पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन करना चाहता है, कोई आर्थिक रूप से मजबूत बनना चाहता है, तो कोई अपने रिश्तों को अधिक मधुर बनाना चाहता है। नए साल की शुरुआत में हम बड़े-बड़े संकल्प लेते हैं—रोज़ व्यायाम करेंगे, हर दिन किताब पढ़ेंगे, मोबाइल कम चलाएँगे, समय का सही उपयोग करेंगे। लेकिन कुछ दिनों बाद वही उत्साह धीरे-धीरे कम होने लगता है और हम फिर अपनी पुरानी आदतों में लौट आते हैं।

ऐसा क्यों होता है? क्या हमारे अंदर इच्छाशक्ति की कमी है? क्या सफलता केवल कुछ चुनिंदा लोगों के लिए बनी है? या फिर समस्या कहीं और है?

असल में, जीवन में बड़े बदलाव अक्सर किसी एक बड़े निर्णय से नहीं, बल्कि छोटी-छोटी आदतों से पैदा होते हैं। यही छोटी आदतें समय के साथ मिलकर हमारे व्यक्तित्व, सोच और भविष्य को आकार देती हैं। एक छोटा-सा सकारात्मक कदम, यदि लगातार दोहराया जाए, तो वह वर्षों बाद असाधारण परिणाम दे सकता है।

सफलता एक घटना नहीं, बल्कि एक प्रक्रिया है:

हम अक्सर केवल परिणाम देखते हैं। किसी खिलाड़ी को पदक जीतते हुए, किसी लेखक को प्रसिद्ध होते हुए या किसी व्यवसायी को सफल बनते हुए देखते हैं। लेकिन उस सफलता के पीछे वर्षों तक दोहराई गई छोटी-छोटी आदतें छिपी होती हैं।

मान लीजिए दो लोग एक साथ दौड़ शुरू करते हैं। पहला व्यक्ति पहले दिन ही पूरी ताकत से दौड़ता है और कुछ दिनों बाद थककर रुक जाता है। दूसरा व्यक्ति रोज़ केवल थोड़ा-सा अभ्यास करता है। शुरुआत में उसकी प्रगति दिखाई नहीं देती, लेकिन कुछ महीनों बाद वही व्यक्ति पहले वाले से कहीं आगे निकल जाता है।

जीवन भी कुछ ऐसा ही है। निरंतरता, तीव्र शुरुआत से कहीं अधिक शक्तिशाली होती है।

पहचान बदलिए, केवल लक्ष्य नहीं:

बहुत से लोग कहते हैं, "मुझे वजन कम करना है" या "मुझे अंग्रेज़ी सीखनी है।" लेकिन इससे भी अधिक प्रभावी सोच है—"मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जो अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखता है" या "मैं ऐसा व्यक्ति हूँ जो हर दिन कुछ नया सीखता है।"जब हम अपनी पहचान बदलते हैं, तो व्यवहार भी धीरे-धीरे उसी दिशा में बदलने लगता है।

यदि कोई व्यक्ति स्वयं को पाठक मानने लगे, तो उसके लिए रोज़ कुछ पन्ने पढ़ना कठिन नहीं रहेगा। यदि कोई स्वयं को अनुशासित व्यक्ति मानता है, तो समय पर उठना उसके व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाएगा।

हम वही बनते हैं, जिसे बार-बार अपने बारे में सच मानते हैं।

छोटी शुरुआत का जादू:

अक्सर लोग किसी नई आदत की शुरुआत बहुत बड़े लक्ष्य से करते हैं। पहले ही दिन एक घंटा व्यायाम, पचास पन्ने पढ़ना या पाँच घंटे पढ़ाई करना चाहते हैं। कुछ दिनों बाद यह बोझ बन जाता है। इसके बजाय शुरुआत इतनी छोटी होनी चाहिए कि उसे टालना मुश्किल हो।

- यदि किताब पढ़ने की आदत बनानी है, तो पहले दिन केवल दो पन्ने पढ़िए।
- यदि व्यायाम शुरू करना है, तो केवल पाँच मिनट चलिए। यदि ध्यान करना है, तो केवल दो मिनट बैठिए।

शुरुआत छोटी होने से मन विरोध नहीं करता। धीरे-धीरे वही छोटी आदत बड़ी बन जाती है।

वातावरण हमारी इच्छाशक्ति से अधिक शक्तिशाली होता है:

हम अक्सर सोचते हैं कि सफलता केवल इच्छाशक्ति पर निर्भर करती है। लेकिन वास्तविकता यह है कि हमारा वातावरण हमारे निर्णयों को गहराई से प्रभावित करता है।

- यदि मेज़ पर किताब रखी हो और मोबाइल दूसरे कमरे में हो, तो पढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।
- यदि घर में फल सामने रखे हों और जंक फूड छिपा दिया जाए, तो स्वस्थ भोजन चुनना आसान हो जाता है।
- यदि पढ़ाई की जगह साफ़-सुथरी और शांत हो, तो ध्यान अधिक केंद्रित रहता है।

अच्छी आदतें विकसित करने का सबसे सरल तरीका है–अपने वातावरण को उनके अनुकूल बनाना।

आदतें संकेतों से शुरू होती हैं:

हर आदत किसी न किसी संकेत से शुरू होती है। सुबह अलार्म बजता है, हम उठते हैं। भोजन की खुशबू आती है, भूख महसूस होती है। मोबाइल की सूचना आती है, हाथ अपने आप स्क्रीन की ओर बढ़ जाता है।

यदि हम सही संकेत बना लें, तो अच्छी आदतें अपनाना आसान हो जाता है।

उदाहरण के लिए–

- सुबह उठते ही पानी का गिलास सामने रखा हो।
- रात में ही व्यायाम के कपड़े तैयार रख दिए जाएँ।
- पढ़ने वाली किताब तकिए के पास रखी जाए।

छोटे संकेत बड़े व्यवहारों की शुरुआत बन सकते हैं।

आदतों को जोड़ना:

नई आदत बनाने का एक प्रभावी तरीका है उसे पहले से मौजूद आदत के साथ जोड़ देना।

जैसे–

- चाय पीने के बाद पाँच मिनट पढ़ना।
- दाँत साफ़ करने के बाद दो मिनट ध्यान करना।
- रात का खाना खाने के बाद दस मिनट टहलना।

जब नई आदत किसी पुराने क्रम का हिस्सा बन जाती है, तो उसे निभाना आसान हो जाता है।

प्रगति हमेशा दिखाई नहीं देती:

बाँस का पौधा कई वर्षों तक ज़मीन के ऊपर बहुत कम बढ़ता है। लेकिन उसकी जड़ें लगातार फैल रही होती हैं। फिर अचानक कुछ ही समय में वह तेज़ी से ऊपर बढ़ने लगता है।हमारी मेहनत भी ऐसी ही होती है।

शुरुआत में परिणाम दिखाई नहीं देते। लगता है कि मेहनत बेकार जा रही है। लेकिन वास्तव में अंदर ही अंदर परिवर्तन हो रहा होता है।यही वह समय होता है जब अधिकांश लोग हार मान लेते हैं।

यदि वे थोड़ी और निरंतरता बनाए रखें, तो परिणाम अचानक स्पष्ट होने लगते हैं।

बुरी आदतें क्यों आकर्षित करती हैं?

बुरी आदतें तुरंत आनंद देती हैं, जबकि उनके नुकसान बाद में दिखाई देते हैं।

- जंक फूड स्वादिष्ट लगता है, लेकिन स्वास्थ्य धीरे-धीरे बिगड़ता है।

- सोशल मीडिया तुरंत मनोरंजन देता है, लेकिन समय और ध्यान कम करता है।
- काम टालना उस समय आराम देता है, लेकिन बाद में तनाव बढ़ाता है।

इसके विपरीत, अच्छी आदतों का लाभ धीरे-धीरे मिलता है।

यही कारण है कि हमें दीर्घकालिक सोच विकसित करनी पड़ती है।

कठिन काम को आसान बनाइए:

यदि कोई काम शुरू करना कठिन लगे, तो उसे छोटे हिस्सों में बाँट दीजिए।

पूरी किताब पढ़ने की जगह केवल एक अध्याय।

- पूरे घर की सफाई की जगह केवल एक कमरा।
- तीन घंटे पढ़ाई की जगह केवल पच्चीस मिनट।
- जब शुरुआत हो जाती है, तो आगे बढ़ना अपेक्षाकृत आसान हो जाता है।

निरंतरता पूर्णता से अधिक महत्वपूर्ण है:

बहुत से लोग सोचते हैं कि यदि एक दिन अभ्यास छूट गया, तो सब समाप्त हो गया। लेकिन वास्तविकता यह है कि सफलता कभी भी पूर्णता पर आधारित नहीं होती।

यदि एक दिन पढ़ाई नहीं हुई, या व्यायाम नहीं हुआ, तो अगले दिन फिर शुरू कर दीजिए, अगले दिन वापस अपनी दिनचर्या में लौट आइए।

एक गलती नुकसान नहीं करती। लगातार गलतियाँ नुकसान करती हैं।

प्रगति को मापिए:

जो चीज़ मापी जाती है, उसमें सुधार करना आसान होता है।

- यदि आप रोज़ पढ़ाई के घंटे लिखते हैं, तो आपको पता रहेगा कि आप कहाँ सुधार कर सकते हैं।
- यदि आप खर्च का रिकॉर्ड रखते हैं, तो बचत बढ़ाना आसान होगा।
- यदि आप रोज़ कदम गिनते हैं, तो सक्रिय रहना आसान होगा।

रिकॉर्ड रखने का उद्देश्य खुद को दोष देना नहीं, बल्कि अपनी प्रगति को समझना है।

पुरस्कार का महत्व:

मस्तिष्क उन कामों को दोहराना चाहता है जिनसे उसे अच्छा अनुभव मिलता है। इसलिए किसी अच्छी आदत के बाद स्वयं को छोटा-सा पुरस्कार देना उपयोगी हो सकता है।

जैसे–

- एक सप्ताह नियमित पढ़ाई के बाद अपनी पसंदीदा फिल्म देखना।
- लगातार व्यायाम करने के बाद नई टी-शर्ट खरीदना।

लक्ष्य पूरा होने पर परिवार के साथ समय बिताना।

ध्यान रहे कि पुरस्कार उस आदत के विपरीत न हो। उदाहरण के लिए, स्वस्थ भोजन करने के बदले अत्यधिक जंक फूड खाना उचित नहीं होगा।

सही लोगों का साथ:

मनुष्य सामाजिक प्राणी है। जिन लोगों के साथ हम अधिक समय बिताते हैं, उनका प्रभाव हमारे व्यवहार पर पड़ता है।यदि आपके आसपास ऐसे लोग हैं जो सीखने, मेहनत करने और सकारात्मक सोच रखने में विश्वास करते हैं, तो आप भी धीरे-धीरे वैसे ही बनने लगते हैं।

इसलिए अपने मित्रों, सहकर्मियों और प्रेरणा के स्रोतों का चुनाव सोच-समझकर कीजिए।

असफलता से सीखना:

हर व्यक्ति कभी न कभी असफल होता है। महत्वपूर्ण बात यह नहीं कि आप कितनी बार गिरे, बल्कि यह है कि हर बार उठकर क्या सीखा।यदि कोई आदत टिक नहीं पाई, तो स्वयं को दोष देने के बजाय यह समझिए–

- क्या लक्ष्य बहुत बड़ा था?

- क्या वातावरण अनुकूल नहीं था?
- क्या समय सही नहीं था?
- क्या शुरुआत बहुत कठिन थी?

हर असफलता अगले प्रयास को बेहतर बनाने का अवसर बन सकती है।

धैर्य सबसे बड़ा निवेश:

आज लगाए गए बीज कल पेड़ नहीं बनते। आज शुरू किया गया व्यायाम अगले सप्ताह शरीर नहीं बदल देता। आज की पढ़ाई कल ही विशेषज्ञ नहीं बना देती। लेकिन यदि यही प्रयास महीनों और वर्षों तक जारी रहे, तो परिवर्तन निश्चित होता है।

धैर्य का अर्थ केवल प्रतीक्षा करना नहीं, बल्कि प्रतीक्षा के दौरान लगातार सही काम करते रहना है।

जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में छोटी आदतों का प्रभाव:

स्वास्थ्य: प्रतिदिन थोड़ी पैदल चाल, पर्याप्त पानी, संतुलित भोजन और नियमित नींद लंबे समय में बड़ा अंतर ला सकते हैं।

शिक्षा: रोज़ 20-30 मिनट पढ़ना, नोट्स बनाना और पुनरावृत्ति करना परीक्षा के समय होने वाले तनाव को कम कर सकता है।

करियर: हर दिन एक नया कौशल सीखना, बेहतर संवाद करना और समय पर काम पूरा करना धीरे-धीरे पेशेवर पहचान बनाता है।

वित्त: छोटी-छोटी बचत, अनावश्यक खर्च पर नियंत्रण और नियमित निवेश लंबे समय में आर्थिक सुरक्षा प्रदान कर सकते हैं।

रिश्ते: प्रतिदिन कुछ मिनट परिवार से बात करना, धन्यवाद कहना और दूसरों की बात ध्यान से सुनना संबंधों को गहरा बनाता है।

आज से शुरुआत कैसे करें?

यदि आप अपने जीवन में सकारात्मक परिवर्तन चाहते हैं, तो किसी बड़े अवसर का इंतज़ार मत कीजिए।

आज ही एक छोटा कदम चुनिए।

- केवल पाँच मिनट पढ़िए।
- केवल दस मिनट टहलिए।
- केवल एक पृष्ठ लिखिए।
- केवल एक गिलास अतिरिक्त पानी पीजिए।
- केवल एक व्यक्ति का धन्यवाद कीजिए।

(यह छोटे कदम देखने में साधारण लग सकते हैं, लेकिन यही भविष्य की असाधारण उपलब्धियों की नींव रखते हैं।)

निष्कर्ष

जीवन में महान परिवर्तन किसी जादू, अचानक मिली प्रेरणा या एक बड़े निर्णय का परिणाम नहीं होते। वे उन छोटे-छोटे कार्यों का संचय होते हैं जिन्हें हम हर दिन दोहराते हैं। आदतें हमारे चरित्र को गढ़ती हैं, हमारा चरित्र हमारे निर्णयों को प्रभावित करता है और हमारे निर्णय अंततः हमारे भविष्य का निर्माण करते हैं।

यदि हम हर दिन केवल थोड़ा-सा बेहतर बनने का प्रयास करें, तो समय के साथ उसका प्रभाव हमारी कल्पना से कहीं अधिक बड़ा हो सकता है। इसलिए सफलता का रहस्य किसी असाधारण प्रतिभा में नहीं, बल्कि साधारण कार्यों को असाधारण निरंतरता के साथ करते रहने में है।

जब हम अपनी पहचान को सकारात्मक दिशा में विकसित करते हैं, अनुकूल वातावरण बनाते हैं, छोटी शुरुआत करते हैं, धैर्य बनाए रखते हैं और हर दिन स्वयं का थोड़ा बेहतर संस्करण बनने का प्रयास करते हैं, तब परिवर्तन केवल एक लक्ष्य नहीं रहता—वह हमारी जीवनशैली बन जाता है।

याद रखिए, पहाड़ भी एक-एक पत्थर जोड़कर बनते हैं, और महान व्यक्तित्व भी एक-एक अच्छी आदत से। आज का छोटा कदम शायद मामूली लगे, लेकिन आने वाले वर्षों में वही आपके जीवन की सबसे बड़ी उपलब्धियों की शुरुआत साबित हो सकता है।

वालिद

श्रीमती अमन दीप चट्ठा
माननीय अपर उप नियंत्रक
महालेखापरीक्षक

जो दिल में सोज़ है, गर कलम में वो रवानी होती
तो हम भी लिखते कुछ ऐसा, जो खुदा का दीदार होता।

वो आपकी फ़िक्र और हमारा हमसे ही ज़िक्र
वालिद की दुनिया में लगता है, हम ही हम थे।

वालिद की छाँव में ऐसे पले
बचपन ने उंगली छोड़ी नहीं।

ज़रा कम प्यार करते, तो क्या जाता उनका
हम तो संभल जाते, किसी अभाव के तले।

इस बार रोए हम, तो आखें नम न हुई
कि हमारी उदासी से अब, अश्क भी रहे बेखबर।

हर वक्त रहते हैं वालिद के साथ
लोग कहते हैं, उनको गुज़रे जमाना हो गया।

नाज़ुक सी डोर में इक अजब सी दिलेरी है
वो टूटती नहीं, मगर उसे टूटने का डर भी नहीं।



"नारी का सम्मान"

श्री राजेश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

नारी केवल एक शब्द नहीं,
जीवन का सुंदर आधार है।
ममता, साहस और त्याग की मूर्ति,
हर घर का वह श्रृंगार है।

कभी बेटी बनकर मुस्काती,
कभी बहन बन स्नेह लुटाती।
माँ बनकर ममता बरसाती,
जीवन को खुशियों से सजाती।

हर कठिन राह पर चलकर भी,
वह हिम्मत से आगे बढ़ती है।
अपने सपनों को सँजोते हुए,
हर चुनौती से लड़ती है।

ज्ञान, प्रेम और करुणा से,
हर रिश्ते में रंग भरती है।
अपने कर्म और सच्चाई से,
नई सफलता की राह गढ़ती है।

नारी का सम्मान जहाँ होता,
वहीं सुख-शांति का वास होता।
जहाँ उसे समान अधिकार मिलता,
वहीं समाज का विकास होता।

न उसे कमज़ोर समझो कभी,
न उसके सपनों को रोकों।
उसे मिले शिक्षा, सम्मान और अवसर,
उन्नति के सारे द्वार खोलो।

उसकी मुस्कान में घर की खुशी है,
उसकी शक्ति में राष्ट्र की शान।
उसके बिना अधूरा है जीवन,
उससे ही जग की पहचान।

आओ मिलकर यह प्रण लें,
हर नारी का मान बढ़ाएँ।
भेदभाव की हर दीवार गिराकर,
समानता का दीप जलाएँ।

सम्मान, विश्वास और प्रेम से,
हर बेटी का भविष्य सँवारें।
ऐसा समाज बनाएँ मिलकर,
जहाँ हर नारी आगे बढ़े निडर होकर।

नारी का सम्मान ही सच्चा धर्म,
नारी का सम्मान ही सच्चा ज्ञान।
जिस देश में नारी पूजित होती,
वहीं खिलता है स्वर्णिम भविष्य और महान इंसान।।



“वरकला”, केरल यात्रा - जून 2025



कुमारी अनाया जोशी
सुपुत्री श्री आदित्य जोशी
सहायक पर्यवेक्षक

वर्ष 2025 के ग्रीष्मकालीन अवकाश में हमें सपरिवार केरल राज्य के तिरुवनंतपुरम जिले के “वरकला” क्षेत्र में जाने का सुअवसर प्राप्त हुआ । 'वरकला' अरब सागर के तट पर बसा हुआ एक बेहद सुंदर और शांत तटीय शहर है । यह भारत का एकमात्र ऐसा स्थान है जहां समुद्र के किनारे-किनारे ऊँची लाल चट्टानें (Varkala Cliffs) मौजूद है जो इसे बेहद आकर्षक बनाती हैं ।

पिताजी ने अपने कार्यालय से यात्रा छूट भत्ते (LTC) का लाभ लिया और केरल के तिरुवनंतपुरम हवाई अड्डे पर 02 जून, 2025 को पहुँच गए। हवाई अड्डे से वरकलाशहर की दूरी लगभग 40 किलोमीटर है । वरकलाशहर में हमारे रुकने का प्रबंध एडवा बिच पर बने हुए एक ऐसे रिज़ॉर्ट में था जिसकी दूरी समुद्र तट से मात्र 400 मीटर थी जिससे इस यात्रा का आनंद चौगुना हो गया। हम जब तक वहाँ रहे, हर समय समुद्र की लहरों की मधुर ध्वनि कानों में गूँजती रही और उन लहरों के आने-जाने के विहंगम एवं मनोहारी दृश्यों से नयन दो-चार होते रहे।

अगले दिन, संध्या होने से पहले हम 'वरकला शहर' से लगभग 20 किलोमीटर दूर पारवूर बैक्वॉटर और झील में प्राकर्तिक रूप से बने मैनग्रोव वन (Mangrove Forest) गए । यहाँ का शांत पानी कयाकिंग (Kayaking) और पारंपरिक नाव की सवारी के लिए एकदम उत्तम है। हमने भी नाव की सवारी का लुत्फ़ उठाया और सूर्यास्त का अद्भुत नजारा देख बहुत आनंदित हुए ।



वापसी में कावेरी हाथी पार्क, अनाथवलम भी गए जोकि हाथियों के साथ नजदीकी और सुरक्षित तरीके से मिलने का अवसर प्रदान करता है । यहाँ पर पर्यटक अपने हाथ से हाथियों को केले और अन्य फल खिला सकते है और उनकी दैनिक दिनचर्या, खान-पान और देखभाल के बारे में महावतों से समझ सकते है ।

एक दिन हम सपरिवार जटायु अर्थ सेंटर (Jatayu Earth Center) गए। यह रामायण के पौराणिक पक्षी जटायु को समर्पित है और यहाँ दुनिया की सबसे बड़ी जटायु प्रतिमा है। यह प्रतिमा एक विशाल चट्टान पर बनी है। यहाँ पर पर्यटक रोप-वे से और यदि चाहे तो 826 सीढ़ियाँ चढ़कर भी आ सकते हैं।



जून 2025 का पहला सप्ताह 'वरकला' शहर में व्यतीत करने के उपरांत हम फिर से तिरुवनंतपपुरम आए, दिल्ली-वापसी हवाई यात्रा के लिए :-

"सुखद यादों को अपने मन में सँजोकर।"

"शिष्टाचार"

श्रीमती बरखा
W/o श्री संजीव
सहायक निदेशक

"बोली ऐसी बोलिए, मन का आपा खोय,
औरन को सीतल करें, आपहूं सीतल होय !!"

पाठकों, जैसा कि आप सभी जानते ही है कि इस संसार में तरह-तरह की विचारधाराओं, परंपराओं, आचार-विचारों, प्रकृति-प्रवृतियों तथा स्वाभाव के लोग रहते है। सामान्यत: सभी के व्यवहार, विचार, आदतों, गुण-दोष और स्वाभाव में बहुत-सी बातों में काफ़ी समानता और विषमताएँ भी होती है। इन सभी विभिन्नताओं, समानताओं तथा विषमताओं के रहते हुए, एक ऐसा चारित्रिक गुण भी होता है जो अनेक लोगों में पाया जाता है और जिसे अपनाने के पश्चात सामान्य स्वाभाव वाले व्यक्ति भी श्रेष्ठ और विशिष्ट बन जाते है।

जी हाँ, यही वह गुण है जिससे किसी व्यक्ति के व्यक्तित्व तथा व्यवहार की अच्छाईयों का पता चलता है। संसार के ज्ञान, विज्ञान तथा जीवन कौशल के अनेक गुणों को सिखाने के साथ-साथ इस व्यवहारिक गुण को सिखाने, समझने एवं अपनाने के लिए हम विद्यालय, महाविद्यालय जैसी अन्य कई व्यक्तित्व निर्माण एवं विकास करने वाली सामाजिक संस्थाओं में भी जाते है तथा सभ्य बुद्धि जीवियों एवं विद्वानों के विचारों एवं मार्गदर्शन को समझने व अपनाने के लिए उनके द्वारा रचित लेख, शोध व पुस्तकें पढ़ते है। ताकि हम भी अपने चरित्र को श्रेष्ठ बना कर समाज में जीवन की ऊँचाइयों को छूने में सक्षम हो सकें।

किन्तु, यह आवश्यक नहीं है कि इस चारित्रिक सद्गुण को सीखने एवं अपनाने के लिए हमें किसी विद्यालय, महाविद्यालय अथवा किसी संस्थान में जाना ही ज़रूरी है यह गुण और शिक्षा तो हमें अपने माता-पिता, घर-परिवार, आस-पड़ोस और समाज से भी मिल सकती है। यहाँ कहने का तात्पर्य यह है कि यह आवश्यक नहीं कि केवल एक पढ़ा-लिखा व्यक्ति ही सभ्य और विनम्र हो सकता है, बल्कि एक अनपढ़ व्यक्ति भी सभ्य, सुशील और विनम्र हो सकता है।

पाठकों, अब तक शायद आप उपर्युक्त विवरण अथवा बनाई गई भूमिका को पढ़कर समझ ही गए होंगे कि यहाँ मानव स्वाभाव के किस गुण (विशेषता) के विषय में चर्चा की जा रही है। हो सकता है कि कुछ पाठकों को यह अतिश्योक्ति लग रही हो और वह बात से कहीं ओर आगे निकल गए हो उपर्युक्त बनाई गई भूमिका पीछे रह गई हो.....।

तो, इसी मानवीय गुण या चारित्रिक आभूषण की ओर आपका ध्यान आकर्षित करते हुए, उद्घाटित किया जाता है कि यह बहुत ही जाना-माना और मधुर शब्द है जिसे कहते है :- "शिष्टाचार"...!

"शिष्टाचार", अर्थात व्यवहार में विनमता, मधुरता, सरसता, सभ्यता और शिष्टता का होना !

"अच्छा आचरण, विनमता और शिष्ट व्यवहार" यह समाज में रहने के वह नियम है जो हमें समाज में दूसरों का सम्मान करना तथा दूसरों से स्वयं के लिए सम्मान प्राप्त करना सिखाते है।

शिष्टाचार के मुख्य लक्षण :-

- अभिवादन करना,
- वार्तालाप हमेशा विनम्र, मधुर तथा शांत होना,
- सभी को आदर-सम्मान देते हुए अपनी बात रखना,
- दूसरों का सम्मान करना एवं सभी की भावनाओं का ध्यान रखना,
- दूसरों को ध्यान से सुनना, अपनी बारी की प्रतीक्षा करना,

- दूसरों एवं स्वयं के कार्यों के प्रति सत्यनिष्ठ होना,
- धन्यवाद देना, आभार प्रकट करना तथा दूसरों की बात को बीच में न काटना,
- आवश्यकता होने पर विनम्रतापूर्वक क्षमा मांगना ।

यह ऐसे चारित्रिक गुण है जो एक ओर तो समाज में हमें आदर-सम्मान दिलाते है तथा हमें आत्म-संतुष्टि देने के साथ-साथ अच्छा मनुष्य बनाते है। वहीं दूसरी ओर यदि कोई व्यक्ति इन गुणों से आभूषित नहीं है तो वह अपने घर-परिवार, मित्रों व समाज में अपना उचित स्थान बनाने में सफ़ल नहीं हो सकता, क्योंकि संत कबीर दास जी द्वारा यह कहा भी गया है:-

"पौथी पढ़-पढ़ जग मुआ, पण्डित भयो न कोय,

ढाई आखर प्रेम को पढ़े सो पण्डित होय"!!

जैसा कि वर्तमान समाज में, आजकल यह भी देखने-सुनने में आ रहा है कि बच्चे-बड़े बहुत चिल्लाकर और असभ्य तरीके से बोलते है और यदि किसी बड़े अथवा सभ्य व्यक्ति द्वारा कोई बात बताई या समझाई जाती है तो उसे अनसुना कर दिया जाता है। अपने से बड़ों, छोटों और समान आयुवर्ग के लोगों के साथ किस प्रकार का व्यवहार करना है, किस स्वर और शैली में वार्तालाप करना है। साथ ही, किस व्यक्ति के सामने किस प्रकार बैठना, उठना तथा अपने-आप को किस प्रकार व्यवस्थित रखते हुए विनम्रता एवं सभ्यता सहित आचरण करना चाहिए। यह सब व्यवहारिक एवं चारित्रिक विशेषताएँ होती है जिनका आजकल मानव व्यव्हार में से लोप सा होता जा रहा है।

शिष्टाचारपूर्ण व्यवहार का सामाजिक जीवन में बहुत महत्त्व है क्योंकि यह समाज में आपसी प्रेम, बंधुत्व तथा शान्ति को बढ़ावा देता है।

शायद, उपर्युक्त सन्दर्भ में ही कहा गया है कि :-

"बोली एक अमोल है जो बोले सो जानी,

हृदय तराजू तोल के तब मुख बहार आनी !!"

अतः मानवीय चारित्रिक गुण "शिष्टाचार" में छुपी हुई विशेषताओं को अपने व्यवहार, बातचीत तथा आदतों में अपनाएं और अपने व्यवहार व अपनी बातचीत (वार्तालाप) को प्रभावशाली बनाने के लिए अपनी वाणी एवं स्वरों को शिष्ट, सभ्य, विनम्र तथा मधुर बनाएँ, जिससे आप अपने आस-पास के लोगों के बीच अपना विशेष स्थान बना पाएँगे, साथ ही जीवन की नयी ऊँचाइयों को भी प्राप्त कर सकेंगे !

कार्य-जीवन संतुलन (Work-Life Balance)

श्रीमती गिन्नी अरोड़ा
(स.ले.प.अ.)

कार्य-जीवन संतुलन (Work-Life Balance) का तात्पर्य पेशेवर जिम्मेदारियों और व्यक्तिगत जीवन के बीच एक सही सामंजस्य स्थापित करना है। आज की इस भाग-दौड़ भरी जिंदगी, तकनीकी प्रगति और लगातार बढ़ती प्रतियोगिताओं के कारण काम और निजी जीवन के बीच की सीमाएं धुंधली होती जा रही हैं। ऐसे में मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए कार्य-जीवन संतुलन (वर्क-लाइफ बैलेंस) बनाना बेहद जरूरी हो गया है।

कार्य-जीवन संतुलन क्या है?

वर्क-लाइफ बैलेंस वह स्थिति है जिसमें कोई भी कामकाजी व्यक्ति अपने करियर (नौकरी या व्यवसाय) और अपने व्यक्तिगत जीवन (परिवार, स्वास्थ्य, शौक और आराम) दोनों को समान रूप से समय और प्राथमिकता देने में सक्षम होता है। इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप दोनों को ठीक 50-50 प्रतिशत समय दें, बल्कि इसका अर्थ यह है कि आप काम के दबाव के बीच भी खुद के लिए और अपने परिवार के लिए पर्याप्त समय निकाल सकें।

वर्क-लाइफ बैलेंस का महत्व

जीवन में संतुलन का होना केवल मानसिक शांति के लिए ही नहीं, बल्कि करियर में लंबी रेस का घोड़ा बनने के लिए भी जरूरी है।

- **बेहतर मानसिक व शारीरिक स्वास्थ्य:** लगातार काम का तनाव, डिप्रेशन, एंग्जाइटी और बर्न आउट (थकान) को जन्म देता है। सही संतुलन रखने से व्यक्ति गंभीर बीमारियों से बच सकता है।
- **उत्पादकता (Productivity) में वृद्धि:** कई शोध बताते हैं कि लगातार 12-14 घंटे काम करने से काम की गुणवत्ता (क्वालिटी) बेहतर नहीं होती, बल्कि घटती है। जब दिमाग तरो-ताजा रहता है, तो काम में नई सोच और रचनात्मकता (क्रिएटिविटी) बढ़ती है।
- **मजबूत पारिवारिक रिश्ते:** काम के चक्कर में जब लोग परिवार और दोस्तों को समय नहीं दे पाते, तो रिश्तों में दूरियां आने लगती हैं। वर्क-लाइफ बैलेंस अपनों के साथ खुशनुमा पल बिताने का मौका देता है।

वर्क-लाइफ बैलेंस बेहतर करने के उपाय (Strategies)

यदि आप भी काम के दबाव में अपनी व्यक्तिगत जिंदगी को खो रहे हैं, तो इन आसान रणनीतियों को अपना सकते हैं:

- सीमाएं तय करें (Set Boundaries): हर काम का एक निश्चित समय तय करें
- प्राथमिकताएं निर्धारित करें: दिन की शुरुआत में ही अपने कामों की एक सूची (To-Do List) बनाएं। सबसे महत्वपूर्ण कामों को पहले निपटाएं ताकि बाद में हड़बड़ी न हो।
- 'ना' कहना सीखें: यदि आपके पास पहले से ही बहुत काम है, तो विनम्रतापूर्वक नए काम या अतिरिक्त जिम्मेदारी के लिए मना करना सीखें। यह आपके मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।
- स्वास्थ्य और शौक को समय दें: अपनी दिनचर्या में व्यायाम, योग या अपनी पसंद के किसी शौक (जैसे संगीत, बागवानी या पढ़ना) को शामिल करें।
- छुट्टियों का सही उपयोग: परिवार के साथ किसी यात्रा (ट्रिप) पर जाएं ताकि मानसिक रूप से कार्य करने के लिए फिर से तैयार (रीचार्ज) हो सकें।

निष्कर्ष

कार्य-जीवन संतुलन कोई ऐसी चीज़ नहीं है जिसे एक दिन में हासिल किया जा सके, यह एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। जब आप व्यक्तिगत रूप से खुश और स्वस्थ रहेंगे, तभी आप अपने पेशेवर जीवन में भी बेहतरीन प्रदर्शन कर पाएंगे। इसलिए आज ही से अपने समय को सही ढंग से प्रबंधित करें और एक खुशहाल जीवन की ओर कदम बढ़ाएं।

कुमारी अनन्या (कक्षा IV)
सुपुत्री श्री संजीव / सहायक निदेशक



जलवायु परिवर्तन : मानव सभ्यता के समक्ष सबसे बड़ी वैश्विक चुनौती

श्री सौरभ मीणा
(लेखापरीक्षक)

इक्कीसवीं सदी में यदि मानव सभ्यता के सामने किसी एक चुनौती को सबसे व्यापक, जटिल और बहुआयामी माना जाए, तो वह जलवायु परिवर्तन (Climate Change) है। यह केवल पर्यावरणीय समस्या नहीं है, बल्कि आर्थिक विकास, सामाजिक न्याय, स्वास्थ्य, खाद्य सुरक्षा, जल सुरक्षा, ऊर्जा, अंतरराष्ट्रीय संबंध तथा राष्ट्रीय सुरक्षा से जुड़ा हुआ विषय है। आज पृथ्वी का औसत तापमान लगातार बढ़ रहा है, हिमनद तेजी से पिघल रहे हैं, समुद्र का जल स्तर बढ़ रहा है तथा बाढ़, सूखा, चक्रवात और हीट वेव जैसी चरम मौसमी घटनाएँ पहले की अपेक्षा अधिक तीव्रता से और बार-बार घटित हो रही हैं।

जलवायु परिवर्तन का प्रभाव विशेष रूप से विकासशील देशों पर अधिक पड़ रहा है, क्योंकि उनकी अर्थव्यवस्था कृषि, प्राकृतिक संसाधनों तथा जलवायु पर अधिक निर्भर है। भारत भी इसका अपवाद नहीं है। अतः जलवायु परिवर्तन का समाधान केवल पर्यावरण संरक्षण तक सीमित नहीं है, बल्कि यह सतत विकास (Sustainable Development) तथा भावी पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य का प्रश्न भी है।

जलवायु परिवर्तन का अर्थ

जलवायु परिवर्तन से आशय पृथ्वी की जलवायु प्रणाली में दीर्घकालिक परिवर्तन से है, जिसमें तापमान, वर्षा, पवन प्रणाली तथा अन्य मौसमी पैटर्न में स्थायी बदलाव शामिल होते हैं। प्राकृतिक कारणों से भी जलवायु में परिवर्तन होता रहा है, किन्तु वर्तमान समय में इसका प्रमुख कारण मानव गतिविधियाँ हैं।

औद्योगिक क्रांति के बाद जीवाश्म ईंधनों–कोयला, पेट्रोलियम तथा प्राकृतिक गैस–का अत्यधिक उपयोग, वनों की कटाई, तीव्र औद्योगीकरण, शहरीकरण तथा अस्थिर उपभोग की प्रवृत्ति ने वातावरण में ग्रीनहाउस गैसों की मात्रा को अत्यधिक बढ़ा दिया है। परिणामस्वरूप ग्रीनहाउस प्रभाव बढ़ा और वैश्विक तापवृद्धि (Global Warming) की समस्या उत्पन्न हुई।

जलवायु परिवर्तन के प्रमुख कारण

1. जीवाश्म ईंधनों का अत्यधिक उपयोग

ऊर्जा उत्पादन, परिवहन, उद्योग तथा बिजली उत्पादन में कोयला, पेट्रोलियम एवं प्राकृतिक गैस का व्यापक उपयोग कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जन का सबसे बड़ा स्रोत है।

2. वनों की कटाई

वन कार्बन सिंक के रूप में कार्य करते हैं। बड़े पैमाने पर वनों की कटाई से कार्बन अवशोषण की क्षमता कम होती है तथा वातावरण में कार्बन डाइऑक्साइड की मात्रा बढ़ती है।

3. औद्योगीकरण

सीमेंट, इस्पात, रासायनिक उद्योग तथा अन्य भारी उद्योग बड़ी मात्रा में ग्रीनहाउस गैसों का उत्सर्जन करते हैं।

4. कृषि गतिविधियाँ

धान की खेती, पशुपालन तथा रासायनिक उर्वरकों के अत्यधिक उपयोग से मीथेन और नाइट्रस ऑक्साइड जैसी गैसों का उत्सर्जन होता है।

5. अनियोजित शहरीकरण

कंक्रीट के विस्तार, वाहनों की बढ़ती संख्या तथा ऊर्जा की अधिक खपत ने शहरी क्षेत्रों में तापमान वृद्धि और प्रदूषण को बढ़ावा दिया है।

6. उपभोक्तावाद

अत्यधिक उत्पादन और उपभोग की संस्कृति प्राकृतिक संसाधनों के दोहन एवं कार्बन उत्सर्जन को बढ़ाती है।

जलवायु परिवर्तन के प्रभाव

1. तापमान में वृद्धि

विश्व स्तर पर औसत तापमान में लगातार वृद्धि हो रही है। भारत में भी गर्मी की अवधि बढ़ रही है तथा हीट वेव की घटनाएँ अधिक गंभीर होती जा रही हैं।

2. कृषि पर प्रभाव

भारत की लगभग आधी आबादी प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से कृषि पर निर्भर है। अनियमित वर्षा, सूखा, बाढ़ तथा तापमान वृद्धि से कृषि उत्पादन प्रभावित हो रहा है। इससे किसानों की आय तथा खाद्य सुरक्षा दोनों पर संकट उत्पन्न होता है।

3. जल संकट

हिमालयी हिमनदों के पिघलने, वर्षा के असमान वितरण तथा भूजल के अत्यधिक दोहन से जल संकट गहराता जा रहा है।

4. जैव विविधता का नुकसान

अनेक वनस्पति एवं जीव प्रजातियाँ विलुप्त होने के कगार पर पहुँच रही हैं। पारिस्थितिक तंत्र का संतुलन प्रभावित हो रहा है।

5. स्वास्थ्य पर प्रभाव

वायु प्रदूषण, अत्यधिक गर्मी, कुपोषण तथा मच्छर जनित रोगों में वृद्धि मानव स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बन रही है।

6. आर्थिक प्रभाव

विश्व बैंक सहित विभिन्न संस्थाओं के अनुसार जलवायु परिवर्तन से अवसंरचना, कृषि, मत्स्य पालन, पर्यटन तथा उद्योगों को भारी आर्थिक क्षति हो सकती है।

7. समुद्र के जल स्तर में वृद्धि

समुद्र का जल स्तर बढ़ने से तटीय शहरों, द्वीपीय देशों तथा समुद्री पारिस्थितिकी पर गंभीर खतरा उत्पन्न हो रहा है।

8. आपदाओं की बढ़ती आवृत्ति

बाढ़, चक्रवात, जंगल की आग, बादल फटना तथा सूखा जैसी घटनाएँ अधिक तीव्र और बार-बार देखने को मिल रही हैं।

भारत पर जलवायु परिवर्तन का प्रभाव

भारत की भौगोलिक एवं सामाजिक-आर्थिक परिस्थितियाँ इसे जलवायु परिवर्तन के प्रति अत्यंत संवेदनशील बनाती हैं।

- हिमालयी ग्लेशियरों का तेजी से पिघलना।
- गंगा, ब्रह्मपुत्र तथा सिंधु जैसी नदियों के प्रवाह पर प्रभाव।
- पश्चिमी एवं मध्य भारत में हीट वेव की तीव्रता में वृद्धि।
- असम, बिहार तथा उत्तराखंड में बाढ़ की घटनाओं में वृद्धि।
- राजस्थान एवं बुंदेलखंड जैसे क्षेत्रों में जल संकट।
- चक्रवातों की तीव्रता में वृद्धि, विशेषकर बंगाल की खाड़ी और अरब सागर में।
- तटीय राज्यों में समुद्र के जल स्तर में वृद्धि के कारण भूमि कटाव एवं विस्थापन

जलवायु परिवर्तन और सतत विकास

जलवायु परिवर्तन सतत विकास लक्ष्यों (SDGs) की प्राप्ति के मार्ग में बड़ी बाधा है। गरीबी उन्मूलन, खाद्य सुरक्षा, स्वास्थ्य, स्वच्छ जल, ऊर्जा, उद्योग, शहरों का विकास तथा जैव विविधता संरक्षण–सभी पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।

इसलिए विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करना आवश्यक है। विकास ऐसा हो जो वर्तमान पीढ़ी की आवश्यकताओं को पूरा करे, परंतु भविष्य की पीढ़ियों के संसाधनों से समझौता न करे।

वैश्विक प्रयास

1. संयुक्त राष्ट्र जलवायु परिवर्तन रूपरेखा अभिसमय (UNFCCC)

1992 में स्थापित इस अभिसमय का उद्देश्य ग्रीनहाउस गैसों के उत्सर्जन को नियंत्रित करना है।

2. क्योटो प्रोटोकॉल

इस समझौते के अंतर्गत विकसित देशों पर उत्सर्जन घटाने की बाध्यकारी जिम्मेदारी निर्धारित की गई।

3. पेरिस समझौता (2015)

इसका उद्देश्य वैश्विक तापमान वृद्धि को 2°C से नीचे तथा यथासंभव 1.5°C तक सीमित रखना है। प्रत्येक देश अपने राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित योगदान (NDCs) प्रस्तुत करता है।

4. COP सम्मेलन

प्रतिवर्ष आयोजित होने वाले सम्मेलन जलवायु वित्त, तकनीकी सहयोग तथा उत्सर्जन में कमी के लिए वैश्विक मंच प्रदान करते हैं।

जलवायु परिवर्तन के प्रति भारत की पहल

भारत ने विकास और पर्यावरण संरक्षण के बीच संतुलन स्थापित करने का प्रयास किया है।

- राष्ट्रीय जलवायु परिवर्तन कार्ययोजना (NAPCC)
- अंतरराष्ट्रीय सौर गठबंधन (International Solar Alliance)
- पंचामृत लक्ष्य
- वर्ष 2070 तक नेट-जीरो उत्सर्जन का लक्ष्य
- राष्ट्रीय हरित हाइड्रोजन मिशन
- ऊर्जा दक्षता कार्यक्रम
- उजाला योजना के अंतर्गत एलईडी बल्बों का वितरण
- इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा
- बड़े पैमाने पर नवीकरणीय ऊर्जा क्षमता का विस्तार
- नमामि गंगे कार्यक्रम
- ग्रीन इंडिया मिशन
- वन क्षेत्र में वृद्धि हेतु अभियान

समाधान एवं आगे की राह

1. नवीकरणीय ऊर्जा का विस्तार

सौर, पवन, जल एवं जैव ऊर्जा का अधिकतम उपयोग किया जाना चाहिए।

2. ऊर्जा दक्षता

ऊर्जा की बचत करने वाले उपकरणों तथा हरित भवनों को बढ़ावा देना आवश्यक है।

3. वनीकरण

व्यापक स्तर पर वृक्षारोपण एवं प्राकृतिक वनों का संरक्षण किया जाना चाहिए।

4. टिकाऊ कृषि

जैविक खेती, सूक्ष्म सिंचाई तथा जल संरक्षण आधारित कृषि को प्रोत्साहन दिया जाना चाहिए।

5. सतत परिवहन

सार्वजनिक परिवहन, साइकिल, पैदल यात्रा तथा इलेक्ट्रिक वाहनों को बढ़ावा देना चाहिए।

6. परिपत्र अर्थव्यवस्था

'कम उपयोग, पुनः उपयोग तथा पुनर्चक्रण' (Reduce, Reuse, Recycle) के सिद्धांत को अपनाना होगा।

7. जनभागीदारी

सरकार के साथ-साथ नागरिकों, उद्योगों, शैक्षणिक संस्थानों तथा स्थानीय समुदायों की सक्रिय भागीदारी आवश्यक है।

8. जल संरक्षण

वर्षा जल संचयन, जल पुनर्चक्रण तथा जल उपयोग दक्षता बढ़ाना समय की आवश्यकता है।

9. जलवायु न्याय

विकसित देशों को अपने ऐतिहासिक दायित्वों के अनुरूप जलवायु वित्त एवं तकनीकी सहयोग उपलब्ध कराना चाहिए, ताकि विकासशील देश हरित विकास की दिशा में आगे बढ़ सकें।

उपसंहार

जलवायु परिवर्तन मानव सभ्यता के समक्ष अस्तित्व का संकट बन चुका है। यदि समय रहते प्रभावी कदम नहीं उठाए गए तो भविष्य में इसके दुष्परिणाम और भी गंभीर होंगे। यह केवल सरकारों की जिम्मेदारी नहीं, बल्कि प्रत्येक नागरिक का नैतिक एवं सामाजिक दायित्व है कि वह पर्यावरण संरक्षण की दिशा में योगदान दे।

भारत ने "वसुधैव कुटुम्बकम्" तथा "प्रकृति के साथ संतुलित विकास" की अपनी सांस्कृतिक परंपरा के माध्यम से विश्व को सदैव मार्गदर्शन दिया है। आज आवश्यकता है कि विकास और पर्यावरण के बीच संतुलन स्थापित करते हुए हरित अर्थव्यवस्था, स्वच्छ ऊर्जा, सतत उपभोग तथा जनभागीदारी को बढ़ावा दिया जाए। जलवायु परिवर्तन के विरुद्ध संघर्ष केवल पर्यावरण की रक्षा का अभियान नहीं, बल्कि मानव सभ्यता, सामाजिक न्याय और भावी पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य की रक्षा का संकल्प है। यदि वैश्विक समुदाय सामूहिक उत्तरदायित्व, वैज्ञानिक दृष्टिकोण और सतत विकास की भावना के साथ आगे बढ़े, तो एक सुरक्षित, समृद्ध और संतुलित पृथ्वी का निर्माण संभव है।



अंडमान : यात्रावृत्तांत (दिल्ली से पोर्ट ब्लेयर, फरवरी 2026)

श्री हरीश चन्द्र पाण्डेय,
(वरिष्ठ लेखापरीक्षक)

छुट्टियों का अवसर पाते ही हम अक्सर देश के किसी-न-किसी दर्शनीय स्थल को देखने के लिए जाते हैं। इसी शृंखला में इस बार हम अंडमान की ओर आकर्षित हुए, क्योंकि यहाँ के बारे में बहुत से मित्रों से इसकी सुंदरता के बारे में सुना था। यह प्राकृतिक सौंदर्य से भरपूर, विविध वनस्पतियों और जीव-जंतुओं एवं पर्यटन के लिए प्रसिद्ध है, इसकी राजधानी पोर्ट ब्लेयर है। यह बंगाल की खाड़ी में स्थित है। हमारा 09 सदस्यों का परिवार (ग्रुप) जिसमें 12 से 70 वर्ष तक आयु वर्ग के सदस्य शामिल थे, हम दिल्ली आई.जी.आई. से वीर सावरकर हवाई अड्डा, पोर्ट ब्लेयर पहुंचे। हमने दिल्ली से ही अंडमान के लिए एक टूर पैकेज ले लिया था। जिसमें अच्छे होटल / रिसॉर्ट एवं अन्य आवश्यक सुविधाएं सम्मिलित थी।

दिन 1: पोर्ट ब्लेयर और होटल/रिसॉर्ट में चेक-इन

हम लोगों ने पोर्ट ब्लेयर पहुंचने के बाद एयरपोर्ट पर एजेंसी द्वारा भेजी टेक्सी से होटल में चेक-इन किया। दोपहर के खाने के बाद हम Ross Island (अब नेताजी सुभाष चन्द्र बोस द्वीप) पोर्टब्लेयर से 3 कि.मी. की दूरी पर छोटा सा एतिहासिक द्वीप है। 1858 में ब्रिटिश ने इसे अपनी प्रशासनिक राजधानी बनाया था और इसे "पूर्व का पेरिस" कहा जाता था। यहाँ कमिश्नर हाउस, प्रेसबीटेरियन चर्च, बेकरी, प्रिंटिंग प्रेस, अस्पताल जैसी की औपनिवेशिक इमारतों के अवशेष हैं, जिन्हें अब विशाल बरगद की जड़ें घेर चुकी हैं। यहाँ पर वाइल्ड-लाइफ़ (हिरण व मोर) और फोटोग्राफी का आनंद लिया गया। यहाँ प्रकृति और शांति का अनोखा मिश्रण हैं। यहाँ आने-जाने के लिए हमनें नाव में घूमने का आनंद लिया व ट्रैकिंग की।

नेताजी सुभाष चन्द्र बोस द्वीप से वापिसी में हम सेलुलर जेल गए, जो 1906 में बनाया गया था और ब्रिटिशों द्वारा भारतीय स्वतंत्रता सेनानियों को कैद करने के लिए इस्तेमाल किया गया था। अब यह राष्ट्रीय स्मारक के रूप में खुला है और इसमें कैदियों द्वारा सहन की गई यातनाओं को प्रदर्शित करने वाली प्रदर्शनियां हैं। शाम 5:30 बजे, हमने सेलुलर जेल के इतिहास पर आधारित लाइट एंड साउंड शो देखा, जो 50 मिनट तक चला। यह शो जेल के इतिहास को रोशनी और ध्वनि के माध्यम से दर्शाता है।

दिन 2: पोर्ट ब्लेयर से हैवलॉक द्वीप (स्वराज द्वीप) तक फेरी

प्रातः 6:00 बजे पैक्ड ब्रेकफ़ास्ट लेकर, हमने पोर्ट ब्लेयर से हैवलॉक (स्वराज द्वीप) द्वीप तक फेरी ली। हैवलॉक द्वीप पर पहुंचने के बाद हम रिसॉर्ट पहुँचे। अगले दिन प्रातः यहाँ हमने स्कूबा डाइविंग की। यह एक आनंददायक एडवेंचर था जिसमें इनके द्वारा पहले 10 मिनट की ट्रैनिंग कराई फिर नाव से समुद्र में ले कर गए, पूरी तैयारी के साथ एक तैराक हमारे साथ था और उसके द्वारा दिए गए निर्देशों के अनुसार समुद्र के अंदर हमने स्कूबा डाइविंग का आनंद लिया, समुद्र के अंदर यहाँ एक अलग दुनिया दिखती है। गहराई के हिसाब से जीव बदलते हैं, यहाँ विभिन्न जीवों (कई प्रकार की मछलियाँ-क्लाउन, बटरफ्लाई, पैटर, सी-स्टार, आँक्टोपस, मूंगा/कोरल (समुद्र के जंगल) - ये दिखने में पत्थर जैसे लेकिन ये जीवित जीव हैं, डाइविंग के 3 जरूरी नियम इस प्रकार हैं - "देखो लेकिन, छूओ मत, पीछा मत करो, कुछ मत लो"।

दोपहर बाद हमने राधानगर बिच का दौरा किया, जो एशिया का सबसे अच्छा बिच माना जाता है। यह बिच अपनी प्राकृतिक सुंदरता और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध है। दोपहर 3 से 5 बजे तक हमने इस बिच पर समय बिताया,फोटोग्राफी और सूर्यास्त का आनंद लिया। यह बिच सायं 5 बजे के बाद बंद हो जाता है।

दिन 3: हैवलॉक - एलिफेंट बिच

सुबह 9:00 बजे, हमने हैवलॉक से एलिफेंट बिच तक शेयरिंग स्पीड बोट से यात्रा की। एलिफेंट बिच जल खेल गतिविधियों का एक अन्य स्थान है। हमने यहां पर विभिन्न जल खेलों का आनंद लिया और बिच पर समय बिताया। हमारे साथ जिन्होंने स्कूबा डाइविंग नहीं की उन्होंने यहाँ पर सनार्कलिंग (समुद्र की सतह पर तैरते हुए नीचे की दुनिया देखना) का आनंद लिया।

दिन 4 : हैवलॉक द्वीप से नील द्वीप तक

सुबह 9:15 बजे, हमने हैवलॉक द्वीप से नील द्वीप तक प्राइवेट एसी क्रूज से यात्रा की। नील द्वीप पर पहुंचने के बाद, हमने लक्ष्मणपुर बिच का दौरा किया, जो सूर्यास्त के लिए प्रसिद्ध है। हमने यहां पर सूर्यास्त का आनंद लिया और प्राकृतिक सौंदर्य को निहारा।

इसके बाद, हमने नेचुरल ब्रिज का दौरा किया, जो एक प्राकृतिक चट्टान की संरचना है। यह संरचना समुद्र की लहरों द्वारा बनाई गई है और यह नील द्वीप का एक प्रमुख आकर्षण है।

हमने भरतपुर बिच का भी दौरा किया, जो नील द्वीप का एक अन्य प्रमुख बिच है। यह बिच अपने सुंदर दृश्यों और जल खेल गतिविधियों के लिए प्रसिद्ध है।

दिन 5: नील द्वीप से पोर्ट ब्लेयर वापसी

सुबह 11:30 बजे, हमने नील द्वीप से पोर्ट ब्लेयर वापसी के लिए प्राइवेट एसी क्रूज ली। पोर्ट ब्लेयर पहुंचने के बाद सायं के समय हमने चिड़ियाँ-टापू बिच का दौरा किया, जो सूर्यास्त के लिए प्रसिद्ध है। हमने यहाँ पर सूर्यास्त का आनंद लिया और प्राकृतिक सौंदर्य को निहारा।

दिन 6: पोर्ट ब्लेयर से बाराटांग द्वीप तक यात्रा

प्रातः 3:30 बजे हमने पोर्ट ब्लेयर से बाराटांग द्वीप की यात्रा आरंभ की। बाराटांग द्वीप अंडमान का एक बड़ा द्वीप है, पोर्ट ब्लेयर से करीब 100 कि.मी. दूरी पर स्थित है,

पोर्ट ब्लेयर से बाराटांग जाने के लिए अंडमान ट्रंक रोड से जाना पड़ता है। यह रोड जरावा रिजर्व फॉरेस्ट से होकर गुजरती है।

जरावा जनजाति के बारे में: रास्ते में हमें जरावा जनजाति के लोग दिखे। ये हमारी तरह ही इंसान हैं, बस अलग तरीके से जीते हैं। कभी-कभी जरावा लोग सड़क के किनारे दिख जाते हैं, फल तोड़ते, शिकार करते। पर सरकार की कोशिश रहती है कि टूरिस्ट और जरावा का संपर्क न हो, ताकि उनकी सेहत और संस्कृति दोनों बची रहे। टूरिस्ट की बीमारियां उन तक न पहुंचे। ये अंडमान की संरक्षित जनजातियों में से एक हैं और करीब 55,000 साल से यहां रह रहे हैं। बाहरी दुनिया से कटे हुए हैं। सरकार ने इन्हें बचाने के लिए विशेष कानून बनाए हैं।

यात्रा हेतु जरूरी बातें:

1. जरावा लोगों की फोटो खींचना, वीडियो बनाना कानूनी तौर पर बैन है। जेल भी हो सकती है।
2. रिजर्व एरिया में गाड़ी रोकना, उनसे बात करना, खाना देना, कपड़े देना- सब सख्त मना है।
3. सुबह 6 बजे से दोपहर 3 बजे तक ही पुलिस काफ़िले के साथ गाड़ियों में निकलती हैं। अकेले नहीं जा सकते।

- बाराटांग द्वीप पर हमने लाइमस्टोन गुफाओं का दौरा किया, द्वीप के कुछ प्रमुख आकर्षण:
- लाइमस्टोन केव: हजारों साल पुरानी चूना पत्थर की गुफाएं। अंदर टपकते पानी से बनी खूबसूरत आकृतियां।
- मड वॉल्केनो: भारत के कुछ गिने-चुने कीचड़ के ज्वालामुखियों में से एक है। यहाँ छोटे-छोटे गड्ढों से कीचड़ निकलता रहता है।
- पैरट आइलैंड: शाम को हजारों तोते एक साथ आते हैं - यह देखने लायक नज़ारा होता है।
- मैंग्रोव क्रीक: नाव से घने मैंग्रोव जंगल से गुजरना।

अंत में यही कहना होगा कि बाराटांग बहुत खूबसूरत है - गुफाएं, कीचड़ ज्वालामुखी सब अद्वितीय (यूनिक) है। किन्तु, जरावा रिजर्व से गुजरते समय कानून और उनकी प्राइवेसी का पूरा सम्मान करना चाहिए। वो हमारे "एंटरटेनमेंट" के लिए नहीं हैं। उनकी दुनिया अलग है, और उसे वैसा ही रहने देना हमारी जिम्मेदारी है।

दिन 7: पोर्ट ब्लेयर से घर की ओर प्रस्थान

अंतिम दिन, हमने होटल/रिसॉर्ट से चेक-आउट किया और वीर सावरकर हवाई अड्डे से प्रस्थान किया। अंडमान की हमारी यात्रा एक यादगार अनुभव था, जिसे हम हमेशा याद रखेंगे।

यह यात्रा वृत्तांत अंडमान की सुंदरता और इतिहास को दर्शाता है, और मुझे लगता है कि यह पाठकों को इस अद्वितीय एवं आनंददायक स्थान की यात्रा करने के लिए प्रेरित करेगा।

धन्यवाद।

भूलना

सुश्री नेहा कुमारी
(लेखापरीक्षक)

क्या कमाल की चीज़ है न, भूल जाना!

चश्मा ढूँढूँ इधर-उधर,
ये भी भूल गई कि सर पर ही होता है
इसका ठिकाना अक्सर।

रोज़ ढूँढती रहती हूँ,
फ़ोन रखा कहाँ है।
हद तो तब होती है,
जब ढूँढते समय हाथ में ही पकड़ा है।

भागकर गई रसोई में,
कुछ तो चूल्हे पर चढ़ाया था।
तब तक दूध उबलकर,
पानी की सिंक तक आया था।

फ़्रिज खोला, जब झाँका अंदर,
दिमाग़ फिर हो गया बंजर।
निकालना क्या था फ़्रिज से, भाई,
याद न आया, बस सिर खुजलाया।

किसी ने बोला, "पहचाना मुझे?"
मैं बोली, "हाँ... हाँ... बिल्कुल जी!"
नाम मगर ज़ुबान पर आया नहीं,
दिमाग़ ने भी कोई साथ निभाया नहीं।

भूलना भी है ऐसी कला,
भूलने वाला भी क्या करे भला।
खुद पर ही हँसती चली जाती हूँ।
लोग कहते हैं, "बादाम खाया करो।"
मैं बादाम खाना ही भूल जाती हूँ।



बाल अपराध

श्री धीरज कुमार तिवारी,
(वरि.ले.प.अधिकारी)

मनुष्य के जन्म के उपरान्त जैसे जैसे उसका शारीरिक विकास होता है, उसी प्रकार इसके आतंरिक व्यक्तित्व का भी विकास होता है। आतंरिक विकास से तात्पर्य है उसका बौद्धिक स्तर, उसके समझने की शक्ति, दूसरों के साथ उसके व्यवहार का तरीका आदि। मनुष्य का सम्यक् विकास मुख्यतः दो बातों पर निर्भर करता है- पहला आनुवंशिकता और दूसरा उसके आस-पास का वातावरण। आनुवंशिकता का संबंध उसके माता-पिता या बाबा-दादी के माध्यम से हस्तांतरित जीन से है। वातावरण का क्षेत्र काफी व्यापक है जैसे, बालक के साथ खेलने वाले बच्चे, विद्यालय में पढने वाले उसके सहपाठी, उसके अध्यापक, भाई-बहन, रिश्तेदार एवं पड़ोसी।

जहाँ एक ओर हमें प्रायः इस प्रकार के समाचार प्राप्त होते रहते है कि अमुक किशोर ने अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर खेल, शिक्षा या अन्य किसी क्षेत्र में कीर्तिमान स्थापित किया और उसे किसी प्रतिष्ठित पुरस्कार से सम्मानित किया गया वहीं दूसरी ओर यह भी सुनने में आता है कि किशोर या किशोरों के समूह ने किसी आपराधिक घटना को अंजाम दिया और उन्हें पुलिस द्वारा गिरफ्तार किया गया आदि। किशोर / किशोरों द्वारा की गयी आपराधिक घटनाएं बाल अपराध की श्रेणी में आती है और ऐसे किशोरों को बाल अपराधी कहते है।

भारत में किशोर अपराध से संबंधित मुख्य कानून किशोर (बच्चों की देखभाल और संरक्षण) अधिनियम, 2015 (Juvenile Justice Act, 2015) है, जो कानून का उल्लंघन करने वाले बच्चों की देखभाल, संरक्षण और पुनर्वास के लिए बच्चों का एक अनुकूल दृष्टिकोण अपनाता है। इस अधिनियम के तहत, गंभीर अपराधों के मामलों में 16 से 18 साल के किशोरों पर वयस्क के समान कानूनी कार्यवाही की जाती है।

बाल अपराध के स्वरुप को हम उन अपराधों से सरलतापूर्वक समझ सकते है, जिनको बालक या किशोर करते है। इस प्रकार के कुछ अपराध हैं- चोरी करना, झूठ बोलना, नशा करना, जेब काटना, झगड़ा करना, तोड़-फोड़ करना, दूसरों पर आक्रमण करना, छोटे बालकों को तंग करना, बड़ों के विरुद्ध विद्रोह करना, रेल और बस में बिना टिकट यात्रा करना, दीवारों पर अनुचित बातें लिखना, यातायात के नियमों का जानबूझकर उल्लंघन करना, माता-पिता की आज्ञा के बिना घर से गायब हो जाना आदि-आदि।

बाल अपराध के कारण

बाल अपराध स्वस्थ समाज एवं किसी भी राष्ट्र के लिए चिंता का विषय है। इस पर प्रभावी नियंत्रण के लिए सर्वप्रथम बाल अपराध के मूलभूत कारणों की जानकारी होना आवश्यक है; प्रमुख कारण हैं-

1. आनुवंशिक कारण (Hereditary Causes)
2. शारीरिक कारण (Physiological Reasons)
3. मनोवैज्ञानिक कारण (Psychological Reasons)
4. सामाजिक कारण (Social Causes)
5. पारिवारिक कारण (Family Related Causes)
6. विद्यालय संबंधी कारण (School Related Causes)

आनुवंशिक कारण- अनेक विद्वानों का मत है कि बाल-अपराधियों का जन्म होता है और बालकों को अपराधी प्रवृत्ति अपने माता-पिता से वंशानुक्रम द्वारा प्राप्त होती है। आनुवंशिक प्रवृत्तियां पर्यावरणीय प्रभावों के साथ मिलकर आपराधिक व्यवहार की प्रवृत्ति को आकार देती है। हालांकि, आनुवंशिक कारणों का बालकों की प्रवृत्तियों पर पड़ने वाले प्रभाव के क्षेत्र में अभी बहुत शोध किए जाने की आवश्यकता है।

शारीरिक कारण- प्रायः ऐसा देखा गया है कि बालक के शारीरिक दोष उसके तिरस्कार के कारण बनते हैं। इस तिरस्कार से उसके आत्मसम्मान को ठेस पहुंचती है। फल स्वरूप, वह तिरस्कार का बदला लेने के लिए दूसरों को कष्ट देने और सताने का अपराध करने लगता है। एक बालक की आखें कमजोर थी और वह पढ़ नहीं सकता था। दूसरें बालक उसका मजाक उड़ाते थे, इससे उसके आत्म सम्मान को चोट लगाती थी। अतः उसने चश्मा लगाने वाले बालकों के चश्में चुराने आरंभ कर दिए। पहले तो उसने ऐसा उनको तंग करने के लिए किया, पर धीरे-धीरे उसकी चोरी करने की आदत पड़ गयी।

मनोवैज्ञानिक कारण- निम्न सामान्य बुद्धि वाले बालकों में अपराधी प्रवृत्ति का सरलता से विकास होता है। इसके अतिरिक्त, बालकों के मानसिक रोग उनको अपराधी बनाने के लिए उत्तरदायी होते है। इन रोगों से ग्रस्त बालकों में तनाव, विचार शून्यता, असंतुलन या अंतर-द्वन्द उत्पन्न हो जाता है। ऐसी दशा में वें अपना आत्म नियंत्रण खोने के कारण अपराध कर बैठते है।

आक्रमण निराशा की सामान्य प्रतिक्रिया है। अतः निरंतर निराश रहने वाला बालक आक्रमणकारी बनकर बाल अपराध का दोषी बनता है।

बाल अपराध के मनोवैज्ञानिक कारणों में संवेगात्मक असंतुलन सबसे अधिक महत्वपूर्ण है। संवेगात्मक असुरक्षा, अपर्याप्तता, हीनता की भावना, प्रेम और सहानुभूति का अभाव और कठोर अनुशासन के प्रति पूर्ण समर्पण न केवल बालक के व्यवहार और व्यक्तित्व को असमायोजित कर देता है वरन् उसे अपराध करने की भी प्रेरणा देता है।

सामाजिक कारण- अकेला बालक बहुत कम अपराध करता है। आपराधिक गतिविधियों में उसके साथ प्रायः कोई-न-कोई होता है। एक मनोवैज्ञानिक द्वारा 500 बाल अपराधियों का अध्ययन क्या गया जिसमें यह पाया गया कि 95 प्रतिशत बाल अपराधी किसी-न-किसी माध्यम से शराबियों, जुआरियों, व्याभिचारियों और गुंडों की संगति में रहे थे।

यदि बालकों को अपना अवकाश बिताने के लिए मनोरंजन खेल के उचित साधन उपलब्ध नहीं होते है, तो उनका अनुचित दिशा में जाना स्वाभाविक होता है।

बाल अपराध के लिए आधुनिक नगरों का अत्यधिक कृत्रिम, दूषित और अनैतिक वातावरण भी काफ़ी हद तक जिम्मेदार है। उनमें बाल अपराध को प्रोत्साहन देने वाले सभी साधन विद्यमान हैं। जैसे- मदिरालय, सस्ते मनोरंजन, कामुक चलचित्र, जुआ और सट्टा लगाने के अड्डे, लाउडस्पीकरों पर अश्लील गाने इत्यादि। जिन बालकों के माता-पिता का उन पर ध्यान नहीं रहता वे इन कुसाधनों से शीघ्र प्रभावित हो जाते हैं और कुमार्ग पर चलने लगते हैं।

विभिन्न देशों के बीच युद्ध भी बाल अपराध में वृद्धि का एक प्रमुख कारण है। जिन बालकों के अभिभावक युद्ध क्षेत्र में चलें जाते हैं या मारे जाते हैं उनके बालक असहाय अनाथ हो जाते हैं। उनकी ठीक तरह से देखभाल नहीं हो पाती है। ये सभी बच्चे अपने उदर की पूर्ति एवं आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अपराध की ओर प्रेरित होते हैं।

पारिवारिक कारण- जिन परिवारों में आजीविका को सुचारू रूप से चलाने के लिए कोई साधन उपलब्ध नहीं होता है या धनोपार्जन करने वाले मुखिया की मृत्यु हो जाती है। ऐसी दशा में उस परिवार के बालक धनार्जन के लिए अपराध की तरफ अग्रसर हो जाते हैं। ऐसे परिवार जहां आय तो है परन्तु वह आवश्यकता से बहुत कम है, उस परिवार के बालक चोरी करने या भीख मांगने जैसे अपराधों में संलिप्त हो जाते हैं।

शहरी क्षेत्रों में बच्चे छोटे घरों में रहते हैं जिसके करण घरों में खेलने कूदने का स्थान न होने पर वे खेलने के लिए गलियों में घुमने लगते हैं और बुरी संगति में पड़ कर अपराधी बन जाते हैं।

जिन बालकों के माता पिता की मृत्यु हो जाती है या वे दूसरा विवाह कर लेते हैं, उन्हें अपने सौतेले माता-पिता से प्यार के स्थान पर तिरस्कार मिलता है। इन तिरस्कृत बच्चों को गली में घुमने वाले और अपराधी मानसिकता के लोग प्यार का झूठा दिखावा करके धीरे-धीरे आपराधिक कार्यों में लगा देते हैं।

विद्यालय संबंधी कारण- हमारे देश में ऐसे अनेक विद्यालय हैं जो शहर के दूषित और भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में हैं, बालक विद्यालय जाते समय प्रतिदिन अनेक प्रकार के असामाजिक एवं अमानवीय कृत्यों को देखता है। अधिकांश बालक उन कृत्यों को सामान्य समझकर उन्हें अपने जीवन में अपना लेते हैं।

आजकल तो ज्यादातर विद्यालय शिक्षा के प्रसार के स्थान पर धनार्जन की दुकानें बन गई हैं। ऐसे विद्यालयों का ध्यान बच्चों के सर्वांगीण विकास पर न होकर ज्यादा से ज्यादा धन एकत्र करने पर होता है। बालकों द्वारा विद्यालय में मोबाईल फोन, नशीले पदार्थ लाने की घटनाएं भी सुनने को मिलती रहती हैं।

विद्यालयों में शिक्षा के स्तर में भी गिरावट आई है जिससे बालकों को अपने विषयों को समझने के लिए ट्यूशन या कोचिंग का सहारा लेना पड़ता है, जिस कारण से उनके पास खेल कूद के लिए समय नहीं बचता और वह हमेशा तनाव में रहते हैं। फलस्वरूप, उनमें सहन शक्ति का अभाव रहता है, जो उन्हें अपने सहपाठियों के साथ लड़ाई झगड़े के लिए प्रेरित करती है।

बालक अपने विषय वस्तु को समझने के लिए इलेक्ट्रिक साधनों का सहारा लेते हैं। इस दौरान, वे विषय वस्तु के अतिरिक्त अन्य अनुचित मनोरंजन सामग्री भी देखने लगते हैं। जिसका उनकी मानसिकता पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और उनके असामाजिक एवं अमर्यादित गतिविधियों में संलिप्त हो जाने की संभावना बढ़ जाती है।

बाल अपराध का निवारण

बाल अपराध किसी भी राष्ट्र के विकास और उसके भविष्य के लिए अभिशाप है। बाल अपराध के निवारण या इसे रोकने के लिए परिवार, विद्यालय, समाज और राज्य अनेक महत्त्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं, जैसे:-

परिवार के कार्य :

परिवार का वातावरण स्वस्थ, सहानुभूतिपूर्ण, सहयोग और समझदारी का आदर्श प्रतीक होना चाहिए। ऐसा वातावरण बाल अपराध का प्रबल शत्रु होता है।

छोटा परिवार सुखी परिवार होता है, क्योंकि ऐसे परिवार के सदस्यों में एक दूसरे के प्रति आत्मीयता और निकटता की भावना होती है। अतः उसमें बाल-अपराध का जन्म होना कठिन है।

बालक अनुभवहीनता, ज्ञान और समझदारी की कमी के कारण बाल-अपराध की ओर अग्रसर होते हैं। अतः उनके माता-पिता को चाहिए कि वे बालकों को शिक्षा उदाहरणों के माध्यम से दें और उनका कदम-कदम पर मार्गदर्शन करें। इस प्रकार मार्गदर्शन प्राप्त करने वाले बालकों से बाल-अपराध की ओर प्रेरित होने की आशा नहीं की जाती है।

माता-पिता को बालकों के प्रति उचित व्यवहार करना चाहिए। परिवार में बालकों के अध्ययन के लिए उचित व्यवस्था होनी चाहिए। अध्ययन के लिए शांत और एकांत स्थान सुरक्षित होना चाहिए। ऐसे स्थान में अध्ययन करके उनके मस्तिष्क का क्रमिक विकास होता चला जायेगा, जो उनको बाल अपराध की हानियों से अवगत कराएगा। माता-पिता को चाहिए कि वो अपने बालक में अच्छी आदतों का निर्माण करें।

विद्यालय के कार्य

विद्यालयों को बालकों का शारीरिक, मानसिक, चारित्रिक और संवेगात्मक विकास करने के लिए उत्तम वातावरण का निर्माण करना चाहिए। इसके लिए विद्यालय में योग्य और प्रशिक्षित शिक्षकों की नियुक्ति की जानी चाहिए। यह अत्यंत आवश्यक है कि शिक्षकों को बाल मनोविज्ञान का ज्ञान हो।

विद्यालयों में बालकों को अपनी रूचि और क्षमताओं को अभिव्यक्त करने का अवसर प्रदान करने वाली गोष्ठियों एवं प्रतियोगिताओं का आयोजन किया जाना चाहिए।

विद्यालयों में सभी प्रकार की बालोपयोगी पुस्तकों से सुसज्जित अच्छा पुस्तकालय होना चाहिए। साथ ही, उसे बालकों को पुस्तकालय का सदुपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।

छात्रों को योग्यता एवं क्षमताओं के आधार पर उनका वर्गीकरण किया जाना चाहिए और उनके पाठ्यक्रम एवं शिक्षण विधियों में इस प्रकार सुधार करना चाहिए कि छात्र जो कुछ करें, उसमें सफल हों। बालकों का शैक्षणिक मूल्यांकन अंकों में न करके ग्रेडों में किया जाना चाहिए।

बाल-अपराध का एक प्रमुख कारण अवांछनीय सामाजिक दृष्टिकोणों का विकास है। विद्यालय सामाजिक दृष्टिकोणों के प्रति अधिक ध्यान देकर और विद्यालय से बाहर उपयुक्त क्रियाओं का आयोजन करके इस दिशा में महत्त्वपूर्ण योगदान दे सकता है।

समाज व राज्य के कार्य

जो बालक निर्धन हैं, उनकी सम्पूर्ण शिक्षा नि:शुल्क होनी चाहिए। साथ ही, उनको शिक्षा संबंधी अन्य व्ययों के लिए आर्थिक सहायता दी जानी चाहिए। चलचित्र और सोशल मीडिया में अधिकांश सामग्री बालकों की अपराध प्रवृत्ति को प्रोत्साहित करने के लिए जिम्मेदार है। अतः सरकारों द्वारा इन साधनों की निगरानी की जानी चाहिए।

यह भी सुनिश्चित किया जाना चाहिए कि विद्यालयों के आस पास कोई असामाजिक गतिविधियां न हों। विद्यालयों के आस-पास शराब, पान इत्यादि की दुकानें पूर्णतः प्रतिबंधित होनी चाहिए।

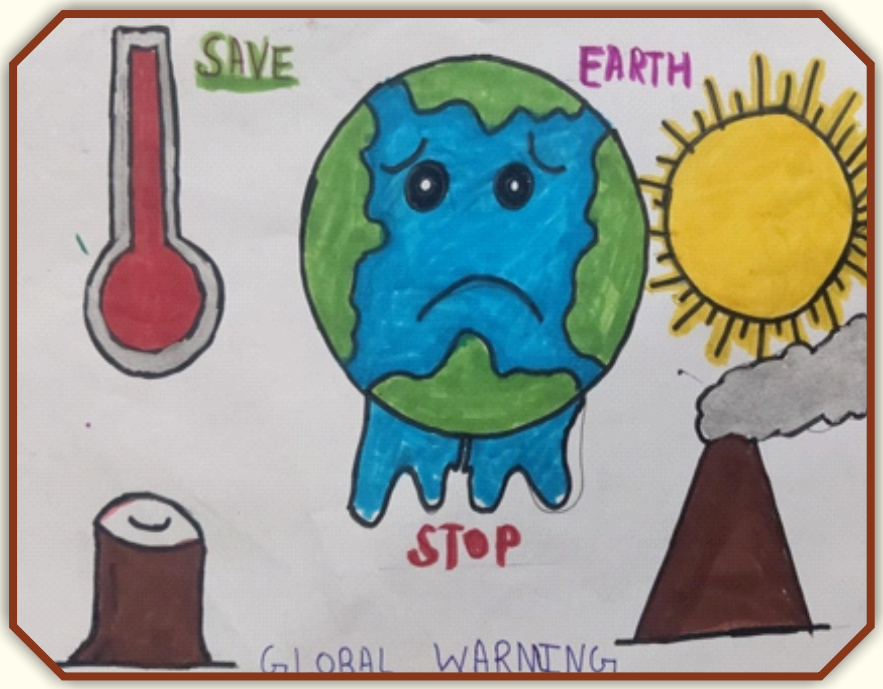
गंदी बस्तियां बाल अपराध की नर्सरी का कार्य करती हैं। पुलिस/प्रशासन के माध्यम से इन बस्तियों की निगरानी की जानी चाहिए।

राज्य द्वारा बालकों के खेलकूद के लिए ज्यादा से ज्यादा पार्कों, व्यायाम शालाओं का निर्माण करना चाहिए ताकि अपने खाली समय में वे अपने आप को व्यस्त रखें और आपराधिक गतिविधियों की ओर उनका ध्यानाकर्षण न हो।

समाज को चाहिए कि वे बाल अपराधियों को घृणा और तिरस्कार की नजरों से न देखें बल्कि उन्हें परामर्श दें और जहाँ तक हो सके उनका ख्याल रखें और सही राह पर चलने में उनकी सहायता करें।

उपर्युक्त लेख में बताए गए कारणों को समझकर और सही एवं कारगर उपायों द्वारा बाल अपराध का उन्मूलन किया जा सकता है। बाल अपराध के उन्मूलन की दिशा में विशेष प्रयासों की आवश्यकता है क्योंकि आज के बालक ही कल के युवा है। किसी भी राष्ट्र के लिए युवा उसकी ऊर्जा और सम्पत्ति होते हैं और युवाओं की शक्ति, कौशल और सक्रीय भागीदारी से ही कोई राष्ट्र आर्थिक, सामजिक और राजनितिक रूप से सशक्त बनता है।

मास्टर आरव कनीनवाल
एवं मास्टर आदिव कनीनवाल
सुपुत्र श्री जितेंद्र कुमार
(स.ले.प.अ.)





कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का हमारे जीवन में लाभ

कुमारी लावण्या
सुपुत्री श्री हरीश चन्द्र
(एम.टी.एस.)

आज का युग विज्ञान और तकनीक का युग है। आधुनिक तकनीकों में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (Artificial Intelligence – AI) सबसे महत्वपूर्ण आविष्कारों में से एक है। कृत्रिम बुद्धिमत्ता ऐसी तकनीक है, जिसमें मशीनों और कंप्यूटरों को इस प्रकार बनाया जाता है कि वे मनुष्य की तरह सोच सकें, सीख सकें, निर्णय ले सकें और समस्याओं का समाधान कर सकें। आज AI का उपयोग शिक्षा, स्वास्थ्य, कृषि, उद्योग, बैंकिंग, परिवहन, संचार और मनोरंजन जैसे लगभग हर क्षेत्र में हो रहा है। इस तकनीक ने हमारे जीवन को पहले की तुलना में अधिक आसान, तेज़ और सुविधाजनक बना दिया है।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता (AI) का अर्थ

कृत्रिम बुद्धिमत्ता का अर्थ है मशीनों में मानव जैसी बुद्धि का विकास करना। AI की सहायता से कंप्यूटर डेटा का विश्लेषण करते हैं, अनुभव से सीखते हैं और समय के साथ अपने कार्यों में सुधार करते हैं। उदाहरण के लिए, वॉयस असिस्टेंट, ऑनलाइन चैटबॉट, चेहरे की पहचान करने वाली तकनीक और भाषा अनुवाद करने वाले ऐप AI के ही उदाहरण हैं।

शिक्षा के क्षेत्र में लाभ

शिक्षा के क्षेत्र में AI ने नई क्रांति ला दी है। विद्यार्थी अब ऑनलाइन पढ़ाई कर सकते हैं और अपनी आवश्यकता के अनुसार सीख सकते हैं। AI आधारित ऐप कठिन विषयों को सरल भाषा में समझाते हैं। यह छात्रों की कमजोरियों को पहचानकर उन्हें उसी के अनुसार अभ्यास सामग्री उपलब्ध कराते हैं। ऑनलाइन परीक्षाओं का मूल्यांकन भी AI की सहायता से तेज़ और निष्पक्ष तरीके से किया जाता है। इससे शिक्षकों का समय बचता है और छात्रों को बेहतर मार्गदर्शन मिलता है।

स्वास्थ्य के क्षेत्र में लाभ

स्वास्थ्य सेवाओं में AI का योगदान अत्यंत महत्वपूर्ण है। AI की मदद से डॉक्टर कई बीमारियों का जल्दी और सही निदान कर सकते हैं। एक्स-रे, एमआरआई और अन्य मेडिकल रिपोर्टों का विश्लेषण कम समय में किया जा सकता है। कई अस्पतालों में रोबोटिक सर्जरी का उपयोग हो रहा है, जिससे ऑपरेशन अधिक सुरक्षित और सटीक बनते हैं। AI आधारित स्वास्थ्य ऐप लोगों को दवा लेने, व्यायाम करने और स्वास्थ्य संबंधी सलाह देने में भी सहायता करते हैं।

कृषि के क्षेत्र में लाभ

भारत एक कृषि प्रधान देश है, इसलिए कृषि में AI का उपयोग किसानों केलिए बहुत लाभदायक सिद्ध हो रहा है। AI मौसम का पूर्वानुमान लगाने, मिट्टी की गुणवत्ता की जाँच करने और फसल में होने वाले रोगों की पहचान करने में सहायता करता है। इसके माध्यम से किसान सही समय पर सिंचाई, उर्वरक और कीटनाशकों का उपयोग कर सकते हैं। इससे उत्पादन बढ़ता है और किसानों की आय में भी वृद्धि होती है।

उद्योग और व्यापार में लाभ

उद्योगों में AI के उपयोग से उत्पादन तेज़, सुरक्षित और कम लागत वाला हो गया है। कई कारखानों में रोबोट कठिन और जोखिम भरे कार्य करते हैं। इससे दुर्घटनाओं की संभावना कम होती है और उत्पादों की गुणवत्ता बेहतर होती है। व्यापार में AI ग्राहकों की पसंद को समझकर उन्हें उपयुक्त उत्पाद सुझाता है। इससे ग्राहकों को बेहतर सेवा मिलती है और व्यापारियों की बिक्री बढ़ती है।

बैंकिंग और वित्तीय सेवाओं में लाभ

बैंकिंग क्षेत्र में AI ने सेवाओं को अधिक सुरक्षित और तेज़ बनाया है। ऑनलाइन लेन-देन की निगरानी करके यह धोखाधड़ी की पहचान करने में सहायता करता है। AI आधारित चैटबॉट ग्राहकों के प्रश्नों का तुरंत उत्तर देते हैं। ऋण स्वीकृति, निवेश संबंधी सलाह और वित्तीय विश्लेषण जैसे कार्य भी AI की सहायता से अधिक प्रभावी ढंग से किए जा रहे हैं।

परिवहन के क्षेत्र में लाभ

AI के कारण परिवहन व्यवस्था पहले से अधिक सुरक्षित और सुविधाजनक बन गई है। ट्रैफिक प्रबंधन, मार्ग निर्धारण और वाहन संचालन में AI का उपयोग किया जा रहा है। कई देशों में स्वचालित (Self-driving) वाहनों पर भी काम चल रहा है। नेविगेशन ऐप AI की सहायता से सबसे कम समय वाला मार्ग बताते हैं, जिससे समय और ईंधन दोनों की बचत होती है।

संचार और मनोरंजन में लाभ

आज सोशल मीडिया, वीडियो प्लेटफ़ॉर्म और संगीत ऐप AI का उपयोग करके लोगों की पसंद के अनुसार सामग्री सुझाते हैं। भाषा अनुवाद की सुविधा के कारण विभिन्न भाषाओं के लोग आसानी से संवाद कर सकते हैं। AI की मदद से फ़ोटो संपादन, वीडियो निर्माण और डिजिटल कला बनाना भी आसान हो गया है। इससे मनोरंजन के नए अवसर पैदा हुए हैं।

समय की बचत और कार्यकुशलता

AI का सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह समय बचाता है और कार्यों को अधिक कुशल बनाता है। जो कार्य पहले कई घंटों या दिनों में पूरे होते थे, वे अब कुछ ही मिनटों में हो जाते हैं। डेटा विश्लेषण, दस्तावेज़ तैयार करना, जानकारी खोजना और दोहराए जाने वाले कार्य AI की सहायता से बहुत तेज़ी से किए जा सकते हैं। इससे लोगों को रचनात्मक और महत्वपूर्ण कार्यों पर अधिक समय देने का अवसर मिलता है।

चुनौतियाँ

हालाँकि AI के अनेक लाभ हैं, लेकिन इसके कुछ नुकसान भी हैं। अत्यधिक मशीनों पर निर्भरता से कुछ लोगों की नौकरियों पर प्रभाव पड़ सकता है। गलत जानकारी, डेटा सुरक्षा और गोपनीयता जैसी चुनौतियाँ भी सामने आती हैं। इसलिए AI का उपयोग जिम्मेदारी, पारदर्शिता और नैतिक नियमों का पालन करते हुए किया जाना चाहिए। यदि इसका सही दिशा में उपयोग किया जाए, तो यह समाज के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।



जल संरक्षण : समय की सबसे बड़ी आवश्यकता

मास्टर आदिव कनीनवाल
सुपुत्र श्री जितेंद्र कुमार
(स.ले.प.अ.)

"जल है तो कल है। यह केवल एक नारा नहीं, बल्कि पृथ्वी पर जीवन का सबसे बड़ा सत्य है। जल के बिना जीवन की कल्पना करना असंभव है। पृथ्वी पर पानी की प्रचुरता दिखाई देती है, किंतु वास्तव में पीने योग्य स्वच्छ जल की मात्रा अत्यंत सीमित है।

पृथ्वी की सतह का लगभग 71 प्रतिशत भाग जल से आच्छादित है, परंतु इसमें से लगभग 97 प्रतिशत जल खारा है, जो समुद्रों में पाया जाता है और सीधे मानवीय उपयोग के योग्य नहीं है। केवल लगभग 3 प्रतिशत जल ही पेय है। इस मीठे जल का भी अधिकांश भाग हिमनदों तथा बर्फ की चादरों में जमा है। परिणामस्वरूप, मनुष्यों एवं धरती पर रहने वाले अन्य जीव-जंतुओं के लिए आसानी से उपलब्ध स्वच्छ जल कुल जल का 1 प्रतिशत से भी कम है।

आज विश्व के अनेक क्षेत्रों में स्वच्छ पेयजल की कमी एक गंभीर समस्या बन चुकी है। लाखों लोग दूषित जल के उपयोग के कारण विभिन्न बीमारियों का सामना करते हैं। कई स्थानों पर लोगों को स्वच्छ जल प्राप्त करने के लिए प्रतिदिन लंबी दूरी तय करनी पड़ती है। इस चुनौती से निपटने के लिए विभिन्न सरकारी संस्थाएँ, सामाजिक संगठन तथा स्वयंसेवी समूह जल संरक्षण और जल उपलब्धता बढ़ाने के लिए निरंतर कार्य कर रहे हैं।

हाल के वर्षों में, अनेक सामाजिक अभियानों ने जल संकट की ओर लोगों का ध्यान आकर्षित किया है। इन अभियानों के माध्यम से तालाबों व कुओं का निर्माण, जल स्रोतों का संरक्षण, वर्षा जल संचयन तथा स्वच्छ पेयजल उपलब्ध कराने जैसे महत्वपूर्ण कार्य किए जा रहे हैं। ऐसे प्रयास न केवल लोगों के जीवन स्तर को बेहतर बनाते हैं, बल्कि समाज में जागरूकता भी उत्पन्न करते हैं।

जल संकट के अनेक कारणों में से इसका एक प्रमुख कारण जल का अनावश्यक दुरुपयोग भी है। हम अक्सर देखते हैं कि कुछ लोगों द्वारा नल खुला छोड़ दिया जाता है, आवश्यकता से अधिक पानी खर्च किया जाता है तथा वर्षा जल का उचित संरक्षण नहीं किया जाता। यदि प्रत्येक नागरिक जल के उपयोग में सावधानी बरते, तो बड़ी मात्रा में जल बचाया जा सकता है।

वर्तमान समय में जल संरक्षण केवल सरकार या किसी संस्था की जिम्मेदारी नहीं है, बल्कि प्रत्येक नागरिक का कर्तव्य है। हमें वर्षा जल संचयन को बढ़ावा देना चाहिए, जल स्रोतों को प्रदूषित होने से बचाना चाहिए तथा दैनिक जीवन में जल का विवेकपूर्ण उपयोग करना चाहिए। छोटी-छोटी सावधानियाँ भविष्य में बड़े परिणाम ला सकती हैं।

यदि आज हम जल संरक्षण के प्रति गंभीर नहीं होंगे, तो आने वाली पीढ़ियों को भीषण जल संकट का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए आवश्यक है कि हम जल के महत्व को समझें और इसके संरक्षण को अपनी जीवनशैली का हिस्सा बनाएँ।

"पृथ्वी पर जल की हर बूंद अमूल्य है; इसे बचाना केवल आवश्यकता नहीं, बल्कि हमारी नैतिक जिम्मेदारी भी है।"

तो आइए, "हम सभी संकल्प लें कि जल का सदुपयोग करेंगे, अनावश्यक व्यर्थ होने से बचाएँगे और दूसरों को भी जल संरक्षण के प्रति जागरूक करेंगे।" यही हमारे तथा आने वाली पीढ़ियों के सुरक्षित भविष्य की आधारशिला है।

"जल बचाएँ, जीवन बचाएँ।"

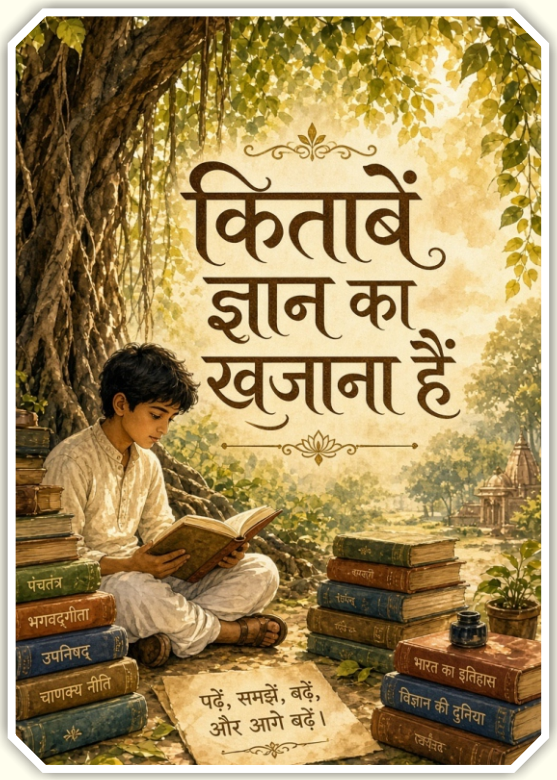
किताबें

श्री विकास यादव
(लेखापरीक्षक)

किताबें अच्छी लगती हैं, कहना मानती हैं मेरा,
चाहूँ खोल कर पढ़ूँ, चाहूँ बंद कर रख दूँ,
न बल्ब, न इंटरनेट, न मोबाइल,
न चार्जिंग, न रिचार्ज,
बस जरूरत है तो एक जिज्ञासु की,
एक बार खरीद ली और,
ताउम्र आपकी, बिना किसी खर्च के।

न वो कहती है मुझे लाइक करो,
सबस्क्राइब करो, और न गैर जरूरी ऐड,
न कोई भ्रामक प्रचार,
न अपनी बात से पलटती,
शुद्ध, सात्विक, मौन, स्थितप्रज्ञ,
ज्ञानी व्यक्ति जैसी, किताबें,
जैसी हैं वैसी ही रहती, बदलती नहीं।

मेरी अलमारी में रखी तीनों,
गीता, कुरान और धम्मपद,
शांति से रहती हैं, लड़ी नहीं कभी,
इतना ज्ञान देने पर भी,
कभी एहसान नहीं जताती,
सच्चे दोस्त जैसी लगती हैं,
इसलिए किताबें अच्छी लगती हैं।



पर्यटन स्थल: बीर-बिलिंग घूमने का अनुभव

कुमारी हिमांशी
(एम.टी.एस.)

जन्मदिन हर व्यक्ति के जीवन का सबसे विशेष दिन होता है। इस दिन हर कोई चाहता है कि वह कुछ नया और यादगार करें। मुझे भी हमेशा से अपने जन्मदिन को किसी सुंदर स्थान पर मनाने की इच्छा थी। इसलिए, मैंने हिमाचल प्रदेश के प्रसिद्ध पर्यटन स्थल बीरबिलिंग घूमने का निर्णय लिया। यह यात्रा मेरे जीवन का सबसे सुंदर, रोमांचक और अविस्मरणीय अनुभव बन गई।

जन्मदिन से एक दिन पहले ही हम अपने घर से कार द्वारा बीर-बिलिंग के लिए रवाना हुए। रास्ते भर का सफर बहुत ही आनंददायक था। जैसे-जैसे हम पहाड़ों की ओर बढ़ते गए, वैसे-वैसे मौसम सुहावना होता गया। सड़क के दोनों ओर हरे-भरे पेड़, ऊँचे-ऊँचे पर्वत, कल-कल बहती नदियाँ और छोटे-छोटे गाँव दिखाई दे रहे थे। मैं पूरे रास्ते खिड़की से बाहर प्रकृति की सुंदरता निहारती रही। प्रकृति का यह मनोहारी सौन्दर्य हम सब बहुत आकर्षित कर रहा था। ठंडी हवा मेरे चेहरे को छू रही थी और मन में एक अलग ही उत्साह था।

अगली सुबह मेरा जन्मदिन था। होटल की बालकनी से जब मैंने बाहर देखा, तो चारों ओर बादलों से घिरे पहाड़ और देवदार के घने जंगल दिखाई दे रहे थे। सुबह की ताज़ी हवा और पक्षियों की मधुर चहचहाहट ने मेरे जन्मदिन की शुरुआत को और भी सुखद बना दिया। ऐसा लग रहा था मानो, पूरी प्रकृति मुझे जन्मदिन की शुभकामनाएँ दे रही हो।

नाश्ता करने के बाद हम बीर के प्रसिद्ध पर्यटन स्थलों की सैर के लिए निकले। सबसे पहले हमने तिब्बती मठ (मोनास्ट्री) का भ्रमण किया। वहाँ का शांत वातावरण, रंग-बिरंगे प्रार्थना-ध्वज और बुद्ध की विशाल प्रतिमा देखकर मन को बहुत शांति मिली। वहाँ कुछ समय बैठकर मैंने ध्यान किया और अपने जीवन के लिए ईश्वर का धन्यवाद किया।

इसके बाद हम स्थानीय बाज़ार गए। बाज़ार में रंग-बिरंगे हस्तशिल्प, ऊनी कपड़े, लकड़ी से बनी सुंदर वस्तुएँ और तिब्बती आभूषण बिक रहे थे। मैंने अपने लिए एक सुंदर ऊनी शॉल और कुछ छोटी-छोटी यादगार वस्तुएँ खरीदीं। वहाँ के लोग बहुत ही विनम्र और मिलनसार थे। उन्होंने मुस्कुराकर हमारा स्वागत किया, जिससे मुझे बहुत अच्छा लगा।

बीर-बिलिंग विश्वभर में पैराग्लाइडिंग के लिए प्रसिद्ध है। मैंने पहले कभी पैराग्लाइडिंग नहीं की थी, इसलिए मैं थोड़ी घबराई हुई थी। लेकिन प्रशिक्षकों ने हमें पूरी सुरक्षा के साथ सभी आवश्यक निर्देश दिए। उन्होंने हेलमेट और सुरक्षा बेल्ट पहनाई और भरोसा दिलाया कि यह पूरी तरह सुरक्षित है।

जब उड़ान भरने का समय आया, तो मेरा दिल तेज़ी से धड़कने लगा। मैंने कुछ कदम दौड़ लगाई और अगले ही पल मैं आसमान में थी। नीचे फैली हरी-भरी घाटियाँ, छोटे-छोटे घर, खेत और घुमावदार सड़कें किसी चित्र की तरह सुंदर लग रही थीं। ऊपर नीला आकाश और चारों ओर सफेद बादल थे। ठंडी हवा मेरे चेहरे को छू रही थी। उस समय मुझे ऐसा महसूस हुआ जैसे मैं किसी पक्षी की तरह खुले आसमान में स्वतंत्र होकर उड़ रही हूँ। शुरुआत में थोड़ा डर लगा, लेकिन कुछ ही मिनटों में वह डर रोमांच और खुशी में बदल गया। यह अनुभव मेरे जीवन का सबसे यादगार क्षण बन गया।

पैराग्लाइडिंग के बाद हमने पास के एक सुंदर कैफ़े में बैठकर गर्म चॉकलेट और स्थानीय व्यंजनों का आनंद लिया। मैंने पहली बार मोमो और थुकपा का स्वाद चखा। पहाड़ों की ठंडी हवा में गरमागरम भोजन का स्वाद और भी बढ़ गया। भोजन करते हुए हम आसपास के सुंदर दृश्यों का आनंद लेते रहे।

दोपहर के बाद हम चाय के बागानों की सैर करने गए। दूर-दूर तक फैले हरे-भरे चाय के बागान बहुत ही आकर्षक लग रहे थे। हमने वहाँ कई सुंदर तस्वीरें खिंचवाईं। मैं प्रकृति की सुंदरता देखकर बहुत प्रसन्न थी। शहर की भीड़ और शोर से दूर यह शांत वातावरण मेरे मन को बहुत सुकून दे रहा था।

शाम को मेरे परिवार ने मेरे जन्मदिन का छोटा-सा आयोजन किया। उन्होंने मेरे लिए एक सुंदर केक मँगवाया था। पहाड़ों के बीच खुले आसमान के नीचे मैंने केक काटा। सभी ने मुझे जन्मदिन की शुभकामनाएँ दीं और उपहार भी दिए। हमने साथ मिलकर स्वादिष्ट भोजन किया, गीत गाए और बहुत सारी तस्वीरें लीं। डूबते हुए सूर्य का दृश्य इतना सुंदर था कि वह पल हमेशा के लिए मेरी यादों में बस गया।

रात के समय हम होटल की बालकनी में बैठकर तारों भरे आकाश को निहारते रहे। शहरों में जहाँ रोशनी के कारण तारे कम दिखाई देते हैं, वहीं बीर-बिलिंग में पूरा आकाश चमकते तारों से भरा हुआ था। उस शांत वातावरण में बैठकर मैंने महसूस किया कि जीवन की सबसे बड़ी खुशियाँ महँगी चीज़ों में नहीं, बल्कि अपने परिवार के साथ बिताए गए ऐसे अनमोल पलों में होती हैं।

इस यात्रा ने मुझे बहुत कुछ सिखाया। मैंने जाना कि प्रकृति के बीच समय बिताने से मन को शांति मिलती है। पैराग्लाइडिंग ने मुझे साहस और आत्मविश्वास का महत्व समझाया। मैंने यह भी सीखा कि जीवन में नई चुनौतियों का सामना करने से डरना नहीं चाहिए, क्योंकि हर नया अनुभव हमें कुछ नया सिखाता है।

जब हम घर लौट रहे थे, तब मेरे मन में बीर-बिलिंग की सुंदर यादें ताज़ा थीं। यह यात्रा न केवल जन्मदिन का एक उत्सव हीनहीं था, बल्कि मेरे जीवन का एक ऐसा अनुभवथा जिसने मुझे प्रकृति से प्रेम करना, साहस के साथ आगे बढ़ना और परिवार के साथ बिताए गए हर पल का महत्व समझाया।

पर्यटन स्थल

बीर-बिलिंग घूमने का अनुभव मेरे जीवन की सबसे सुंदर और अविस्मरणीय स्मृतियों में से एक है। वहाँ की प्राकृतिक सुंदरता, रोमांचक पैराग्लाइडिंग, शांत वातावरण और परिवार के साथ बिताए गए खुशी के पल मेरे लिए किसी अनमोल उपहार से कम नहीं हैं। मैं जीवन में फिर से बीर-बिलिंग जाना चाहूँगी, क्योंकि यह स्थान हमेशा मेरे दिल के बहुत करीब रहेगा।

डिजिटल चौपाल और पारिवारिक चौपाल

श्री संदीप कुमार बरनवाल
लेखापरीक्षक

एक सामाजिक कथा - कार्यालय की डायरी से

मशीनी युग का सन्नाटा

शर्मा जी की मेज पर कंप्यूटर स्क्रीन की नीली रोशनी उनके चेहरे पर एक अजीब सा ठहराव ले आती थी। पिछले पंद्रह सालों से इसी बहुराष्ट्रीय कंपनी (MNC) में काम करते हुए उनकी दुनिया सुबह नौ बजे से रात आठ बजे तक कोडिंग की उलझनों और एक्सेल शीट्स के समंदर में सिमटकर रह गई थी। उनका जीवन भी बाइनरी कोड की तरह 0 और 1 में बंट गया था या तो लक्ष्य पूरा हुआ (1) या नहीं हुआ (0)। उनके भीतर का इंसान कहीं उन फाइलों के बीच दब सा गया था।

उनके ठीक सामने वाली कांच की केबिन में बैठी तरुणिका, जो नई-नई सोशल मीडिया एनालिस्ट बनकर आई थीं, का जीवन इसके बिल्कुल विपरीत दिखता था। वह हमेशा अपने स्मार्ट फोन पर रील्स, ट्रेंड्स और हैशटैग्स खंगालती रहती थीं। इंस्टा ग्राम पर उनके हजारों फॉलोअर्स थे, लेकिन इस भीड़ भरे कॉरपोरेट ऑफिस में उनका कोई असली दोस्त नहीं था। शर्मा जी और तरुणिका के बीच की दूरी महज छह फीट की थी, लेकिन संवाद केवल 'पेंडिंग अप्रूवल', 'फॉरवर्डेड मेल' और कभी-कभार की औपचारिक 'गुड मॉर्निंग' तक सीमित था। दोनों ही अपनी-अपनी स्क्रीन के पीछे सुरक्षित, पर अकेले थे।

ऑफिस की इस एयर कंडीशंड, परफ्यूम से महकती और आर्टिफिशियल दुनिया से बाहर, मेट्रो स्टेशन की सीढ़ियों के पास एक बुजुर्ग मोची, रामदीन काका, अपनी फटी हुई नीली पन्नी के नीचे बैठे रहते थे। शर्मा जी पिछले दस सालों से रोज उन्हें आते-जाते देखते थे। रामदीन काका के चेहरे की झुर्रियां इस शहर के बदलते मौसमों की कहानी बयां करती थीं। लेकिन शर्मा जी को कभी इतना समय नहीं मिला कि वे रुककर उनसे नजरें मिला सकें। हेडफोन कान में लगाए, तेज कदमों से ऑफिस की ओर भागना ही उनकी दिनचर्या थी।

जब सर्वर ने ली साँस

जुलाई का महीना था और शहर में मॉनसून ने दस्तक दे दी थी। एक दोपहर अचानक तेज आंधी और मूसलाधार बारिश के कारण ऑफिस की इमारत का मुख्य ट्रांसफार्मर उड़ गया। पावर बैकअप ने कुछ देर साथ दिया, लेकिन फिर वह भी हांफ गया। लिफ्ट बंद हो गई, वाई-फाई का कनेक्शन टूट गया और सबसे भयानक बात—सर्वर डाउन हो गया। जो सर्वर इस कंपनी की धड़कन था, वह शांत हो गया था। पूरी मंजिल पर अंधेरा छा गया, सिर्फ एमरजेंसी लाइट्स की पीली रोशनी टिम टिमा रही थी।

शुरुआत में तो एक अफरा-तफरी सी मच गई। "फाइले सेव नहीं हुई!", "मेरा कॉल कट गया!" जैसी आवाजें गूंजने लगीं। लोग अपने मोबाइल नेटवर्क चेक करने लगे, लेकिन बारिश के कारण नेटवर्क भी नदारद था। कोई चारा न देख, सब अपने-अपने डेस्क पर कुर्सी पीछे करके बैठ गए। एक अजीब सा, दम घोंटू सन्नाटा छा गया। वो सन्नाटा जिसे भरने के लिए लोगों को हमेशा की बोर्ड की खट-खट की आदत थी।

उसी सन्नाटे के बीच, तरुणिका ने अपने बैग से एक पुरानी, भूरे रंग की लेदर बाइंडिंग वाली डायरी और एक फाउंटेन पेन निकाला। यह वह डायरी थी जो उसने कॉलेज के दिनों में कवि सम्मेलनों के लिए रखी थी। उसने अपनी कुर्सी शर्मा जी की डेस्क की तरफ घुमाई। हल्के से मुस्कुराते हुए उसने कहा, "सर, सर्वर तो गया और नेटवर्क भी नहीं है। क्या हम इस आधे घंटे में बिना इंटरनेट के बातें कर सकते हैं ? असली बातें ?"

संवाद और स्मृतियों का पुल

शर्मा जी हैरान रह गए। पहले तो उन्हें झिझक हुई। उन्हें याद ही नहीं था कि आखिरी बार उन्होंने काम के अलावा किसी सहकर्मी से कब बात की थी। लेकिन तरुणिका की सहजता ने उन्हें पिघला दिया। उन्होंने अपने जीवन के उन सुनहरे वर्षों को याद किया जब कागज़ के प्रेम पत्र लिखे जाते थे, जब छुट्टियां बिताने नानी के घर जाते थे और शाम को चौपाल पर बैठकर सियासत, मौसम और किताबों पर घंटों बहस करते थे।

शर्मा जी ने तरुणिका को अपने गाँव के एक पुराने पीपल के पेड़ और उस पर बने दर्जनों घोंसलों की कहानी सुनाई। उन्होंने बताया कि कैसे वे बचपन में काग़ज़ की कश्तियाँ बनाकर बारिश के पानी में तैराते थे। शर्मा जी की आँखें उन पुरानी यादों को सुनाते हुए चमक उठीं, उनके चेहरे से कोडिंग वाली थकान गायब हो गई।

यह देखकर तरुणिका ने भी अपने मन का गुबार हल्का किया। उसने अपनी नौकरी के पहले दिन के डर, शहर की इस चका चौंध में छिपे अकेलेपन और सोशल मीडिया की 'पर फेक्ट' दुनिया के पीछे की खोखली सच्चाई को साझा किया। उसने बताया कि हजारों फॉलोअर्स होने के बावजूद, बुखार आने पर उसके सिर पर पट्टी रखने वाला कोई नहीं था।

उनकी बातें सुनकर आस पास के डेस्क वाले लोग भी अपनी कुर्सियां खिसकाकर वहां आ गए। एचआर विभाग के सख्त माने जाने वाले मिश्रा जी, जो हमेशा टारगेट्स की बात करते थे, ने बताया कि वे किसी जमाने में बेहतरीन बांसुरी बजाते थे। ऑफिस बॉय रामू ने अपनी बेटी की पेंटिंग सबको दिखाई। उस अंधेरे कमरे में जैसे एक नया सूरज उग आया था। कोई कविता सुना रहा था, तो कोई अपने बचपन का मजेदार किस्सा। वह ऑफिस कुछ ही पलों में एक 'डिजिटल चौपाल' से 'पारिवारिक चौपाल' में तब्दील हो गया था।

बदलाव की बयार

करीब दो घंटे बाद जब बिजली आई और सर्वर की हरी बत्ती फिर से जली, तो कंप्यूटर स्क्रीन्स पर अनगिनत नोटिफिकेशन्स चमक उठे। लेकिन उस पल, उस कमरे का माहौल हमेशा के लिए बदल चुका था। लोग अब अपनी सीटों की ओर लौट तो गए, पर एक-दूसरे को अजनबियों या सिर्फ रिसोर्स की तरह नहीं देख रहे थे। वे एक साझा इंसानियत के धागे से बंध गए थे।

अगले दिन, लंच के समय कोई भी अपनी डेस्क पर अकेला खाना नहीं खा रहा था। कैफेटेरिया में शर्मा जी, तरुणिका और मिश्रा जी एक ही टेबल पर बैठ कर ठहाके लगा रहे थे।

लेकिन सबसे बड़ा बदलाव ऑफिस के बाहर हुआ। शाम को घर लौटते समय, शर्मा जी ने अपने कान से हेडफोन निकाला। वे स्टेशन के बाहर रुके और पहली बार उस बुजुर्ग मोची, रामदीन काका के पास जाकर बैठे। उन्होंने हाल-चाल पूछा और उन्हें एक कप चाय पिलाई। शर्मा जी को पता चला कि रामदीन काका दिन भर जो कमाते हैं, उससे वे अपने पोते को पढ़ा रहे हैं ताकि वह बड़ा होकर किसी अच्छे ऑफिस में काम कर सके।

स्क्रीन पर कोडिंग आज भी जारी थी, एक्सेल शीट्स आज भी भरी जा रही थीं, और टारगेट्स आज भी पूरे हो रहे थे। लेकिन शर्मा जी और तरुणिका की नजरों का दायरा अब बदल चुका था। उन्होंने समझ लिया था कि तकनीकी तरक्की जरूरी है, लेकिन वह इंसानी संवेदनाओं की कीमत पर नहीं होनी चाहिए। एक बेहतरीन टीम केवल अच्छे वाई-फाई से नहीं, बल्कि दिलों के कनेक्शन से बनती है।

यह कहानी हमें याद दिलाती है कि मशीनी शोर के बीच इंसानी आवाज़ को जिंदा रखना हमारी सबसे बड़ी जिम्मेदारी है।



मोबाइल फोन: उपयोगिता और सावधानी

मास्टर आरव कनीनवाल
सुपुत्र श्री जितेंद्र कुमार
(स.ले.प.अ.)

कोविड - 19 महामारी के दौरान जब विद्यालय बंद हो गए थे, तब ऑनलाइन शिक्षा ही पढ़ाई का मुख्य माध्यम बन गई थी। उसी समय मेरे पिताजी ने मेरी ऑनलाइन कक्षाओं के लिए मुझे मोबाइल फोन दिया। उस समय यह उपकरण मेरी शिक्षा के लिए बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ, लेकिन धीरे-धीरे इसका अत्यधिक उपयोग मेरे लिए हानिकारक भी साबित हुआ।

शुरुआत में तो मैं केवल ऑनलाइन कक्षाओं के लिए ही मोबाइल फोन का उपयोग करता था। किन्तु कुछ समय बाद मैं और मेरा भाई भी खाली समय में गेम खेलने और रील्स देखने लगे। धीरे-धीरे यह हमारी आदत बन गई। हमें जब भी अवसर मिलता, मोबाइल फोन पर समय बिताने लगते। हमें यह अहसास ही नहीं हुआ कि हम आवश्यकता से अधिक समय स्क्रीन के सामने गुजार रहे हैं।

कुछ महीनों के बाद इसका प्रभाव हमारे स्वास्थ्य पर दिखाई देने लगा। हमारी आँखों में दर्द रहने लगा और मोबाइल फोन से हमें सिरदर्द की समस्या भी होने लगी जब हमने यह बात अपने माता-पिता को बताई तो वे हमें डॉक्टर के पास ले गए। जांच के बाद पता चला कि लगातार स्क्रीन देखने के कारण हमारी आँखों पर बुरा प्रभाव पड़ा है और हमें चश्मे लगाने पड़ेंगे। उस दिन हमें समझ आया कि किसी भी तकनीक का अत्यधिक उपयोग नुकसानदायक हो सकता है।

इसके बाद से हमने मोबाइल फोन का उपयोग केवल आवश्यक कार्यों के लिए ही सीमित कर दिया। साथ ही, हमने अपनी दिनचर्या में कई सकारात्मक बदलाव किए। हमने क्रिकेट अकादमी में प्रवेश लिया, क्रिकेट खेलना शुरू किया और अपने मित्रों के साथ बाहर खेलना तथा साईकिल चलना शुरू किया। इसके अतिरिक्त, हमने अपने खान-पान पर भी ध्यान दिया। हरी सब्जियां, दूध, गाजर का रस और चकुंदर का रस नियमित रूप से लेना शुरू किया। धीरे-धीरे हमारी सेहत में सुधार आया और हमारी आँखों की स्थिति भी बेहतर होने लगी। इस अनुभव ने हमें अनुशासन और संतुलित जीवन का महत्त्व सिखाया।

मोबाइल फोन के सकारात्मक उपयोग

मोबाइल फोन आधुनिक जीवन का एक महत्त्वपूर्ण साधन है। इसका उपयोग शिक्षा, संचार और जानकारी प्राप्त करने के लिए किया जा सकता है। विद्यार्थी इससे ऑनलाइन अध्ययन सामग्री देख सकते हैं, शैक्षिक वीडियो के माध्यम से कठिन विषयों को सरलता से समझ सकते हैं और अपने विद्यालय के कार्य पूरे कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त मोबाइल फोन हमें परिवार और मित्रों से जुड़े रहने, ऑनलाइन सेवाओं का लाभ लेने तथा नई तकनीकों से परिचित होने का अवसर प्रदान करता है।

मोबाइल फोन अपने आप में बुरा नहीं है; उसका प्रभाव इस बात पर निर्भर करता है कि हम उसका उपयोग किस प्रकार करते हैं। यदि इसका उपयोग आवश्यकता और समय के अनुसार किया जाए, तो यह ज्ञान और विकास का एक सशक्त माध्यम बन सकता है। वहीं इसका अत्यधिक और अनावश्यक उपयोग हमारी आँखों, स्वास्थ्य और दिनचर्या पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है।

इसलिए हमें मोबाइल फोन का उपयोग सोच-समझकर करना चाहिए, स्क्रीन पर बिताए जाने वाले समय को सीमित रखना चाहिए और खेलकूद, व्यायाम तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए। संतुलित जीवनशैली ही अच्छे स्वास्थ्य और उज्ज्वल भविष्य की कुंजी है।

श्रीमती सुधा भारती
पत्नी श्री संदीप कुमार बरनवाल / लेखापरीक्षक



भाग्य की रेखा

कुमारी कल्पना
सुपुत्री श्री कन्हैया लाल / लेखापरीक्षक

"चीनी के खिलौने, पैसे में लो; खेल लो, खिला लो, टूट जाए तो खा लो–पैसे में लो।"
सुरीली आवाज़ में यह कहता हुआ खिलौनेवाला एक छोटी-सी घंटी बजा रहा था।

उसकी आवाज़ सुनते ही कावेरी बोल, उठी – "माँ, पैसा दो, खिलौना लूँगी।"
"आज पैसा नहीं है, बेटी।"

एक पैसा माँ, हाथ जोड़ती हूँ।
नहीं है कावेरी , दूसरे दिन ले लेना।

कावेरी के मुख पर संतोष की झलक दिखलाई दी।
उसने खिड़की से पुकारकर कहा – "ऐ खिलौनेवाले, आज पैसा नहीं है; कल आना।"

"चुप रह, ऐसी बात भी कहीं कही जाती है?" उसकी माँ ने भुनभुनाते हुए कहा।
तीन वर्ष की कावेरी की समझ में न आया। किंतु उसकी माँ अपने जीवन के अभाव का पर्दा दुनिया के सामने खोलने से हिचकती थी। कारण, ऐसा सूखा विषय केवल लोगों के हँसने के लिए ही होता है।

और सचमुच-वह खिलौनेवाला मुस्कुराता हुआ, अपनी घंटी बजाकर, चला गया।
संध्या हो चली थी।

लज्जावती रसोईघर में भोजन बना रही थी। दफ्तर से उसके पति के लौटने का समय था। आज घर में कोई तरकारी न थी, पैसे भी न थे। विजयकृष्ण को सूखा भोजन ही मिलेगा ! लज्जा रोटी बना रही थी और कावेरी अपने बाबूजी की प्रतीक्षा कर रही थी।

"माँ, बड़ी तेज़ भूख लगी है।" कठोर वाणी में कावेरी ने कहा।

बाबूजी को आने दो, उन्हीं के साथ भोजन करना, अब आते ही होंगे। लज्जा ने समझाते हुए कहा। कारण, एक ही थाली में कावेरी और विजयकृष्ण साथ बैठकर नित्य भोजन करते थे और उन दोनों के भोजन कर लेने पर उसी थाली में लज्जावती टुकड़ों पर जीने वाले अपने पेट की ज्वाला को शांत करती थी, जूठन ही उसका सौभाग्य था।

लज्जावती ने दीपक जलाया। कावेरी ने आँख बन्द कर दीपक को नमस्कार किया; क्योंकि उसकी माता ने प्रतिदिन उसे ऐसा करना सिखाया था।

द्वार पर खटका हुआ। विजय दिन-भर का थका लौटा था। कावेरी ने उछलते हुए कहा – "माँ, बाबूजी आ गये।"

विजय कमरे के कोने में अपना पुराना छाता रखकर खूँटी पर कुर्ता और टोपी टाँग रहा था।

लज्जा ने पूछा – "महीने का वेतन आज मिला न?"
"नहीं मिला, कल बँटेगा। साहब ने बिल पास कर दिया है।" – हताश स्वर में विजयकृष्ण ने कहा।

लज्जावती चिंतित भाव से थाली परोसने लगी। भोजन करते समय, सूखी रोटी और दाल की कटोरी की ओर देखकर विजय न जाने क्या सोच रहा था। सोचने दो; क्योंकि चिन्ता ही दरिद्रों का जीवन है और आशा ही उनका प्राण।

किसी तरह दिन कट रहे थे। रात्रि का समय था। कावेरी सो गई थी, लज्जा बैठी थी।

देखता हूँ, इस नौकरी का भी कोई ठिकाना नहीं है। गंभीर आकृति बनाते हुए विजयकृष्ण ने कहा।

क्यों ? क्या कोई नई बात है? लज्जावती ने अपनी झुकी हुई आँखें ऊपर उठाकर, एक बार विजय की ओर देखते हुए, पूछा।

बड़ा साहब मुझसे अप्रसन्न रहता है। मेरे प्रति उसकी आँखें सदैव चढ़ी रहती हैं।
किसलिए?

हो सकता है, मेरी निरीहता ही इसका कारण हो।
लज्जा चुप थी।

पंद्रह रुपए मासिक पर दिन-भर परिश्रम करना पड़ता है। इतने पर भी।
ओह, बड़ा भयानक समय आ गया है! लज्जावती ने दुःख की एक लंबी साँस खींचते हुए कहा।

"मकानवाले का दो मास का किराया बाकी है, इस बार वह नहीं मानेगा।
इस बार न मिलने से वह बड़ी आफत मचाएगा।" लज्जा ने भयभीत होकर कहा।

क्या करूँ? जान देकर भी इस जीवन से छुटकारा होता तो।
ऐसा सोचना व्यर्थ है। घबराने से क्या लाभ? कभी तो दिन फिरंगे ही।

कल रविवार है, छुट्टी का दिन है, एक जगह दुकान पर चिट्ठी-पत्री लिखने का काम है। पाँच रुपए महीना देने को कहता था। घंटे-दो-घंटे उसका काम करना पड़ेगा। मैं आठ माँगता था। अब सोचता हूँ, कल उससे मिलकर स्वीकार कर लूँ। दफ़्तर से लौटने पर उसके यहाँ जाया करूँगा – कहते हुए विजयकृष्ण के हृदय में उत्साह की एक हल्की रेखा दौड़ पड़ी।

जैसा ठीक समझो। कहकर लज्जा विचार में पड़ गई। वह जानती थी कि विजय का स्वास्थ्य परिश्रम करने से दिनों-दिन खराब होता जा रहा है। मगर रोटी का प्रश्न था।

दिन, सप्ताह और महीने उलझते चले गए।

विजय प्रतिदिन दफ़्तर जाता। वह दुसरें लोगों से बहुत कम बोलता। उसकी इस नीरसता पर प्रायः दफ़्तर के अन्य कर्मचारी उससे व्यंग करते।

उसका पीला चेहरा और धँसी हुई आँखें लोगों को विनोद करने के लिए उत्साहित करती थीं। लेकिन वह चुपचाप ऐसी बातों को अनसुनी कर जाता, कभी उत्तर न देता। इस पर भी सब उससे असंतुष्ट रहते थे।

विजय के जीवन में आज एक अनहोनी घटना हुई। वह कुछ समझ न सका। मार्ग में उसके पैर आगे न बढ़े । उसकी आँखों के सामने चिनगारियाँ झीलमलाने लगीं।

"मुझसे क्या अपराध हुआ? कई बार उसने मन ही में प्रश्न किए।"

घर से दफ़्तर जाते समय बिल्ली ने रास्ता काटा था। आगे चलकर खाली घड़ा दिखाई पड़ा था। इसीलिए तो सब अपशकुनों ने मिलकर आज उसके भाग्य का फैसला कर दिया था!

साहब बड़ा अत्याचारी है। क्या गरीबों का पेट काटने के लिए ही पूँजीपतियों का आविष्कार हुआ है? नाश हो इनका – वह कौन-सा दिन होगा जब रुपयों का अस्तित्व संसार से मिट जाएगा? भूखा मनुष्य दूसरे के सामने हाथ न फैला सकेगा? सोचते हुए विजय का माथा घूमने लगा। वह मार्ग में गिरते-गिरते संभल गया।

सहसा उसने आँखें उठाकर देखा, वह अपने घर के सामने आ गया था; बड़ी कठिनाई से वह घर में घुसा। कमरे में आकर धम्म से बैठ गया।

लज्जावती ने घबराकर पूछा – "तबीयत कैसी है?"

"जो कहा था वही हुआ।"
क्या हुआ?
"नौकरी छूट गई। साहब ने जवाब दे दिया।" – कहते-कहते उसकी आँखें छलछला गईं।

विजय की दशा पर लज्जा को रुलाई आ गई। उसकी आँखें बरस पड़ीं। उन दोनों को रोते देखकर कावेरी भी सिसकने लगी।

संध्या की मलिन छाया में तीनों बैठकर रोते थे।

इसके बाद शांत होकर विजय ने अपनी आँखें पोंछीं; लज्जावती ने अपनी और कावेरी की।

क्योंकि संसार में एक और बड़ी शक्ति है, जो इन सब शासन करनेवाली चीजों से कहीं ऊँची है – "जिसके भरोसे बैठा हुआ मनुष्य, आँखे फाड़कर अपने भाग्य की रेखा को देखा करता है"।

समाप्ति

साइबर अपराध से सतर्कता

श्री संदीप कुमार बरनवाल
लेखापरीक्षक

आज का युग डिजिटल युग है। इंटरनेट, मोबाइल फोन और ऑनलाइन सेवाओं ने हमारे जीवन को अत्यंत सरल बना दिया है। आज बैंकिंग, शिक्षा, खरीदारी, चिकित्सा तथा सरकारी सेवाएँ ऑनलाइन उपलब्ध हैं। जहाँ डिजिटल तकनीक ने अनेक सुविधाएँ प्रदान की हैं, वहीं साइबर अपराधों का खतरा भी तेजी से बढ़ा है। इसलिए प्रत्येक नागरिक के लिए साइबर सुरक्षा के प्रति जागरूक और सतर्क रहना आवश्यक है।

साइबर अपराध वह अपराध है जो कंप्यूटर, मोबाइल, इंटरनेट या अन्य डिजिटल माध्यमों का उपयोग करके किया जाता है। इसमें ऑनलाइन बैंकिंग धोखा धड़ी, फिशिंग, पहचान की चोरी, सोशल मीडिया अकाउंट हैक करना, साइबर बुलिंग, फर्जी वेबसाइटों के माध्यम से ठगी तथा डेटा चोरी जैसी घटनाएँ शामिल हैं।

इन अपराधों से बचने के लिए हमें कभी भी अपना OTP, ATM PIN, पासवर्ड, CVV या बैंक संबंधी जानकारी किसी के साथ साझा नहीं करनी चाहिए। मजबूत पासवर्ड का उपयोग करना चाहिए, दो-स्तरीय सुरक्षा (Two-Factor Authentication) अपनानी चाहिए तथा समय-समय पर पासवर्ड बदलते रहना चाहिए।केवल विश्वसनीय वेबसाइटों और मोबाइल ऐप का ही उपयोग करें तथा किसी भी संदिग्ध लिंक पर क्लिक न करें। मोबाइल और कंप्यूटर में नवीनतम सुरक्षा अपडेट तथा एंटी वायरस अवश्य रखें। सार्वजनिक वाई-फाई का उपयोग करते समय वित्तीय लेन-देन से बचें। बच्चों और बुजुर्गों को भी साइबर सुरक्षा के बारे में जागरूक करना चाहिए ताकि वे ऑनलाइन ठगी का शिकार न हों।

यदि किसी व्यक्ति के साथ साइबर धोखा धड़ी हो जाए, तो उसे तुरंत अपने बैंक को सूचित करना चाहिए, संबंधित खाते को ब्लॉक कराना चाहिए तथा राष्ट्रीय साइबर हेल्प लाइन 1930 या राष्ट्रीय साइबर अपराध पोर्टल पर शिकायत दर्ज करानी चाहिए। समय पर की गई शिकायत से नुकसान कम किया जा सकता है। अंततः साइबर अपराधों से बचाव का सबसे प्रभावी उपाय जागरूकता, सतर्कता और डिजिटल अनुशासन है। सुरक्षित इंटरनेट उपयोग की आदतें अपना कर हम स्वयं, अपने परिवार और समाज को साइबर अपराधों से सुरक्षित रख सकते हैं।

निष्कर्ष- डिजिटल भारत के निर्माण में प्रत्येक नागरिक की जिम्मेदारी है कि वह साइबर सुरक्षा के नियमों का पालन करे। छोटी-सी लापरवाही भी बड़ी आर्थिक और सामाजिक हानि का कारण बन सकती है। इसलिए 'सतर्क रहें, सुरक्षित रहें' का संदेश अपनाना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है।



माँ, तू याद आती बहुत है

श्रीमती प्रियंका साव
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

माँ, तू प्यारी बहुत है,
तेरा आँचल मेरा आसमां है,
तेरी गोद मेरी सबसे सुरक्षित जगह है,
तेरी दुआओं से ही रोशन मेरा जहां है,
माँ, तू प्यारी बहुत है।

पता नहीं कैसे मेरी हर खामोशी पहचान लेती है,
बिना कुछ कहे ही सब कुछ जान लेती है,
जीवन के हर पड़ाव में मेरा मजबूत सहारा है,
जीवन की तपती धूप में वृक्ष का शीतल आसरा है,
माँ, तू प्यारी बहुत है।



माँ! जिम्मेदारियों के बोझ तले बड़ी हो गई हूँ,
सबको लगता है मैं अब संभल गई हूँ,
हर मुश्किल से लड़ना सीख गई हूँ,
पर तेरी गोद में सिर रखते ही फिर बच्ची बन जाती हूँ,
माँ, तू याद आती बहुत है।

तेरे हाथों की रोटी का स्वाद कहीं और मिलता नहीं,
तेरी ममता के आगे कोई सुख टिकता नहीं,
भीड़ में भी अक्सर खुदको तन्हा-सा पाती हूँ,
चाहे हो कोई भी सुख- दुख तुझे ही ढूंढ़ने लग जाती हूँ,
माँ, तू याद आती बहुत है ।

जब थककर चुप चाप आँखें नम हो जाती हैं,
तेरी दुआएं बनकर हिम्मत फिर लौट आती हैं,
लगता है जैसे दूर बैठी कहीं तू मुस्काती है,
हर मुश्किल राह में मेरा हाथ थामे चली आती है,
माँ, तू याद आती बहुत है।

काश! कोई व्रत माँ के लिए भी होता,
तो हर जन्म में तुझे ही माँ के रूप में मांगती,
और यदि नियति कोई नई कहानी लिखे,
तो किसी जन्म में मैं माँ और तू बेटी बनकर आए,
माँ, तू याद आती बहुत है।

जीवन एक संघर्ष

श्री हरीश चन्द्र
एम. टी. एस

जीवन एक अनमोल उपहार है, लेकिन यह कभी भी पूरी तरह सरल नहीं होता। हर व्यक्ति को अपने जीवन में अनेक प्रकार की चुनौतियों, कठिनाइयों और समस्याओं का सामना करना ही पड़ता है। इन्हीं चुनौतियों से जूझने का नाम संघर्ष है। इसलिए कहा जाता है कि "जीवन एक संघर्ष है।" संघर्ष ही मनुष्य को मजबूत, साहसी और अनुभवी बनाता है।

मनुष्य का जन्म होते ही संघर्ष आरंभ हो जाता है। एक छोटा बच्चा चलना और बोलना भी प्रयास एवं संघर्ष के माध्यम से ही सीखता है। जैसे-जैसे वह बड़ा होता है, शिक्षा, रोजगार, परिवार और समाज से जुड़ी नई-नई चुनौतियाँ उसके सामने आती हैं। इन चुनौतियों का सामना करते हुए धैर्य, परिश्रम और आत्मविश्वास से रहने वाला व्यक्ति ही जीवन में सफलता प्राप्त करता है।

विद्यार्थी जीवन भी संघर्ष का महत्वपूर्ण उदाहरण है। एक विद्यार्थी को अच्छे अंक प्राप्त करने के लिए नियमित अध्ययन, अनुशासन और कठिन परिश्रम करना पड़ता है। कई बार असफलता भी मिलती है, लेकिन वही असफलता उसे और अधिक मेहनत करने की प्रेरणा देती है। यदि वह हार मान ले, तो सफलता उससे दूर हो जाती है। इसलिए संघर्ष से घबराने के बजाय उसे सीखने का अवसर मानना चाहिए।

इतिहास में अनेक महान व्यक्तियों ने कठिन संघर्ष के बाद ही सफलता प्राप्त की। उन्होंने विपरीत परिस्थितियों में भी अपने लक्ष्य का साथ नहीं छोड़ा। उनका जीवन हमें सिखाता है कि कठिनाइयाँ सफलता की राह में बाधा नहीं, बल्कि उसे प्राप्त करने की सीढ़ियाँ होती हैं। निरंतर प्रयास, दृढ़ निश्चय और सकारात्मक सोच से असंभव कार्य भी संभव बनाए जा सकते हैं।

प्रकृति भी हमें संघर्ष का संदेश देती है। एक छोटा-सा बीज कठोर मिट्टी को चीरकर पौधा बनता है। नदी चट्टानों से टकराते हुए अपना मार्ग स्वयं बनाती है। तितली बनने से पहले एक इल्ली को कठिन परिवर्तन से गुजरना पड़ता है। ये सभी उदाहरण बताते हैं कि बिना संघर्ष के विकास और सफलता संभव नहीं है।

आज के समय में हर क्षेत्र में प्रतियोगिता बहुत बढ़ गई है। हर क्षेत्र में आगे बढ़ने के लिए मेहनत, लगन और निरंतर अभ्यास आवश्यक है। जो व्यक्ति कठिन परिस्थितियों में भी धैर्य बनाए रखता है और अपने लक्ष्य की ओर निरंतर प्रयास करता रहता है, वही अंततः सफलता का स्वाद चखता है। संघर्ष हमें आत्मनिर्भर बनाता है और जीवन के वास्तविक मूल्य को समझने की क्षमता प्रदान करता है।

अंततः कहा जा सकता है कि संघर्ष जीवन का अभिन्न अंग है। यह हमें मजबूत बनाता है, आत्मविश्वास बढ़ाता है और सफलता का सही महत्व समझाता है। इसलिए हमें कभी भी कठिनाइयों से घबराना नहीं चाहिए, बल्कि उनका साहसपूर्वक सामना करना चाहिए। संघर्ष ही जीवन को सार्थक, प्रेरणादायक और सफल बनाता है। वास्तव में, संघर्ष के बिना जीवन अधूरा है और सफलता का आनंद भी अधूरा रह ही जाता है।

जापानियों की तरह, कभी-कभी ही सही

श्री ऋषि आहूजा
पति श्रीमती गिन्नी अरोड़ा
स.ले.प.अ. (आयकर)

भारतीय पर्यटकों को जापान में बहुत-सी चीज़ें अद्भुत लगती हैं। उनमें से कुछ ऐसी हैं जिन्हें हम भी अपनाकर अपने जीवन में सुधार ला सकते हैं। यहाँ छः जापानी सूक्ष्म-दर्शन दिए गए हैं, जिन्हें हम सीख सकते हैं और सचमुच अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

जबकि इस देश ने अंधकार को अपने हिस्से से भी अधिक झेला है। द्वितीय विश्व युद्ध की विनाशकारी बमबारी, भीषण भूकंप और सुनामियाँ, लंबे समय तक आर्थिक कठिनाइयाँ – सब कुछ। इसके बावजूद, यदि जापानी लोग आज भी विनम्र और शालीन हैं, तो यह संयोग नहीं है। उनके व्यवहार को कुछ प्रमुख जापानी दर्शन के संदर्भ में समझना चाहिए, जो उनकी सोच को आकार देते हैं और उन्हें जीवन की उत्कृष्ट गुणवत्ता जीने में मदद करते हैं। वास्तव में, हम भी कुछ जापानी छोटी-आदतें अपना कर अपने जीवन को बेहतर बना सकते हैं।

काइज़ेन

यह अवधारणा सोनी और टोयोटा जैसी कंपनियों के कारण बहुत लोकप्रिय हुई है। इसका अर्थ है निरंतर सुधार। "हर दिन 1% बेहतर बनो" जैसी बातें इसी दर्शन से आती हैं। इसके उपयोग की संभावनाएँ असीम हैं। उदाहरण के लिए, यदि कोई पढ़ने की आदत शुरू करना चाहता है, तो वह एक सप्ताह तक रोज़ 5 पेज पढ़े, फिर अगले सप्ताह 6 पेज प्रतिदिन पढ़े, और इसी तरह आगे बढ़े। या यदि कोई शारीरिक रूप से फिट होना चाहता है, तो वह एक सप्ताह तक रोज़ 10 मिनट चले, फिर अगले सप्ताह 15 मिनट चले।

यह बुरी आदतों को कम करने में भी मदद करता है। उदाहरण के लिए, यदि कोई धूम्रपान कम करना चाहता है, तो वह एक सप्ताह तक रोज़ 1 सिगरेट कम करे, फिर अगले सप्ताह एक और सिगरेट कम करे, और इसी तरह आगे बढ़े। कोई भी बड़ी आदत एक दिन में नहीं बनती, लेकिन लंबे समय तक छोटे-छोटे बदलाव बड़े सुधार ला सकते हैं।

इचिगो इचिए

इसका अर्थ है "एक बार, एक मुलाकात"। इसका मतलब है कि वर्तमान क्षण अनोखा है; हमें इसे अतीत या भविष्य के विचारों में नहीं खोना चाहिए। उदाहरण के लिए, खाने की गति धीमी करें, हर कौर का आनंद लें। मात्रा थोड़ी कम करें, थोड़ा अधिक चबाएँ, भोजन की बनावट को महसूस करें। सक्रिय सुनने का अभ्यास करें: सामने वाले को जवाब देने के बारे में सोचने के बजाय, सच मुच समझने की कोशिश करें कि वह क्या कह रहा है और वह कहाँ से आ रहा है।

शोकुनिन

यह अपने काम में गहरी निष्ठा और दक्षता हासिल करने से जुड़ा है। अक्सर इसमें उत्कृष्टता की खोज में जीवन भर आत्म-सुधार शामिल होता है। जापान में नाई, ट्रेन टिकट कलेक्टर, कचरा उठाने वाले, आम लोग – सभी अपने काम पर बहुत गर्व करते हैं और अपनी क्षमतानुसार उसे सबसे अच्छे तरीके से करने की कोशिश करते हैं।

हममें से बहुत-से भारतीय इसके विपरीत अपने काम को गलत नज़र से देखते हैं: यह बहुत हाथों से किया जाने वाला, बहुत साधारण है, इससे कोई वास्तविक मूल्य नहीं बनता। लेकिन याद कीजिए, स्टिव जॉब्स ने अपने प्रसिद्ध "कनेक-द-डॉट्स" भाषण में बताया था कि कैसे एक साधारण-सी कैलिग्राफी कक्षा ने अंततः मैक को सुंदर फ़ॉन्ट दिए। सबसे सामान्य-सा काम भी अत्यंत सुंदर परिणाम दे सकता है। हमें उसे अपनी क्षमता के अनुसार सर्वोत्तम ढंग से करना चाहिए।

ओसेवा

यह इस बात को स्वीकार करना है कि किसी ने आपकी देखभाल के लिए प्रयास किए हैं, और इसके लिए अपनी सराहना तथा सम्मान व्यक्त करना है। यही एक मुख्य कारण है कि जापान में हर कोई इतना विनम्र होता है। हमारे लिए अपनाने योग्य एक सरल आदत है उन लोगों का दिल से धन्यवाद करना जिनसे हम मिलते हैं – चाहे वह लिफ्टमैन हो, नारियल बेचने वाला, फ्लाइट अटेंडेंट, या हमारे घर में काम करने वाली सहायक।

अवचेतन रूप से यह पारस्परिकता के सिद्धांत से भी जुड़ा है। यदि आप मेरे प्रति अच्छे हैं, तो मैं आपके प्रति अच्छा रहूँगा। दूसरे शब्दों में, सम्मान जनक और विनम्र होना लंबे समय में व्यावसायिक लाभ भी देता है। जिन लोगों के साथ आप काम करते हैं, उनका मुस्कुराकर अभिवादन करना, एक लंबा रास्ता तय कर सकता है।

इकीगाई

यह वह जापानी दर्शन है जो दुनिया भर में सबसे अधिक फैला है। इसका अर्थ है अपना उद्देश्य पहचानना और हर सुबह उससे ऊर्जा पाना। आज की दुनिया में यह बहुत फर्क ला सकता है, जहाँ लगभग हर दूसरा व्यक्ति काम से दुखी दिखता है – कम प्रेरणा या बर्न आउट से जूझता हुआ। अपना इकीगाई खोजने के लिए खुद से कुछ महत्वपूर्ण प्रश्न पूछिए: आप किसमें अच्छे हैं? आपको क्या करना पसंद है? दुनिया किस के लिए पैसा देगी? दुनिया को किस चीज़ की ज़रूरत है? इन प्रश्नों के संगम पर आपका इकीगाई होता है। सच कहें तो इसे ढूँढ़ना आसान नहीं है। इसमें सालों, यहाँ तक कि दशकों लग सकते हैं। फिर भी, वहाँ पहुँचने के लिए यह सबसे सरल और प्रभावी ढाँचा है।

गमन

यह भावनात्मक दृढ़ता बनाने के बारे में है। जापान ने समाज के रूप में चाहे जो भी झेला हो, उसके लोग बहुत कम ही कड़वाहट पालते हैं। क्योंकि गमन सिद्धांत के अनुसार, जीवन आपके सामने क्या लाता है, यह आपके नियंत्रण में नहीं है; लेकिन आप उस पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं, यह आपके नियंत्रण में है। जैसा धोनी ने कई बार कहा है, बात "नियंत्रण योग्य चीज़ों को नियंत्रित करने" की है।

माइक्रो-हैबिट के उदाहरणों में यह शामिल है कि जब आप गुस्से में हों तो अप्रिय बातें न कहें, और जीवन के कठिन चरण में खुद पर तरस न खाएँ । गमन दर्शन आपको यह बड़ा प्रश्न पूछने के लिए प्रेरित करता है: कठिन स्थिति का जवाब देने के लिए आप कौन-सी तीन चीज़ें कर सकते हैं? आखिरकार, जीवन में एक ही चीज़ स्थिर है – परिवर्तन। अच्छे दिन कठिन दिनों में बदलते हैं, और कठिन दिन फिर अच्छे दिनों में।



"जीवन की सच्चाई"

श्री राजेश कुमार
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

जीवन एक बहती धारा है,
न रुकती है, न ठहरती है।
सुख-दुख के दो किनारों के बीच,
हर पल अपनी राह गढ़ती है।

कभी धूप का उजला आँगन,
कभी छाया का गहरा गाँव।
कभी जीत का मधुर संगीत,
कभी हार का मौन प्रभाव।

जो आज मिला, कल छूट भी जाएगा,
जो अपना है, बदल भी जाएगा।
समय के आगे हर अभिमान,
एक दिन झुक ही जाएगा।

फूलों की खुशबू क्षणिक होती है,
पतझड़ भी मौसम का भाग।
जो हर ऋतु को अपनाता है,
वही बनता जीवन का राग।

न धन सदा साथ निभाता है,
न ऊँचा पद, न बड़ा सम्मान।
सच्चे कर्म और मधुर व्यवहार,
यही हैं जीवन की पहचान।

चेहरे पर मुस्कान सजाना,
मन में प्रेम का दीप जलाना।
किसी गिरे हुए को थाम लेना,
यही है जीवन को सफल बनाना।

रिश्ते केवल शब्द नहीं हैं,
विश्वास की कोमल डोर हैं।
स्वार्थ जहाँ दीवारें खड़ी करे,
प्रेम वहाँ खुली हुई भोर है।

कभी आँसू भी मोती बनते,
कभी ठोकर देता है ज्ञान।
हर कठिनाई यह सिखलाती,
कैसे बनता सच्चा इंसान।

जो बीत गया, वह सपना था,
जो आने वाला है, अनजान।
जो इस पल को जीना सीख गया,
वही कहलाता है धनवान।

नफ़रत की आग जलाकर कोई,
कभी नहीं सुख पाता है।
प्रेम, दया और क्षमा का दीप,
हर अँधियारा मिटाता है।

जीवन का सच इतना ही है,
सब कुछ यहाँ बदलता है।
जो आया है, वह जाएगा,
बस कर्म सदा ही चलता है।

इसलिए न घमंड में जीना,
न दुख में अपना मन हार।
हर सुबह नई आशा लेकर,
खोलती है जीवन का द्वार।

चलते रहना, सीखते रहना,
यही प्रकृति का है विधान।
हर अनुभव एक नई पुस्तक,
हर संघर्ष नई पहचान।

जब अंतिम साँसें आएँगी,
न धन होगा, न कोई शान।
याद रहेंगे केवल वे पल,
जिनमें बाँटा था प्रेम और सम्मान।

यही जीवन की सच्चाई है,
क्षण-क्षण इसका बदलता रंग।
जो सत्य, करुणा और सेवा चुने,
उसी का जीवन होता चिर-अनंग।

आओ ऐसा जीवन जीएँ,
जिससे जग में उजियारा हो।
अपने कर्मों की सुगंध से,
हर हृदय में प्रेम का सितारा हो।।

माँ और बेटी का रिश्ता

कुमारी हिमांशी
(एम.टी.एस.)

माँ और बेटी का रिश्ता दुनिया के सबसे पवित्र, भावनात्मक और गहरे रिश्तों में से एक माना जाता है। यह रिश्ता केवल जन्म का ही नहीं होता, बल्कि यह प्यार, विश्वास, समझ, त्याग और दोस्ती से बना होता है। माँ बेटी की पहली गुरु होती है और बेटी माँ की परछाईं मानी जाती है।

माँ हर बेटी के जीवन की सबसे पहली शिक्षक होती है। वह बेटी को बोलना, चलना, रहन-सहन, संस्कार और जीवन जीने का तरीका सिखाती है। बचपन में बेटी अपनी हर जरूरत के लिए माँ पर निर्भर रहती है। माँ उसकी हर खुशी और दर्द को बिना कहे समझ लेती है। माँ अपनी बेटी के लिए हर समय त्याग करती है। वह अपनी नींद, आराम और इच्छाओं को छोड़कर बेटी की परवरिश में लगी रहती है। माँ का प्यार निःस्वार्थ होता है, जिसमें किसी प्रकार की उम्मीद नहीं होती।

बेटी माँ के जीवन का अहम हिस्सा होती है। वह न केवल घर को रोशन करती है बल्कि माँ के दिल के बहुत करीब होती है। कई बार बेटी अपनी माँ की दोस्त भी बन जाती है, जिसके साथ माँ अपनी हर बात साझा कर सकती है। बेटी अपने व्यवहार और आदतों में अक्सर माँ की झलक दिखाती है। इसलिए कहा जाता है कि बेटी अपनी माँ की परछाईं होती है।

माँ और बेटी के रिश्ते में प्यार के साथ-साथ, कभी-कभी मतभेद भी होते हैं। विशेषकर किशोरावस्था में जब बेटी अपनी सोच को स्वतंत्र रूप से व्यक्त करने लगती है, तब दोनों के बीच विचारों का टकराव हो सकता है।

लेकिन यह टकराव रिश्ते को कमजोर नहीं करता, बल्कि समय के साथ यह समझ में बदल जाता है। जैसे-जैसे बेटी बड़ी होती है, वह माँ की बातों और अनुभवों को बेहतर समझने लगती है।

समय के साथ माँ और बेटी का रिश्ता केवल माँ-बेटी का नहीं रहता, बल्कि यह एक गहरी दोस्ती में बदल जाता है। बेटी अपनी हर बात माँ से साझा करती है और माँ उसे सही मार्गदर्शन देती है।

इस अवस्था में माँ केवल एक अभिभावक नहीं रहती, बल्कि एक सच्ची सहेली बन जाती है।

माँ का जीवन त्याग और समर्पण का प्रतीक होता है। वह अपनी बेटी की खुशी के लिए हर संभव प्रयास करती है। माँ के बिना बेटी का जीवन अधूरा होता है, और बेटी के बिना माँ का जीवन सूना लगता है।

माँ और बेटी का रिश्ता बेहद खास और अनमोल होता है। यह रिश्ता प्यार, विश्वास, समझ और अपनेपन से भरा होता है। समय बदलने के साथ यह रिश्ता और भी मजबूत होता जाता है। वास्तव में, माँ और बेटी एक-दूसरे के बिना अधूरे हैं।

डिजिटल डिटॉक्स

श्रीमती गिन्नी अरोड़ा
स.ले.प.अ.(आयकर)

डिजिटल डिटॉक्स (Digital Detox) एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति जान बूझकर स्मार्ट फोन, कंप्यूटर और सोशल मीडिया जैसे इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से कुछ समय के लिए दूरी बनाता है। इसका मुख्य उद्देश्य स्क्रीन टाइम कम करना, मानसिक तनाव से बचना और वास्तविक दुनिया में सामाजिक व व्यक्तिगत जीवन का आनंद लेना है।

डिजिटल डिटॉक्स क्यों जरूरी है?

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में हम सभी स्क्रीन से बुरी तरह घिर चुके हैं। अत्यधिक डिजिटल उपयोग के कई नुकसान हैं:

- तनाव और चिंता: लगातार आने वाले नोटिफिकेशन और हर समय ऑनलाइन रहने का दबाव हमारे शरीर में कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) को बढ़ाता है।
- नींद में कमी: सोने से ठीक पहले स्क्रीन की नीली रोशनी (Blue light) हमारी प्राकृतिक नींद की लय को बाधित करती है।
- एकाग्रता में कमी: हर समय फोन चेक करने की आदत से किसी काम में ध्यान लगाना मुश्किल हो जाता है।
- रिश्तों में दूरी: डिजिटल दुनिया में व्यस्त रहने के कारण हम अपनों के साथ वास्तविक बातचीत और समय का आनंद नहीं ले पाते।

डिजिटल डिटॉक्स के फायदे

स्क्रीन से ब्रेक लेने पर स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक सुधार देखने को मिलते हैं:

- मानसिक शांति: सिर्फ एक सप्ताह के सोशल मीडिया डिटॉक्स से डिप्रेशन और एंग्जायटी में महत्वपूर्ण कमी आ सकती है।
- बेहतर नींद: गैजेट्स से दूर रहने से गहरी नींद आती है और दिन भर ऊर्जावान महसूस होता है।
- उत्पादकता और रचनात्मकता: खाली समय में दिमाग को नए विचार सोचने का अवसर मिलता है, जिससे रचनात्मकता (क्रिएटिविटी) बढ़ती है।

डिजिटल डिटॉक्स कैसे करें? (शुरुआती कदम)

आप अपनी दिनचर्या में छोटे-छोटे बदलाव करके इसकी शुरुआत कर सकते हैं:

1. नोटिफिकेशन बंद करें: गैर-जरूरी ऐप्स के नोटिफिकेशन को ऑफ कर दें ताकि बार-बार फोन उठाने की आदत छूटे।
2. सोने से पहले फोन दूर रखें: रात को सोने से कम से कम 1 घंटे पहले फोन बंद कर दें। इसकी जगह कोई किताब पढ़ें।
3. फोन-फ्री जोन बनाएं: घर में डाइनिंग टेबल या बेडरूम को 'फोन-फ्री' एरिया घोषित करें।
4. ऑफ़लाइन शौक अपनाएं: पेंटिंग, बागवानी, किताब पढ़ना या परिवार के साथ समय बिताना शुरू करें।

डिजिटल दुनिया से जुड़ना जरूरी है, लेकिन उससे अपनी मानसिक शांति को खोना सही नहीं है। तकनीक के साथ एक स्वस्थ संतुलन (Healthy Balance) बनाना ही डिजिटल डिटॉक्स का असली लक्ष्य है।

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

श्री हरीश चन्द्र
एम. टी. एस

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस प्रत्येक वर्ष 21 जून को पूरे विश्व में मनाया जाता है। योग भारत की प्राचीन संस्कृति की अमूल्य देन है। यह केवल शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने की एक जीवन-पद्धति है। योग का इतिहास हजारों वर्षों पुराना है और इसका उल्लेख हमारे प्राचीन ग्रंथों में भी मिलता है। आज योग की लोकप्रियता पूरे विश्व में फैल चुकी है।

संयुक्त राष्ट्र में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने का प्रस्ताव भारत सरकार द्वारा रखा गया था। इस प्रस्ताव को अनेक देशों का समर्थन मिला और वर्ष 2014 में इसे स्वीकार कर लिया गया। इसके बाद 21 जून 2015 को पहला अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाया गया। 21 जून के दिन को इसलिए चुना गया क्योंकि यह वर्ष का सबसे लंबा दिन होता है और इसका विशेष महत्व माना जाता है।

योग हमें स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की प्रेरणा देता है। नियमित योगाभ्यास से शरीर लचीला और मजबूत बनता है। यह तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में सहायता करता है। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान मन को शांत रखते हैं तथा एकाग्रता बढ़ाते हैं। वर्तमान समय में, जब लोगों की जीवनशैली व्यस्त और तनावपूर्ण हो गई है, योग स्वास्थ्य बनाए रखने का एक प्रभावी साधन बन गया है।

योग दिवस के अवसर पर विद्यालयों, महाविद्यालयों, कार्यालयों तथा सार्वजनिक स्थानों पर योग शिविरों का आयोजन किया जाता है। लाखों लोग एक साथ योग करके इसके महत्व को समझते हैं। विभिन्न देशों में भी बड़े उत्साह के साथ योग कार्यक्रम आयोजित किए जाते हैं। इससे विश्वभर में भारत की संस्कृति और परंपरा का सम्मान बढ़ा है।

योग केवल रोगों से बचाव का माध्यम नहीं है, बल्कि यह सकारात्मक सोच, आत्मविश्वास और आत्म-अनुशासन का भी विकास करता है। यह हमें प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करना सिखाता है। बच्चों, युवाओं, वयस्कों और बुजुर्गों–सभी के लिए योग लाभकारी है। यदि योग को नियमित रूप से जीवन का हिस्सा बनाया जाए, तो अनेक शारीरिक और मानसिक समस्याओं से बचा जा सकता है।

अंत में कहा जा सकता है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मानवता के लिए स्वास्थ्य और शांति का संदेश लेकर आता है। यह हमें स्वस्थ शरीर, शांत मन और संतुलित जीवन की ओर प्रेरित करता है। हमें योग के महत्व को समझते हुए इसे अपनी दैनिक दिनचर्या में शामिल करना चाहिए। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ परिवार, स्वस्थ समाज और स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण कर सकता है। इसलिए योग को अपनाना और उसके प्रति जागरूकता फैलाना हम सभी का कर्तव्य है।



अंतिम संस्कार

श्री एन. के. शर्मा,
व.ले.प.अ. (सेवानिवृत्त)

विवाह के दस बरस के बाद लक्ष्मी देवी के यहाँ एक सुन्दर पुत्र का जन्म अगस्त 1957 में हुआ। लक्ष्मी देवी और उनके पति सम्पत लाल मिश्रा जी की खुशी का ठिकाना नही था। सम्पत लाल जी मध्यम वर्गीय परिवार से थे। एक छोटा सा घर था। वाहन के नाम पर एक साइकिल थी। उसी पर सरकारी स्कूल में पढ़ाने जाते थे। पंडित जी ने पुत्र की जन्म कुण्डली बना कर बताया कि पुत्र बड़ा भाग्यशाली है।

शुभ महुरत में बेटे का नाम अजय रख दिया। अजय के जन्म के बाद एक बेटी का जन्म हुआ। उसका नाम सुषमा रखा। छ: वर्ष का होने पर अजय को दिल्ली मेंएकप्राइमरी स्कूल में दाखिल कराया गया। अजय पढ़ाई में काफी अच्छा था। हर साल वह अपनी कक्षा में प्रथम आता था। कक्षा एक से कक्षा दस तककी पढाई पूरी हो गई थी। ग्यारहवीं कक्षा की पढ़ाई आधी ही हुई थी कि परिवार पर मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा। बाबूजी को दिल का दौरा पड़ा और वे सबको रोते बिलखते छोड़ कर चले गये। जमापूंजी और बैंक बैलेंस बहुत कम था। उससे गुजारा कैसे होगा।

अजय ने पक्का इरादा कर लिया कि पढ़ाई छोड़कर किसी फैक्टरी में नौकरी कर लेगा। घर से स्कूल बैग लेकर निकलता। फैक्टरी में मजदूरी करके शाम छ: बजे घर पहुँचता। एक दिन अम्मा के पूछने पर उसने सब कुछ सच-सच बता दिया। बेटे की बात सुनकर अम्मा फूट-फूट कर रोई। बोली "बेटा पढ़ाई मत छोड़ो। फैक्टरी में मजदूरी करोगें तो मजदूर ही बने रहोगे। तुम्हारी पढ़ाई के लिए मैं अपने जेवर बेच दूंगी, कपडों की सिलाई करूंगी। 5-6 बच्चों को ट्यूशन पढ़ाऊँगी।"

अम्मा की बात सुनकर अजय भी रो पड़ा, अम्मा तुम अकेली काम न करोगी मैं भी स्कूल के बाद 4-5 ट्यूशन पढ़ाऊँगा। बस अजय की पढ़ाई शुरू। धीरे-धीरे सब ठीक होने के बाद इंजीनियरिंग कॉलेज की पढ़ाई भी शुरू हो गई। इंजीनियरिंग की पढ़ाई पूरी होने पर एक मल्टीनेशनल कम्पनी में इंटरव्यू दिया। इंटरव्यू बहुत ही अच्छा रहा। नौकरी लग गई। सुषमा की पढ़ाई पूरी होने के एक साल बाद दिल्ली के रहने वाले एक कुलीन परिवार से सुषमा के विवाह का प्रस्ताव आया। लड़का दिल्ली में ही एक सरकारी कार्यालय में राजपत्रित अधिकारी था। संपन्न परिवार का इकलौता बेटा था। दहेज की कोई माँग नहीं थी। शांतिपूर्वक विवाह संपन्न हो गया। सुषमा अपने परिवार में बहुत खुश थी।

सुषमा के विवाह के बाद अम्मा को घर में अकेलापन बहुत खलने लगा। अजय का विवाह लखनऊ शहर की शालिनी से पक्का हो गया। शालिनी की माँ उमा देवी, सरकारी स्कूल में प्रधानाचार्या के पद से एक वर्ष पूर्व ही सेवानिवृत्त हुई थी। उनके पति पांच वर्ष पहले चल बसे थे। शालिनी की बड़ी बहन शारदा का आठ वर्ष पूर्व विवाह हुआ था। उनके पति शरद कुमार का बरेली में पुश्तैनी मकान और अच्छा खासा व्यवसाय था। आठ वर्ष विवाह के बाद इस दम्पति को संतान का सुख प्राप्त नहीं हुआ था। बड़े सादगी भरे माहौल में अजय और शालिनी का विवाह संपन्न हुआ। एक साल बाद शालिनी ने एक पुत्र को जन्म दिया जिसका नाम राजीव रखा गया। राजीव अभी चार महीने का था। अम्मा ने वाराणसी की तीर्थ यात्रा की इच्छा जाहिर की। बहु को भी साथ ले जाने का मन था। लेकिन उनका पोता केवल चार महीने का था। इस समस्या का हल भी निकल आया। सुषमा ने कहा "4-5 दिन की बात है। राजीव को मैं संभाल लूंगी। अम्मा जी आप, भईया और भाभी वाराणसी चले जाओं।"

अम्मा, शालिनी और अजय वाराणसी पहुँच गये। गंगा नदी के घाट पर नाव से यात्रा के लिए अजय व अन्य यात्रियों को रोक दिया गया। अगली नाव से आने की विनती की गई। जिस नाव में

अम्मा और शालिनी थे, उस नाव में क्षमता से अधिक यात्री सवार थे। बीच रास्ते में नाव पलट गई। तीस यात्रियों में से 16 यात्रियों की मृत्यु हो गई। अम्मा और शालिनी इन्ही मृतकों में शामिल थे।

छः महीने बीत गए। राजीव के पालन-पोषण और पढाई आदि का वास्ता देते हुए उमा देवी ने अजय को पुनर्विवाह के लिए राज़ी कर लिया। दिल्ली की शशिकला जी की बेटी ममता से अजय के रिश्ते की बात चली। अजय का घर-बार एवं आर्थिक स्थिति मजबूत थी। अजय का सुशील स्वभाव और सादगी ममता के मन को भा गई।

महीने भर में बड़ी सादगी से विवाह सम्पन्न हो गया। ममता अपने नाम के समान ही ममता की मूरत थी। विवाह के चार महीनों में ममता ने राजीव पर अपनी जी जान लुटा दी। परन्तु, चार महीने बाद काल के चक्र की दिशा पलटने लगी। शशिकला जी के पति तो पांच वर्ष पहले ही चल बसे थे। शशिकला ने बेटी के यहां डेरा जमा लिया। अजय को सासु माँ का अपने घर पर रहना बिल्कुल भी नहीं खला। वह सासु माँ को अपनी माँ जैसा आदर देता था। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि बहुओं का घर उजाड़ने में सास का नहीं बल्कि बहु की माँ का ही हाथ होता है। शशिकला जी एक ही बात के पीछे हाथ धोकर पड़ गई "सारा प्यार-दुलार इसी लल्ला पर लुटा देगी तो अपनी औलाद के लिए क्या बचाकर रखेगी।" आग भड़काने के लिए मामूली चिंगारी काफी है। अब तो राजीव के पालन पोषण के अलावा उसे समय से दूध देना भी गड़बड़ा गया। नतीजा राजीव कमजोर होता चला गया। घर में बिगड़ते हालतों की जानकारी पड़ोसियों के जरिए अजय, उसकी बहन और उमा देवी तक पहुँची। शरद और शारदा इस बात को सुनकर रो पड़े। दिल्ली पहुँचकर उमा देवी ने अजय से दो टूक बात की "बेटा अपने नाती के अच्छे पालन पोषण और उसके उज्ज्वल भविष्य के लिए आपका पुनर्विवाह करवाया गया था। मेरा प्रयास विफल रहा। अब मैं चाहती हूँ कि इस मासूम की परवरिश और इसके उज्ज्वल भविष्य के लिए इसे किसी ऐसे दम्पति को गोद दे दो जो दम्पति औलाद से मेहरूम है। अपने जिगर के टुकड़े को अपने से अलग करना बहुत मुश्किल है लेकिन इसकी भलाई के लिए यह त्याग आपको करना ही होगा।"

अजय ने सोच समझ कर हाँ कर दी। ममता और शशिकला जी को रत्तीभर परेशानी नहीं थी। शरद और शारदा भी दोपहर को दिल्ली पहुंच गये। पूरी रजामंदी से राजीव को उन्हें सौंप दिया गया। इस दम्पति के पास किसी चीज की कमी नहीं थी। केवल संतान की कमी थी। वह भी पूरी हो गई। अजय ने कानूनी रूप से राजीव को गोद देने की कार्यवाही महीने भर में कोर्ट में पूरी करवा दी। दो महीने बाद अजय और उमा देवी राजीव को देखने बरेली पहुँच गये। शारदा जी ने राजीव को फूलों की तरह रखा हुआ था। अब उसकी सेहत बहुत अच्छी थी। वह इतना खुश था जैसे अपनी सगी माँ के ही पास हो।

दिल्ली पहुँचते ही उसे एक सुखद समाचार मिला। अजय को जापान की राजधानी टोक्यो में प्रोजेक्ट के लिए चुना गया। प्रोजेक्ट एक वर्ष का था। अजय के लिए कोई समस्या नहीं थी। अजय ने कान्ट्रेक्ट पर हस्ताक्षर कर दिए। अजय के टोक्यो जाने का इंतजाम, वीजा, एयर टिकट कम्पनी ने उपलब्ध करा दिए। दो महीने बाद अजय टोक्यो पहुँच गया। अभी तीन महीने भी नहीं बीते थे, ममता का फोन आ गया कि उसकी माँ का स्वास्थ्य बिगड़ गया है। अस्पताल में दाखिल करा दिया गया है। उनके गले में कैंसर बताया है। अजय से अवकाश ले कर वापस दिल्ली आने की विनती की गई थी। कान्ट्रेक्ट एग्रीमेंट के नियम एवं शर्तों में स्पष्ट रुप से धारा शामिल थी कि अनुबंध हस्ताक्षर करने वाला किसी भी कारण से स्वदेश नहीं लौटेगा। अनुबंध की धारा का उल्लंघन करने पर कंपनी को होने वाली हानि की भरपाई अजय को करनी पड़ेगी। अजय ने सारी बात ममता को समझाई और भारत न लौट पाने की मजबूरी बताई। अजय ने माँ जी का इलाज किसी अच्छे अस्पताल में कराने को कहा और इलाज के लिए पर्याप्त धन की व्यवस्था कर दी। अथक प्रयास के बाद भी माँ जी दो महीने के बाद चल बसी। माँ जी के अंतिम संस्कार में शामिल न हो पाना अजय की मजबूरी थी। ममता को अपनी माँ के अंतिम संस्कार में अजय का न आ पाना दिल में कांटे की फांस की तरह चुभ गया।

प्रोजेक्ट निर्धारित समय सीमा एक साल में पूरा हो गया। अजय स्वदेश लौट आया सब कुछ सामान्य था। अभी उसे घर लौटे एक महीना ही हुआ था। जो कांटे की चुभन ममता के दिल में थी, टीस बनकर उभर आई। "मेरी माँ जी के अंतिम संस्कार में आप नहीं आए। शालिनी की माँ जी के अंतिम संस्कार में भी आप नहीं जाओगे।" ममता की अजीब माँग और शर्त को सुनकर अजय अवाक रह गया। गुस्सा नहीं किया और शान्ति से जवाब दिया। "माँ जी बिल्कुल स्वस्थ है। वह दस बरस से पहले नहीं जाएंगी। जो घटना दस बरस बाद होगी उसके लिए अभी मुझसे झगड़ना और मुझसे कोई विशेष प्रण करवाना बेफिजूल है।" फिर दो बरस बीत गये। इन दो बरसों में हर दो माह के बाद वहीं माँग और अजय का वही जवाब। बीच में अजय ने भी झंजुला कर कह दिया- "जो कुछ होता है, ईश्वर की इच्छा से होता है। एक दशा में तुम्हारे हठ की जीत हो सकती है। माँ जी से पहले यदि मैं ही चल बसूं, तो मैं माँ जी के अंतिम संस्कार में शामिल न हो पाऊंगा।"

अजय का दो टूक द्वारा जवाब सुनकर ममता तिलमिला कर रह गई। लेकिन अपनी जिद पर कायम रही। तीन महीने बीत गये। उमा देवी ने दिल्ली आने की पूर्व सूचना दी। शरद और शारदा भी उनके साथ आ गये। रात के भोजन के बाद उमा देवी ने कहा- "मैं सत्तर वर्ष की होने वाली हूँ। न जाने कब ईश्वर का बुलावा आ जाए। जाने से पहले मैं अपनी सारी चल-अचल संपत्ति को बराबर हिस्सों में बांटकर वसीयत नामा बनवाने आई हूँ। एक हिस्सा शरद और शारदा के नाम और दूसरा हिस्सा अजय और ममता के नाम।"

अजय की आँखें सजल हो गई। "माँ जी, मुझे कुछ नहीं चाहिए। सब मुझ पर सिर्फ एक एहसान करें। साल में बस एक बार मुझे राजीव से मिलने की इजाजत दे दें। जीवन भर राजीव के माता-पिता शारदा और शरद ही रहेंगे।"

शरद और शारदा दोनों का गला रुंध गया आंखें छलछला आई। शरद ने कहा- "अजय, ईश्वर की असीम कृपा से धन संपत्ति सब कुछ मिला। यह भी ईश्वर की असीम कृपा है कि आपने कलेजे के टुकड़े को हमें सौंप दिया। जो बेशकीमती दौलत आपने हमें दी उसके सामने दुनिया की सारी दौलत फीकी है। माँ जी का सब कुछ वसीयत नामें में आपका और ममता का होगा।"

माँ जी ने अजय के कंधे पर हाथ रख दिया- बेटा शालिनी के जाने के बाद आपको अपना बेटा मान लिया है। अभी आपकी माँ के कुछ और फर्ज पूरे करने हैं। वे भी पूरे करके जाउंगी। माँ जी ने ममता को लेकर अनेक बड़े अस्पतालों के चक्कर काटे। ममता को कई स्त्री रोग विशेषज्ञों को दिखाया। ढेर सारे टेस्ट भी कराएं। अजय भी कई बार उनके साथ गया और अपने टेस्ट कराएं। सभी लैब रिपोर्टों में ममता और अजय दोनों ही स्वस्थ और माँ और पिता बनने में पूर्णतया सक्षम थे। ममता को माँ जी ने सास और माँ दोनों का ही भरपूर प्यार दिया। ममता को किसी प्रकार की कमी महसूस न होने दी।माँ जी को किसी विशेष काम से लखनऊ जाना पड़ा। एक महीने बाद शारदा के मामा जी की बेटी की शादी दिल्ली में होनी थी। एक महीने से पहले ही वापस लौटने का वादा करके माँ जी लखनऊ चली गई। महीना पूरा होने से पहले ही वापस भी आ गई।

शरद और शारदा भी शादी से दस दिन पहले ही आ गये। सीधे अजय के घर पहुँचे। राजीव पांच साल का हो गया था। बड़ा सुशील सुंदर बच्चा था। उसने सबसे पहले माँ जी के चरण स्पर्श कर प्रणाम किया। फिर अजय और ममता के चरण स्पर्श कर प्रणाम कर कहा "छोटे पापा, छोटी माँ ! एक दिन भी नहीं जाता जब बड़े पापा और बड़ी माँ आपको याद न करें। आप मेरे जन्मदिन पर भी नहीं आए।" अजय और ममता ने उसके सिर पर हाथ रखकर आर्शीवाद दिया। वादा किया कि अगले जन्मदिन पर जरुर आएंगे। ममता के मन में कसक हुई- "अगर मै इसे अपने से जुदा न करती तो यही बच्चा इस आँगन में मुझे माँ कहकर बुलाता।"

शादी की तारीख नजदीक आ गई। मामा जी का घर, होटल का बुक किया हाल मंगलगीत, महिला संगीत, नृत्यों की झड़ियों से लहलहा उठा। विवाह भी संपन्न हुआ। विवाह के बाद सब अपने घर लौट गये। राजीव की स्कूल में गर्मियों की छुट्टियां थी। शरद और शरदा वहीं रुक गये। माँ जी का पुन: ममता की देखभाल आदि का कार्य आरम्भ हो गया। एक महीना बीत गया। माँ जी रोज सुबह पांच बजे उठ जाती थी। नहा-धोकर पूजा पाठ करती, छ: बजे तक घर के मंदिर से घंटियों और शंख की आवाज आती थी। लेकिन उस दिन सुबह सात बजे तक घंटी और शंख की आवाज सुनाई नहीं दी।

एक अजीब सा विचार अजय के मन में उभरा "माँ जी की तबीयत खराब न हो।" उसने उनके कमरे में प्रवेश किया। ऐसा लगा जैसे माँ जी गहरी नींद में सो रही है। उनके चेहरे पर दिव्य तेज और हल्की सी मुस्कान थी। लेकिन उनके शरीर में कोई हलचल नहीं थी। घबराकर पड़ोस से डाक्टर राजपाल को बुला लिया। डाक्टर ने जांच करने के बाद गहरी सांस लेते हुए माँ जी के चल बसने का इशारा किया। नजदीक के सभी रिश्तेदारों और परिचितों को सूचना दे दी गई। अंतिम संस्कार के जरुरी समान का इंतजाम हो गया। पंडित जी भी आ गये। अजय माँ जी के जाने से बहुत दुखी था। फूट-फूट कर रोना चाहता था। सारा काम उसे ही पूरा करना था। दिल पर पत्थर रख कर शान्त था। सजल आँखों से ममता को देखा। बिना एक शब्द बोले केवल आँखों और चेहरे के भावों से सवाल किया- "ममता तुम्हारा हठ था कि माँ जी के अंतिम संस्कार में मुझे शामिल नहीं होना है। माँ जी का निधन तो मेरे ही घर में हो गया है। उनका कोई बेटा भी नहीं है। दामाद को अपनी सास के अंतिम संस्कार का कार्य पूरा करना हिंदू मान्यता के अनुसार मना है। अब मैं क्या करुं।"

अजय ने बिना बोले जो कुछ कहा, ममता उसे भली भांति समझ गई। दुख और पश्चाताप के कारण आंसू आँखों से निकल कर गालों पर फैल गए। वह भी एक शब्द बोले बिना चेहरे के भावों से अपने मन की बात व्यक्त कर गई- "मुझे अपनी ज़िद और अपने बर्ताव पर पछतावा है। आप मुझे क्षमा कर दीजिए। माँ जी आपको अपना बेटा मानती थी। आप माँ जी के 'अंतिम संस्कार' के सभी कार्य उनके बेटे के रूप में विधिपूर्वक पूरे कीजिए।"

बाँस का पुल

श्रीमती गीता कुमारी
लेखापरीक्षक

बाँस का पुल हर बरसात में बहता है और हर बरसात में दोबारा बाँधा जाता है। यह चालीस बरस से चल रहा था। बिना नागा किये। नदी बड़ी नहीं थी। गर्मियों में उसे पैदल पार किया जा सकता था और जून के बाद नहीं।

उस पार तीन गाँव थे। इस पार सड़क, स्कूल और बाज़ार। पुल न हो तो घूमकर जाना पड़ता है, जिसमें नौ किलोमीटर लगते हैं। पुल नकछेद के बाप ने बाँधना शुरू किया था। सन् छियासी में।

उसकी कोई वजह नहीं थी और न कोई हुक्म था। उसका खेत उसी घाट के पास था और उसने एक बरस में बाँध दिया, और फिर हर बरस बाँधता रहा, और चालीस बरस में यह उसके घर का काम मान लिया गया।

इसमें दो चीज़ें लगती हैं। बाँस और आदमी। अठारह बाँस, दस-बारह आदमी, और तीन दिन। बाँस गाँव देता था। हर घर से एक या दो, जिसके पास बाँस का झुरमुट हो। आदमी भी गाँव से आते थे, दस-बारह, तीन दिन के लिए।

बाप के जाने के बाद यह काम नकछेद का हो गया। उसने कभी नहीं पूछा कि क्यों, और उससे भी कभी किसी ने कहा ही नहीं कि "तुम्हीं करो"। पक्के पुल की मंज़ूरी उस बरस मार्च में आई।

जगह दो किलोमीटर नीचे तय हुई, जहाँ नदी सँकरी है और दोनों किनारे ऊँचे हैं। यह इंजीनियरी के हिसाब से ठीक था और इसमें किसी की कोई चाल नहीं थी। काम दो बरस में पूरा होना था। और उसी के साथ बाँस आना बंद हो गया। एक ही बरस में।

इसका फ़ैसला किसी ने नहीं लिया। यह अपने आप हुआ, जैसे ऐसी चीज़ें अपने आप होती हैं। अप्रैल में नकछेद ने गाँव में कहलवाया और सात बाँस आए, जबकि अठारह चाहिए थे। जिनसे पूछा गया उन्होंने कहा कि अब तो पुल बन रहा है।

यह ग़लत भी नहीं था। बिलकुल नहीं था।

दो बरस बाद पक्का पुल आ जाएगा, तब यह बाँधना बंद ही करना पड़ेगा और आदमी अपनी बाँस की झुरमुट में से हर बरस दो बाँस काटकर देता आया है, जिसकी उसे कोई क़ीमत नहीं मिलती। नकछेद ने बाक़ी ग्यारह बाँस ख़रीदे। उसने यह किसी को बताकर नहीं ख़रीदे और घाट पर वे उसी तरह पहुँचे जैसे बाक़ी सात पहुँचे थे।

एक बाँस उस मौसम में साढ़े तीन सौ का था, क्योंकि बरसात से पहले उसका दाम चढ़ जाता है। ग्यारह के अड़तीस सौ हुए, और रस्सी, कीलें और मज़दूरी मिलाकर चौदह हज़ार के आसपास बैठा। आदमी भी पूरे नहीं आए। छह आए, और उनमें से दो उसके अपने घर के थे।

इसलिए काम तीन दिन की जगह छह दिन चला और उन छह दिनों में नकछेद ने अपना बाक़ी सब काम छोड़ा।

वह पुल उस बरसात में दो बार बहा और दोनों बार दोबारा बाँधा गया। दूसरी बार अगस्त में, जब पानी सबसे ऊपर था और खूँटे गाड़ने के लिए कमर तक पानी में उतरना पड़ा।

अगले बरस यही दोहराया गया, और उस बार पाँच बाँस आए और तेरह ख़रीदने पड़े। उन दो बरसों में उस पुल से रोज़ आने-जाने वालों की गिनती किसी ने नहीं की। अगर की जाती तो उसमें सबसे ऊपर स्कूल के बच्चे होते, जो उस पार से आते थे और जिनकी संख्या इकतालीस थी।

नौ किलोमीटर घूमकर वे नहीं आते। बरसात के चार महीने वे घर बैठ जाते, और चार महीने बाद जो बच्चा लौटता है वह वही बच्चा नहीं होता। यही एक बात थी जो नकछेद ने किसी से कही, और वह भी सिर्फ़ अपनी औरत से कही, जब उसने चौदह हज़ार का हिसाब पूछा।

पक्का पुल तीसरे बरस अक्टूबर में खुला, तय वक़्त से नौ महीने देर से, जो ऐसे कामों में देर नहीं मानी जाती। वह अच्छा बना और उस पर गाड़ी भी चल जाती है, और उससे उस पार के तीनों गाँवों की हालत बदल गई, जो सचमुच बदली।

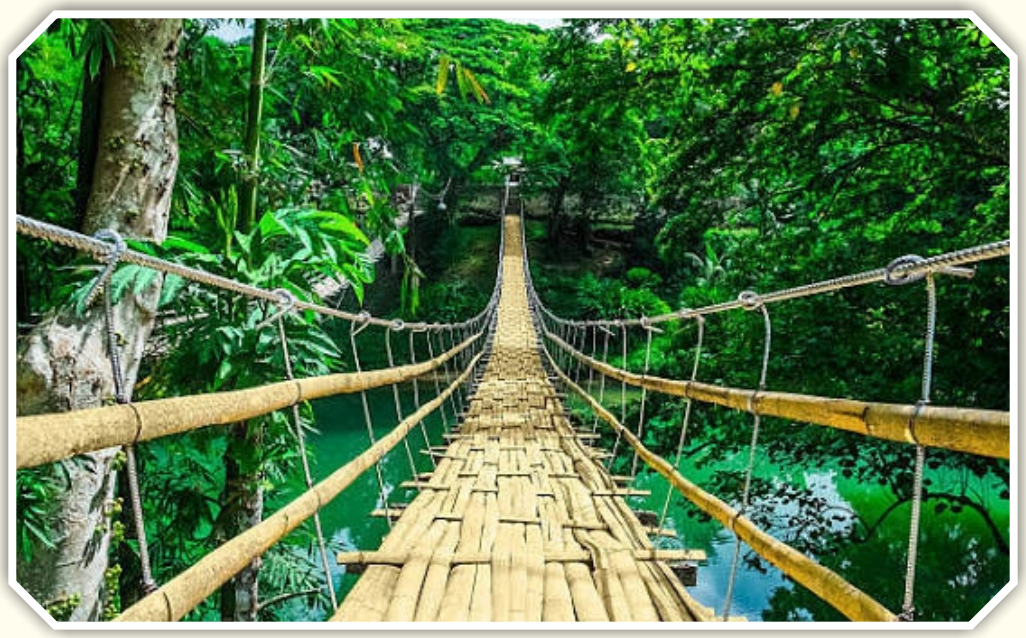
उसके खुलने के छह दिन बाद पुराने घाट पर आना-जाना बंद हो गया। छह दिन। लोग दो किलोमीटर नीचे से जाने लगे, क्योंकि वहाँ पक्का है और गीले में फिसलन नहीं है, और घूमकर जाना भी सिर्फ़ चार किलोमीटर पड़ता है।

उस बरस नकछेद ने पुल नहीं बाँधा। उसने बाँस भी नहीं माँगे। उसकी ज़रूरत नहीं थी और उसने बाँधने की बात भी नहीं की। गाँव में उन दो बरसों का ज़िक्र भी नहीं हुआ। कहीं नहीं।

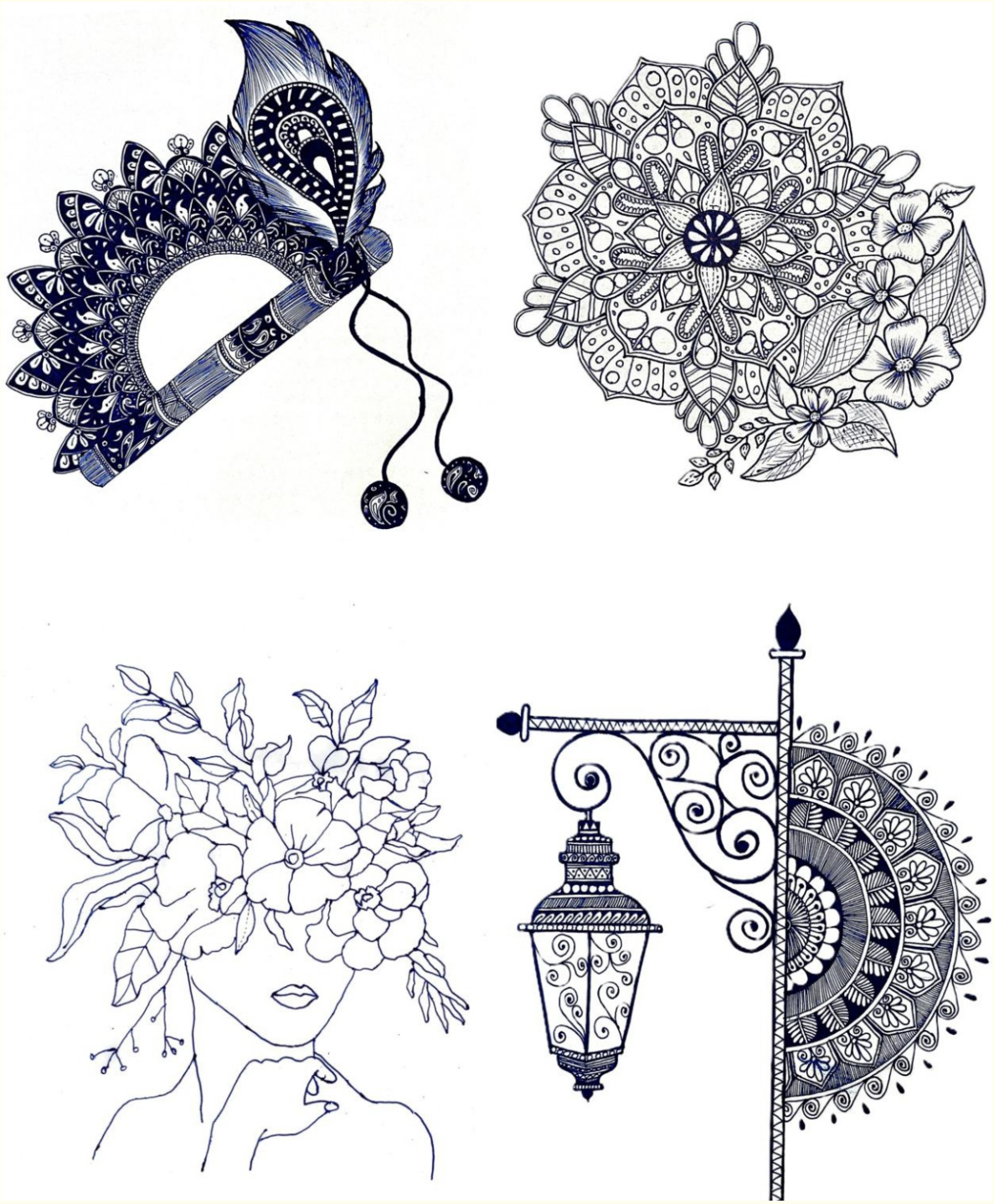
यह भी अपने आप हुआ। जब कोई चीज़ ख़त्म हो जाती है तो उसके साथ यह भी ख़त्म हो जाता है कि वह किसने चलाई थी। पक्के पुल के उद्घाटन में चार भाषण हुए और उनमें से किसी में बाँस के पुल का नाम नहीं आया, और यह किसी की बदनीयती नहीं थी, बस किसी को याद ही नहीं आया।

आख़िरी बार बाँधे हुए पुल के खूँटे नदी में रह गए।

बाँस बह गए और बाँधने वाली रस्सियाँ भी, पर जो मोटे बाँस दोनों किनारों पर ज़मीन में गाड़े जाते हैं, वे टूटकर छह-छह इंच नीचे रह गए। गर्मियों में जब पानी उतरता है तो वे दिखते हैं, दोनों किनारों पर तीन-तीन, काले पड़े हुए। पक्के पुल पर से गुज़रते वक़्त ऊपर की तरफ़ नज़र डालो तो वह घाट साफ़ दिखता है, और नकछेद उस पुल से हफ़्ते में तीन-चार बार गुज़रता है।



कुमारी नीति,
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी



सरल रेखाओं में साकार होती कल्पनाएँ, जहाँ कला और प्रकृति का सौंदर्य सहज रूप में खिल उठता है।

सेवानिवृत्तियां

क्र.सं.	अधिकारी/ कर्मचारी का नाम	पदनाम	सेवानिवृत्ति तिथि
1.	श्री भगवान सिंह आज़ाद	वरिष्ठ निजी सचिव	31.10.2025
2.	श्रीमती दविंदर कौर	पर्यवेक्षक	31.10.2025
3.	श्री नवनीत नासा	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	31.12.2025
4.	श्री राज कुमार वशिष्ठ	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	31.01.2026
5.	श्रीमती अर्चना बिंदू	सहायक पर्यवेक्षक	31.01.2026
6.	श्रीमती सुषमा शर्मा	सहायक पर्यवेक्षक	30.04.2026


हिंदी
लिखें. पढ़ें. बोलें. गर्व करें.
अ
आ

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



कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय प्राप्ति), नई दिल्ली

केवल विभागीय वितरण हेतु