लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

वार्षिक हिंदी ई-पत्रिका

चतुर्थ अंक; जनवरी से दिसम्बर -2023

मरुधरा

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर

कार्यालय द्वारा आयोजित हिन्दी पखवाड़ा – 2023 के कार्यक्रमों की झलकियाँ

समारोह
2023

जयपुर

2023
जयपुर

‘मरूधरा’ परिवार

संरक्षक- श्रीमती अर्चना गुर्जर, महालेखाकार

परामर्शदाता – श्री संजीव कुमार सुराना, वरि. उप-महालेखाकार

प्रधान संपादक

श्री राजेश रायसिंघानी, वरि. लेखापरीक्षा अधिकारी

सह-संपादक

श्री खनेश कुमार, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

श्री अभिराज सिंह, सहायक पर्यवेक्षक

श्री रमेश कुमार गुप्ता, वरि. लेखापरीक्षक

श्री अजित सिंह, कनि. अनुवादक

श्री सारांश गुप्ता, कनि. अनुवादक

श्री अशोक कुमार वर्मा, लेखापरीक्षक

टिप्पणी- संपादक मंडल को पत्रिका में प्रकाशित रचनाओं में व्यक्त रचनाकारों के विचार से सहमत होना आवश्यक नहीं है। रचनाकार स्वयं अपनी रचनाओं की मौलिकता के लिए उत्तरदायी हैं।

अ नु क्र म णि का

क्रम	रचना का नाम	लेखक	पृष्ठ
01	माननीय गृह मंत्री जी का सन्देश	- - - - - - - - - - - - -	01-02
02	राजस्थान, लगे कुछ अपना सा...	सुश्री जान्या वर्मा	03
03	मोटापा एवं ज्यादा वजन – कारण एवं निवारण	श्री बलबीर सिंह कस्वां	04-06
04	राजपूत रेजीमेंट की गौरव गाथा	श्री राम स्वरुप शर्मा	07
05	तनाव प्रबंधन एवं ध्यान	श्रीमती भावना शर्मा	08-09
06	भारतीय सेना का अनुशासन और शौर्य	सुश्री मनु महर्षि	10-11
07	हर हाल में जीना चाहती है नारी	श्री मदन लाल कोली	12-13
08	खुशी के आँसू	श्री रवि शंकर विजय	14
09	मुर्गा	श्री अमित गोयल	15
10	गज़ल	श्री रामानन्द शर्मा	16-18
11	कंजूसी से भगवान मिलते हैं ?	श्री शुभम कुमार गुप्ता	19-20
12	हाँ.. मुझे मालूम है	श्रीमती सुमित्रा निठारवाल	21
13	धीरज और कर्तव्यनिष्ठा की परीक्षा	श्री सुरेश चंद मित्तल	22-23
14	जीवन का फैसला	श्रीमती सुमन शर्मा	24-26
15	बारिश	श्रीमती नीलम मीणा	27
16	ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति.... माँ	श्री रामनारायण	28-30
17	मन की शक्ति	सुश्री याशिका गोयल	31
18	क्यों लगाई टोपी	श्री मदन लाल कोली	32
19	मीरा बाई	श्री सारांश गुप्ता	33-34
20	लोक देवता बाबा रामदेव जी	श्री पवन कुमार वर्मा	35-37
21	ईमानदारी और नैतिकता	श्री ओम प्रकाश गुप्ता	38
22	2022-23 में किए गए हिंदी सम्बन्धित कार्यो का विवरण	- - - - - - - - - - - - -	39
23	कार्यालय की पत्रिका “मरूधरा” हेतु पाठकों के अभिमत	- - - - - - - - - - - - -	40-42
24	हिन्दी पखवाड़ा – 2023 को आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता	- - - - - - - - - - - - -	43-45
25	हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2023-24 का वार्षिक कार्यक्रम	- - - - - - - - - - - - -	53-55
26	कार्यालय उपयोग हेतु द्विभाषी शब्दावली संग्रह	- - - - - - - - - - - - -	56

संरक्षक की कलम से

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर द्वारा प्रकाशित वार्षिक हिंदी ई-पत्रिका “**मरूधरा**” का चतुर्थ अंक **(जनवरी से दिसम्बर-2023)** सभी विद्वान पाठकों के सम्मुख प्रस्तुत किया जा रहा है। मेरी आशा के अनुरूप इसमें संकलित सामग्री हेतु विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपना भरपूर योगदान दिया है। इस हेतु मैं संपादक मंडल के सभी सदस्यों को उनके परिश्रम एवं उत्साह के लिए बधाई देती हूँ।

प्रस्तुत अंक में हमारा प्रयास रहा है कि यह (ई-पत्रिका) हमारे कार्यालय की कार्य संस्कृति का प्रतिनिधित्व करे, विभिन्न गतिविधियों के बारे में जानकारी प्रदान करे तथा हिन्दी में कामकाज को बढ़ावा देने के साथ-साथ सृजनात्मक गतिविधियों को प्रोत्साहन प्रदान करके राजभाषा के विकास में सहायक बने। भाषा व्यक्ति की अभिव्यक्ति संप्रेषित करने का सशक्त माध्यम होती है। भारत एक बहुभाषिक तथा विविध संस्कृति वाला देश है जिसमें हिंदी भारतवर्ष की वैभवशाली संस्कृति की वाहक है तथा सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है, जो देशव्यापी संचार में मदद करती है। हिंदी भाषा हमारे देश की सामासिक संस्कृति एवं संस्कारों का प्रतिबिम्ब है, अतः हिंदी भाषा के प्रति श्रद्धा एवं सम्मान व्यक्त करना हम सभी का राष्ट्रीय दायित्व है। हमारा विनम्र विश्वास है कि “मरूधरा” के प्रकाशन से सरकारी कामकाज में राजभाषा हिन्दी के प्रति समस्त कार्मिकों में निश्चित ही प्रेरणा और उत्साह का संचार होगा।

इसके साथ ही, मैं पाठकवृन्द से अनुरोध करती हूँ कि वे पत्रिका की समीक्षा कर अपने बहुमूल्य सुझाव एवं प्रतिक्रियाओं से हमें अवगत करावें जिससे हम आगामी अंक को और उपयोगी एवं रूचिकर बना सकें।

अर्चना गुर्जर
(महालेखाकार)

माननीय गृह मंत्री जी का सन्देश

अमित शाह
गृह मंत्री एवं सहकारिता मंत्री
भारत सरकार

सत्यमेव जयते

प्रिय देशवासियो!

आप सब को हिंदी दिवस की हार्दिक शुभकामनाएँ।

भारत भाषिक विविधता का देश रहा है। दुनिया के सबसे बड़े लोकतंत्र की भाषिक विविधता को एकता के सूत्र में पिरोने का नाम **'हिंदी'** है। हिंदी भाषा अपनी प्रवृत्ति से ही इतनी जनतांत्रिक रही है कि इसने भारतीय भाषाओं और बोलियों के साथ–साथ कई वैश्विक भाषाओं को यथोचित सम्मान देते हुए उनकी शब्दावलियों, पदों, वाक्य विन्यासों और वैयाकरणिक नियमों को आत्मसात किया है।

हिंदी भाषा ने स्वतंत्रता आन्दोलन के मुश्किल दिनों में देश को एकता के सूत्र में बाँधने का अभूतपूर्व कार्य किया। अनेक भाषाओं और बोलियों में बँटे देश में ऐक्य भावना से पूरब से पश्चिम और उत्तर से दक्षिण तक स्वतंत्रता की लड़ाई को आगे बढ़ाने में संवाद भाषा हिंदी की महत्त्वपूर्ण भूमिका रही। इसीलिए, लोकमान्य तिलक हों, महात्मा गांधी हों, लाला लाजपत राय हों, नेताजी सुभाषचंद्र बोस हों, राजगोपालाचारी हों; हिंदी के शुरुआती पैरवीकारों में बहुसंख्यक उन प्रदेशों के लोग थे, जिनकी मातृभाषाएँ हिंदी नहीं थीं।

किसी भी देश की मौलिक सोच और सृजनात्मक अभिव्यक्ति सही मायनों में सिर्फ उस देश की अपनी भाषा में ही की जा सकती है। प्रसिद्ध साहित्यकार भारतेंदु हरिश्चन्द्र ने लिखा है कि, **"निज भाषा उन्नति अहै, सब उन्नति कौ मूल।"** यानि कि, अपनी भाषा की उन्नति ही सभी प्रकार की उन्नति का मूल है। राष्ट्र की पहचान इस बात से भी होती है कि उसने अपनी भाषा को किस सीमा तक मजबूत, व्यापक एवं समृद्ध बनाया है। यही कारण है कि स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद संविधान निर्माताओं ने अनुच्छेद 343 द्वारा संघ की राजभाषा के रूप में हिंदी और लिपि के रूप में देवनागरी को अपनाया।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के नेतृत्व में भारतीय भाषाओं को राष्ट्रीय से वैश्विक मंचों तक यथोचित सम्मान मिला है। हमारी सभी भारतीय भाषाएँ और बोलियाँ हमारी सांस्कृतिक धरोहर हैं।

अपनी भाषा में सुनी हुई अवांछनीय बातें भी बहुत बुरी नहीं लगती। कवि **विद्यापति** की शब्दावली में कहूँ तो **'देसिल बयना सब जन मिट्ठा'** यानि देशी भाषा सभी जनों को मीठी लगती है। गृह मंत्रालय का राजभाषा विभाग निरंतर प्रयत्नशील है कि शहद सामान मीठी भारतीय भाषाओं को आधुनिक तकनीक के माध्यम से अत्याधुनिक और वैज्ञानिक प्रयोग के अनुकूल उपयोगी बनाया जा सके।

सरकार और जनता के बीच भारतीय भाषाओं में संवाद स्थापित कर जनकल्याणकारी योजनाओं को प्रभावी तौर पर लागू किया जा सकता है। दुनिया का सबसे बड़ा लोकतंत्र जन–जन तक उनकी ही भाषा में उनके हित की बात पहुँचाकर आदर्श लोकतंत्र के निर्माण का सबसे अच्छा उदाहरण हो सकता है। राजभाषा विभाग ने इसी उद्देश्य से राजभाषा हिंदी के प्रयोग को सूचना प्रौद्योगिकी के माध्यम से सहज बनाने की दिशा में काम करते हुए स्मृति आधारित अनुवाद प्रणाली **'कंठस्थ'** का निर्माण और विकास किया है। फिजी में संपन्न 'विश्व हिंदी सम्मेलन' में **'न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन'** के साथ इसके नए वर्जन (कंठस्थ 2.0) के मोबाइल ऐप का भी लोकार्पण भी किया गया है।

राजभाषा विभाग की एक नई पहल **'हिंदी शब्द सिंधु'** शब्दकोश का निर्माण है। इस शब्दकोश में संविधान की 8वीं अनुसूची में अधिसूचित भारतीय भाषाओं के शब्दों को शामिल कर इसे निरंतर समृद्ध किया जा रहा है। साथ ही, विभाग ने **'लीला हिंदी प्रवाह'** मोबाइल ऐप भी तैयार किया है, जिसे अपनाकर विभिन्न भाषा–भाषी 14 भारतीय भाषाओं के माध्यम से अपनी–अपनी मातृभाषाओं से स्तरीय हिंदी निःशुल्क सीख सकते हैं।

भाषा परिवर्तन का सिद्धांत यह कहता है कि भाषा जटिलता से सरलता की ओर जाती है। मेरे विचार से हिंदी के सरल और सुस्पष्ट शब्दों को कार्यालयी कामकाज में प्रयोग में लाना चाहिए। टिप्पणी, पत्राचार, ई–मेल, विज्ञप्ति आदि के लिए आम बोलचाल के शब्दों व वाक्यों के प्रयोग से हिंदी के प्रयोग का चलन बढ़ेगा।

हमारे लिए हिंदी का प्रश्न सिर्फ एक भाषा का प्रश्न नहीं, बल्कि राष्ट्रीय स्वाभिमान व सांस्कृतिक गौरव का विषय है। मुझे विश्वास है कि राजभाषा विभाग के उपरोक्त प्रयासों से सभी मातृभाषाओं को आत्मसात करते हुए लोकसम्मत भाषा हिंदी विज्ञानसम्मत व तकनीकसम्मत होकर संपन्न राजभाषा के रूप में स्थापित होगी।

पुनश्च, आप सब को हिंदी दिवस की अनंत शुभकामनाएं।

नई दिल्ली,
14 सितंबर, 2023

(अमित शाह)

राजस्थान, लगे कुछ अपना सा...

जान्या वर्मा, अतिथि रचनाकार

मोटापा एवं ज्यादा वजन - कारण एवं निवारण

"कुछ लोग भूख से मरते हैं, पर लोग अधिक खाने से ज्यादा मरते हैं।"

बेंजामिन फ्रैंकलिन

आजकल की व्यस्त भाग-दौड़ भरी जिन्दगी में व्यक्ति में खाने-पीने और रहन-सहन के प्रति अनुशासन की जागरुकता की कमी आई है और खाने में फास्ट फूड का चलन बढ़ गया है। धूम्रपान व शराब दैनिक जीवन का हिस्सा बन चुके है। अस्वास्थ्यकर सुविधाजनक खाद्य पदार्थों पर निर्भरता असंयमित जीवनशैली से लोग मोटापे का शिकार हो रहे है और वजन अनियंत्रित होता जा रहा है। जिससे शरीर को ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) व शुगर जैसी कई बीमारियां घेर लेती है जो दिल का दौरा पड़ने का मुख्य कारण होता है। ये दोनो बीमारियां वास्तव में सभी बीमारियों का प्रवेश द्वार है और व्यक्ति जीवन भर अस्पताल के चक्कर लगाने को मजबूर हो जाता है।

मोटापे एवं ज्यादा वजन का अर्थ

मोटापा एक ऐसी स्थिति है जिसमें मैंटाबोलिज्म (उपापचय) के कमजोर होने के कारण पेट अच्छे से साफ नहीं होता है। जिसके कारण पेट में एक से ज्यादा दिन का खाना स्टोर होने लग जाता है और व्यक्ति के शरीर में अतिरिक्त वसा जमा हो जाती है। शरीर में ये अतिरिक्त चर्बी जमा होने से बीएमआई 30 से अधिक हो जाता है जो स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक होता है। मोटापे एवं ज्यादा वजन से व्यक्ति में विभिन्न बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है और कार्य करने की क्षमता कम होने लगती है।

मोटापे एवं ज्यादा वजन का कारण

मोटापे के मुख्य कारण है असंतुलित आहार, गलत जीवनशैली व रहन-सहन, गतिहीन निष्क्रिय जीवन, मानसिक तनाव आदि। इसके अलावा शरीर में आवश्यक तत्वों जैसे विटामिन ए, बी-12, सी और डी आदि की कमी से शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम होने लगता है जिससे मानसिक अवसाद बढ़ता है और व्यक्ति ज्यादा खाने लग जाता है। परिणामस्वरुप व्यक्ति का उपापचय (मैंटाबोलिज्म) बिगड़ जाता है जिससे व्यक्ति मोटापे और ज्यादा वजन का शिकार हो जाता है।

मोटापे का निवारण

मोटापा व वजन जितनी आसानी से बढ़ता है उसे कम करना उतना ही चुनौतीपूर्ण होता है। आहार, व्यायाम, रहन-सहन, मानसिक स्वास्थ्य और शरीर में आवश्यक तत्वों की पूर्ति के प्रबंधन से जीवनशैली में बदलाव करके मोटापे और अधिक वजन की समस्या से निपटा जा सकता है, लेकिन यह एक लंबी प्रक्रिया है और इसके लिये व्यक्तिगत प्रतिबद्धता और जीवनशैली में बदलाव की आवश्यकता होती है।

पशु-पक्षी भी कुदरत के नियमो का पालन करते है जैसे रात को खाना नहीं खाना, समय पर सोना, सुबह अरनिमा (ऊषाकाल) के समय उठना और जरुरत से ज्यादा ना खाना इत्यादि। मनुष्य भी यदि इन नियमों का पालन करे तो अपने समग्र स्वास्थ्य में काफी सुधार कर सकता है।

जीवनशैली में बदलाव

जीवनशैली में निम्नलिखित बदलाव करने से मोटापे को रोकने से पुरानी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है और समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है :-

1. **नियमित व्यायाम :** नियमित रूप से व्यायाम करना, जैसे तेज चलना, दौड़ना या तैरना, साईकल चलाना, कोई आउटडोर खेल खेलना, एरोबिक्स, मेंडिटेशन (ध्यान) एवं योगा (प्राणायाम, अनुलोम-विलोम, सूर्य नमस्कार आदि) मोटापा कम करने और उचित वजन बनाए रखने में मदद करते हैं। दैनिक स्क्रीन समय को सीमित करने से गतिहीन जीवन शैली से बचा जा सकता है। कार्यालय समय में भी लगातार ज्यादा देर बैठना हो तो बीच-बीच में हल्का खिंचाव (स्ट्रेचिंग) व मूवमेंट करते रहना स्वास्थ्य के लिये अच्छा होता है।
2. **उचित नींद :** सुबह जल्दी उठने की आदत होनी चाहिये। अरनिमा के समय उठ जाने व पर्याप्त नींद (7-8 घंटे की) लेने, रात को खाना बिल्कुल हल्का या नहीं खाने, रात को खाने के बाद टहलने और खाने के 2-3 घंटे बाद सोने की आदत से मोटापे व ज्यादा वजन को रोकने में मदद मिलती है। नाश्ते में दही या जूस, लंच में छाछ व डिनर में थोड़ी हल्दी वाला दूध लेना अच्छा रहता है। आतंरापिक (इंटरमिटेंट) उपवास रखना, हमेशा भूख से थोड़ा कम खाना, गुनगुना पानी पीना और खाली पेट मेथी पानी पीने से तेजी से वजन कम होता है।
3. **शरीर में आवश्यक तत्वों की पूर्ति :** शरीर में आवश्यक तत्वों जैसे विटामिन ए, बी-12, सी और डी आदि की कमी से शरीर में कैल्शियम का अवशोषण कम होने लगता है, जिससे मानसिक अवसाद बढ़ता है और व्यक्ति ज्यादा खाने लग जाता है। जिसके कारण व्यक्ति का मैटाबोलिज्म बिगड़ जाता है और व्यक्ति मोटापे का शिकार हो जाता है। विटामिन बी-12 व कैल्शियम की पूर्ति के लिये फूल-मखाना (फॉक्स नट या लोटस सीड) और भूने हुए चने खाना (गुङ के साथ) और पर्याप्त मात्रा में सुबह की सूर्य की रोशनी लेना अच्छा रहता है। साल में कम से कम एक बार स्वास्थ्य जाँच (विटामिन व कैल्शियम आदि) जरुर करवानी चाहिये।
4. **उचित आहार :** पोषक तत्वों से भरपूर आहार लें। रोजाना सुबह खाली पेट पपीता, संतरा, अनार, तरबूज और सेब का जूस शामिल कर सकते हैं। नाश्ते में लौकी का जूस पिएं। अपने दैनिक आहार में टमाटर, गाजर और गहरे रंग की पत्तेदार सब्जियों को शामिल करें। इसके अलावा उच्च ओमेगा-3 खाद्य पदार्थों जैसे अलसी के बीज, चिया बीज, अखरोट, टोफू (दुर्बल प्रोटीन), सूखे मेवे (अलसी, बादाम, अखरोट, पिस्ता) एवं अंकुरित मोटा अनाज खाना चाहिये। अकेले गेहूं के आटे की रोटी और मैदा खाने से परहेज करें और खूब फाईबर लेना चाहिये।
5. **मानसिक तनाव :** याद रखें स्वयं को खुश और अच्छा रखने की जिम्मेदारी स्वयं की है। अपने शरीर की अहमियत समझे तथा स्वयं को तनाव मुक्त रखें। हँसे, खेले और सकारात्मक विचारों के दोस्त बनायें तथा जिदंगी में सकारात्मक मेहनत करें जो सन्तुष्टि प्रदान करने वाली हो और अपने आप को एक अच्छा सामान्य व सामाजिक

आदमी बनाये। सफेद नमक, चीनी, मैदा खाने से परहेज करे। नमक ज्यादा वाटर रिटेंशन करता है इसकी बजाय गुड़, मिश्री और सेंधा नमक खाये।

इसके अलावा ग्रीन टी वजन घटाने के सबसे प्रभावी उपायों में से एक है और पुदीने की पत्तियां भी बहुत उपयोगी होती है। दूध व चीनी वाली चाय तो बहुत ही ज्यादा हानिकारक होती है और खाली पेट तो भूलकर भी नहीं पीनी चाहिये। सुबह अच्छे से पेट साफ होना चाहिये और नित्यकर्म करके योगा और व्यायाम जरुर करें। इसके लिये रात में 1 चम्मच त्रिफला गर्म पानी से ले सकते है। ईसबगोल भी फायदेमंद होता है। राजस्थान में झाडियों के बेर खाने से भी मोटापा और ज्यादा वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

निष्कर्ष: आओ हम सभी मिलकर संकल्प करें और खाने-पीने और सोने-उठने की व्यवस्थित जीवनशैली से अपने स्वास्थ्य को अच्छा बनाये रखने का प्रण ले और इसके लिये अपने घर परिवार एवं साथियों को भी प्रेरित करेंगे।

बलबीर सिहं कस्वां, वरि. ले.प.अ.

करते हैं तन-मन से वंदन, जन-गण-मन की अभिलाषा का
अभिनंदन अपनी संस्कृति का, आराधन अपनी भाषा का।

यह अपनी शक्ति सर्जना के माथे की है चंदन रोली,
माँ के आँचल की छाया में हमने जो सीखी है बोली।

यह अपनी बँधी हुई अंजुरी ये अपने गंधित शब्द सुमन
यह पूजन अपनी संस्कृति का यह अर्चन अपनी भाषा का।

- सोम ठाकुर

* राजपूत रेजीमेंट की गौरव गाथा *

आओ वीरों तुम्हें सुनाये गाथा रण मैदान की,
राजपूत भारत के गौरव सैनिक वीर जवान की,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय ।।1।।

राजपूत भारत की सेना में वीरों का नाम है,
भारत की सीमा की रक्षा इसका पहला काम है,
जान हथेली पर रख कर बढ़ने में इसका नाम है,
सदा तिरंगा ऊँचा रखना इसकी अनुपम शान है,
सदा आरती होती इसमे वीरों के सम्मान की,
राजपूत भारत के गौरव सैनिक वीर जवान की,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय ।।2।।

राजपूत का शौर्य और कर्तव्य देश को ज्ञात है,
जन्म वीरता लेती इसमें रण कौशल विख्यात है,
साहस पूजे और मनोबल करता इसे प्रणाम है,
स्वर्ण अक्षरों में लिखा इतिहास इसी का नाम है,
कोटि-कोटि सब जय-जय करते राजपूत संतान की,
राजपूत भारत के गौरव सैनिक वीर जवान की,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय ।।3।।

आओ वीरों तुम्हें सुनाये गाथा रण मैदान की,
राजपूत भारत के गौरव सैनिक वीर जवान की,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय,
हो सर्वत्र विजय, हो सर्वत्र विजय ।।4।।

* जय हिन्द, जय भारत *

राम स्वरुप शर्मा, लेखापरीक्षक (भू.पू. सैनिक)

तनाव प्रबंधन एवं ध्यान

तनाव प्रबंधन उन महत्वपूर्ण विषयों में से एक है जिस पर नियमित रूप से चर्चा की जाती रही है। आज के मशीनी एवं कामकाजी जीवन की भागदौड़ के कारण हम सभी अक्सर क्रोधित, चिंतित एवं तनावग्रस्त महसूस करते है। इसलिए जीवन में संतुलन अत्यंत आवश्यक हो गया है और यह संतुलन समय प्रबंधन एवं तनाव प्रबंधन के माध्यम से किया जा सकता है।

तनाव प्रबंधन:- यह तकनीक स्वस्थ जीवन शैली, कार्य-जीवन संतुलन, समय प्रबंधन एवं तनाव के कारणों को समझ कर तनाव को दूर करने की सामर्थ्य रखती है।

तनाव प्रबंधन हेतु विगत वर्षो में कई प्रणालियाँ खोजी गयी है जिनमें औषधियाँ, व्यायाम, सुगम संगीत, शास्त्रीय संगीत, योग साधना, प्राकृतिक उपचार एवं ध्यान महत्वपूर्ण है। यदि आप तनावग्रस्त है तो ध्यान किये जाने पर विचार किया जा सकता है। ध्यान में कुछ समय बिताने पर ही अभूतपूर्व आतंरिक शांति एवं तनाव से मुक्ति का अनुभव होता है। ध्यान एक प्रकार से मन एवं शरीर की पूरक औषधि है एवं यह जीवन की पवित्र व रहस्यमयी शक्तियों की समझ को गहरा करने में सहायता करता है।

ध्यान:- यह एक ऐसी मानसिक प्रकिया है जिसमें आध्यात्मिक एवं भौतिक विकास हेतु मन की स्थिरता एवं एकाग्रता का विकास किया जाता है। जिससे व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक रूप से स्वस्थ दृष्टिगोचर होता है।

ध्यान के प्रकार:- ध्यान की कुछ पद्धतियाँ निम्न प्रकार हैं:-

1) **निर्देशित ध्यान:-** इस पद्धति में आप उन स्थानों या स्थितियों की मानसिक छवियां बनाते है, जिनसे आपको मानसिक या शारीरिक आराम मिलता हैं एवं उन पर विचारों को एकाग्र किया जाता है।

2) **मंत्र ध्यान:-** इस पद्धति में आप विचलित करने वाले विचारों के प्रवाह पर अंकुश लगाने के लिए एक शब्द, विचार अथवा वाक्यांश को दोहराते है एवं उन पर विचारों को एकाग्र किया जाता है।

3) **माइंड फुलनेस ध्यान:-** इस पद्धति में आप सचेत जागरूकता को विकसित करते हैं। ध्यान के दौरान आप अपने विचारों एवं भावनाओं का निरीक्षण करते हुए उन्हें मानसपटल पर आते जाते देखते हुए श्वाश पर स्वयं को केन्द्रित करते हैं।

ध्यान की प्रक्रिया के लिए निम्नलिखित साधनों का प्रयोग लाभप्रद रहता है :-

1) **आसन:-** अपनी सुविधा एवं आवश्यकता के अनुसार सिद्धासन, सुखासन एवं पद्मासन लगाकर ध्यान केन्द्रित करते हुए मन को स्थिर किया जाता है।

2) **प्राणायाम:-** मन को श्वाश पर केन्द्रित करते हुए प्रत्येक इंद्री अपने विषय से पृथक हो जाती है। प्रतीत होता है कि जैसे आँख देख नहीं रही, कान सुन नहीं रहे एवं रसना रस नहीं ले रही आदि। इससे व्यक्ति ध्यान में परिपक्वता को प्राप्त करता है।

3) विचार दर्शन:- मन यहाँ अवलोकन एवं मूल्यांकन करता है एवं स्वयं को ध्यान में स्थिर करता है।

4) विचार सृजन:- अनेक विचारों पर ध्यान केन्द्रित करते हुए एक अवस्था ऐसी आती है कि मन निर्विचार हो जाता है एवं आनंद का अनुभव कर विश्राम की अवस्था में पहुँच जाता है।

5) विचार विसर्जन:- इस साधना में मन में आने वाले विचारों को हटा दिया जाता है एवं यह क्रम बार बार करने से मन विचार शून्य हो कर परम शांति को प्राप्त करता है। जिससे नवीन एवं भरपूर ऊर्जा प्राप्त होती है।

ध्यान के लाभ:- ध्यान से आप कई लाभ प्राप्त कर सकते है जैसे नकारात्मक भावनाओं का कम होना, नींद की गुणवत्ता में सुधार, तनावपूर्ण स्थितियों पर नया दृष्टिकोण प्राप्त करना, तनाव प्रबंधन में कुशलता, धैर्य एवं सहनशीलता में वृद्धि, विभिन्न रोगों से मुक्ति जैसे अवसाद, उच्च रक्तचाप, चिंता, दमा, हृदय के सम्बंधित रोग एवं यह व्यसनों से लड़ने में भी सहायता प्रदान करता है।

इस प्रकार ध्यान को यदि हम अपनी दिनचर्या का हिस्सा बना सके तो यह तनाव प्रबंधन के साथ आपको अपने बारे में एक मजबूत समझ विकसित करने व उन विचारों को पहचानना सिखाता है जो आपके लिए हानिकारक हो सकते हैं। ऐसे लोग जो नियमित रूप से ध्यान का अभ्यास करते हैं वह प्रत्येक कार्य का बेहतर प्रदर्शन करते हैं। ध्यान से सकारात्मकता, दया, प्रेम एवं सहनशक्ति जैसे सदगुणों में वृद्धि होती है। अतः ध्यान को अपने जीवन का अभिन्न अंग बनाते हुए सकारात्मक परिवर्तन को महसूस करें। ईश्वर द्वारा प्रदान इस अमूल्य मानव शरीर का अधिकतम सदुपयोग कर पूर्ण सामर्थ्य के साथ तनाव रहित मानव जीवन का आनंद उठायें एवं अपनी पारिवारिक जिम्मेदारियों को बेहतर तरीके से निभाते हुए देश के विकास में अपना योगदान दें।

भावना शर्मा, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

भारतीय सेना का अनुशासन और शौर्य

"सैन्य अनुशासन का भावार्थ है - सेना का अनुशासन"

अनुशासन के बिना जीवन निरुद्देश्य और अनिश्चित हो जाता है। हमें जीवन में किसी भी कार्य को पूरा करने के लिए सही तरीके से अपनी रणनीति को लागू करना चाहिए, इसके लिए सर्वप्रथम हमें अनुशासन में रहना जरुरी है। अनुशासन ही जीवन को एक सही दिशा प्रदान करता है, साथ ही जीवन की राह को सुगम बनाता है और हमारे जीवन को सफलता की मंजिल तक पहुँचाता है। अनुशासन का शाब्दिक अर्थ अपनी द्वेषपूर्ण और दूसरों को नीचे दिखाने वाली प्रवृत्तियों पर अंकुश लगाना है। अनुशासन शरीर, बुद्धि और आत्मा को नियंत्रित करता है।

जीवन में अनुशासन का होना हर व्यक्ति के लिए बहुत जरुरी है। जीवन में उच्च लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए आत्म-अनुशासन का होना भी एक आरम्भिक संसाधन है। अनुशासन द्विआधारीय होता है - एक बाह्य अनुशासन और दूसरा आंतरिक अनुशासन। बाह्य अनुशासन, आडम्बर या दिखावापन होता है और आंतरिक अनुशासन मौलिक होता है। हमारे देश के भारतीय सैनिक खुद तो अनुशासन में रहते ही हैं, साथ ही राष्ट्रीय सुरक्षा के लिए अनिवार्य अनुशासनात्मक प्रणाली का उचित नियमानुसार पालन करते हैं। इनकी जीवन शैली बहुत ही संघर्षशील, कठोर एवं प्रेरणाप्रद होती है। देश की सुरक्षा के लिए वे अपने घर-परिवार तथा अपने प्राणों की भी चिंता नहीं करते है।

भागे डरकर दुश्मन की मौत का काल, देख सैनिक का अदम्य साहस ।
दुश्मन को जंगल में चुन-चुन के मारे, रखे सीने में ऐसा अदम्य साहस।।

जब हमारे देश का प्रत्येक नागरिक अपने घरों में आराम से सोता है, तब ये रक्षक भारतीय सीमा, पहाड़ों-पर्वतो, बीहड़ों, घने जंगलों, बर्फीली वादियों में रहकर दुश्मनों से सामना करते हुए अपनी मातृभूमि की रक्षा करते हैं। इनका रात्रि जागरण एवं चौकसी ही हमारे देश की सुरक्षा का महत्वपूर्ण आधार है। त्याग की इतनी प्रबल भावना एवं बिना किसी स्वार्थ के अपने प्राणों की बाजी लगाने के लिए तैयार रहते हैं।

हर सैनिक की रग-रग में है देशभक्ति, उनमें बहता खून है उबलता पानी ।
जैसे-जैसे सैनिक का लहू उबलता है, वैसे-वैसे दुश्मन के पैर हिलते हैं।।

आजादी के बाद से आज तक पड़ोसी देश पाकिस्तान ने भारत पर कई बार आक्रमण किये। ऐसी स्थिति में भारतीय सैनिकों ने अमन और शांति के लिए हमेशा प्रयास किये परंतु जब पाकिस्तान ने अशांति फैलाना जारी रखा तो भारतीय सेना ने समय-समय पर ऐसा मुंहतोड़ जवाब दिया है कि पाकिस्तान के होश उड़ गए और मुंह की खानी पड़ी। वर्ष 1965 के भारत-पाकिस्तान युद्ध के समय माननीय प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्री लाल बहादुर शास्त्री थे। इसी प्रकार वर्ष 1971 में माननीया प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्रीमती इंदिरा गांधी के कार्यकाल में भारतीय सेना ने पाकिस्तान को अलग-अलग दो भागों में बाँट दिया। इसी प्रकार वर्ष 1999 में माननीय प्रधानमंत्री स्वर्गीय श्री अटल बिहारी वाजपेयी के कार्यकाल में भारतीय सेना ने कारगिल युद्ध के समय भी पाकिस्तान के होश उड़ा दिए थे और सेना का पराक्रम अतिसराहनीय रहा था। इसी का परिणाम है कि वर्तमान में भारत आगे बढ़ रहा है। यह सब इतना आसान नहीं था चूँकि इसके लिए हमारे हजारों सैनिकों ने अपने प्राणों की शहादत दी है। इन सबकी इच्छा शक्ति इतनी प्रबल थी, सेना का मनोबल उच्च था और पाकिस्तान को हार का सामना करना पड़ा।

लड़ते-लड़ते खाकर माँ भारती की कसम, चढ़ाई की हमेशा दुश्मन पर ।
मरते-मरते भी हार ना मानी, रख ज़िन्दगी कफ़न पर अपने प्राण छोड़े ।।

भारतीय सेना का इतिहास तथा गौरवगाथा बहुत ही गौरवशाली और गौरवपूर्ण रहा है। देश के प्रत्येक नागरिक का यह कर्तव्य है कि आज भारत की रक्षा के लिए भारतीय सैनिकों को तहेदिल से हम सब सम्मान दें। यह एक चिंताजनक

विषय है कि जब हमारे सैनिक सीमा पर आतंकवादियों का सफाया कर रहे होते हैं तो कुछ देशद्रोही संगठन ऐसा बयान देते हैं जिससे भारतीय सुरक्षा पर खतरा मंडराने लग जाता है। इससे देश का लोकतंत्र खतरे में पड़ जाता है, ऐसा बोलने और सोचने वालों को इस बात का ध्यान रखना चाहिए। लोकतंत्र की हिफाजत अपनी राजनीति के लिए धार्मिक विद्वेष बढ़ाने और वोट बैंक से नहीं होगी बल्कि इसकी हिफाजत तब होगी जब हमारे राष्ट्र की सीमाएँ पूरी तरह से सुरक्षित होगी एवं आतंकवादियों का पूरी तरह सफाया होगा।

सैनिक शहीद होकर भी वो, हमेशा के लिए अमर हो जाया करते हैं।
देश के ऐसे वीर शहीदों को, हम कोटि-कोटि सलाम/प्रणाम करते हैं।।

सूर्य का प्रतिदिन एक ही दिशा में सूर्योदय तथा उसी तरह सूर्यास्त का होना अनुशासन के ही प्रमाण हैं। चंद्रमा, तारे, बादल, बिजली सबका अपना-अपना अनुशासन है। जब किसी का अनुशासन टूटता है या पालन नहीं होता है तब कुछ अप्रतीक्षित तथा विध्वंसकारी घटनाएँ घटित होती हैं। समुद्र में ज्वार–भाटा आने पर भी समुद्र अपनी जगह स्थिर रहता है। भारतीय सेना का भी मनोबल उच्च एवं मानसिक संतुलन स्थिर रखने के लिए उसे राजनीतिक दबाव से मुक्त रखना चाहिए।

सैनिक भारत माँ की आन, बान, शान है, हाँ ये भारत माँ के दिल की धड़कन है। सैनिक देश की वीरता की पहचान है, हाँ ये देश का गौरव और अभिमान है।।

मनु महर्षि, अतिथि रचनाकार

हर हाल में जीना चाहती है नारी

बनूँ बेटी तो पिता की बन जाती हूँ शान ।
बहन बनूँ तो भाई की बन जाती हूँ अभिमान।।
बीवी बनूँ तो पति का भाग्य बन जाती हूँ ।
माँ बनूँ तो बच्चों की ढ़ाल बन जाती हूँ ।।
भारत ही नहीं, देखती है दुनिया सारी ।
हर हाल में जीना चाहती हूँ, मैं हूँ नारी ।।

अमीर होने पर गहना पहन इठलाती हूँ ।
गरीब होने पर दो जोड़ी कपड़ों में जीवन बिताती हूँ ।।
कभी मैं अपनी हर बात मनवा जाती हूँ ।
कभी चुप खड़ी औरो की बात सुन जाती हूँ ।।
मनमानी नहीं करने देती जो है अत्याचारी ।
हर हाल में जीना चाहती हूँ, मैं हूँ नारी ।।

कभी बनकर लाडली खूब इठलाती हूँ ।
तो कभी दरिंदो से अपने को बचाती हूँ ।।
कभी पुष्पों में कदम रख कर महारानी बन जाती हूँ ।
तो कभी जोहर कर अपना सतीत्व बचाती हूँ ।।
हर रुप में, मैं बन जाती हूँ न्यारी न्यारी ।
हर हाल में जीना चाहती हूँ, मैं हूँ नारी ।।

मौका आने पर फूलों सी नाजुक बन जाती हूँ ।
दुखों के तूफ़ान में चट्टान बन जाती हूँ ।।
मौका मिलने पर हर हुनर दिखलाती हूँ ।
कभी कभी चार दीवारों में जीवन बिताती हूँ ।।
कभी पहन लेती हूँ सलवार-सूट, जीन्स, कभी सारी।
हर हाल में जीना चाहती हूँ, मैं हूँ नारी ।।

मौका पड़ने पर बेटो का फर्ज निभाती हूँ ।
कभी उड़ान भर कर चांद पर पहुँच जाती हूँ ।।
कभी करके नौकरी पिता का हाथ बटाती हूँ ।
कभी कन्धा देकर श्मशान भी पहुँचाती हूँ ।।
देवता भी नहीं पहचानते, मैं हूँ रुप की प्यारी ।
हर हाल में जीना चाहती हूँ, मैं हूँ नारी ।।

बड़ी-बड़ी चुनौतियों का सामना कर जाती हूँ ।
मिले प्यार तो घर को स्वर्ग बनाती हूँ ।।
दुराचार करने वालो के लिए काली बन जाती हूँ ।
गृहस्थी का बोझ ढोकर भी खुशहाल बन जाती हूँ ।।
नारी का सम्मान करो, बोलो उससे प्यारी बोली ।
नारी है देश की शान, कहता मदन लाल कोली ।।

मदन लाल कोली, अतिथि रचनाकार

खुशी के आँसू

यह कहानी मेरे परिवार की है जिसमें कुल छः सदस्य है। पाँच तो हम जिसमें मैं, मेरी पत्नी, मेरी बेटी और मेरे माता-पिता घर के बाहर सड़क पर खड़े थे और बड़ी बेसब्री से इंतजार कर रहे थे। हमारे परिवार के छठे सदस्य मेरे बेटे का, जो अमेरिका से लौट रहा था। एयरपोर्ट से कैब करके वह आ रहा था।

सभी सदस्य बड़े ही खुश थे कि सभी की हार्दिक इच्छा स्वतः ही पूरी हो रही थी। मेरे माता-पिता पुराने ख्यालों के थे और वे तो शुरू से ही पोते के अमेरिका जाने के खिलाफ थे। उनका विचार यही था कि साहिल भारत में ही नौकरी करे, कम से कम वीकेंड पर तो पोते के साथ समय बीतेगा। मैं पिता था, बेटे की योग्यता से कोई समझौता नहीं कर सकता था। टॉप कोचिंग फिर टॉप आईआईटी की टॉप ब्रांच में प्रवेश होना जैसे मानो कोई सुखद स्वप्न साकार हो रहा हो। पढ़ाई पूरी करने के बाद अमेरिका की आईटी कंपनी में चार करोड़ का पैकेज कोई दिव्य स्वप्न ही था। बेटे से अलग होने का दर्द, समाज में गौरवांवित होने के एहसास के पीछे छिप गया। हाँ, मेरी पत्नी अविका की आँखों में छिपे आंसू मुझे सदैव दिखाई देते थे, आखिर माँ थी वो बीमार होने पर रात भर जागना, बेटे के बोलने से पहले उसकी पसंदीदा डिश तैयार करना और बेटे की हर गलती पर आवरण लगा लेना।

अमेरिका में सब सही था, मोबाइल ने हमारे बीच की दूरी पर पुल बना दिया था, लेकिन परसों बेटे के फोन ने पूरे परिवार को खुशियों के साथ-साथ चौंका भी दिया था। "पापा मैं लौट रहा हूँ, यहाँ कंपनी से इस्तीफा दे दिया है और गुरुग्राम में सात दिन बाद कार्यग्रहण करना है। अब वहीं काम करना है, आप कोई चिंता मत करना। सब कुछ ठीक है।" साहिल के फोन ने कई प्रश्नों को जन्म दिया था जिनके जवाब साहिल के पास ही थे। साहिल कैब में बैठा हुआ अलग ही विचारों में था। क्या पैसों से भौतिक सुखों की तरह मानसिक सुख खरीदा जा सकता है? बीमार होने पर अस्पताल में अकेले होना, दोस्तों का व्यस्त होना, बैंक अकाउंट में करोड़ों रुपये होने के बाद भी सूनेपन का एहसास। फिर माँ के खाने का स्वाद और पापा के हौंसले की कमी शायद ही पूरी हो।

घर आ गया था। साहिल कैब से उतर कर दादा-दादी के पैर छूने लगा। सबकी आँखों में खुशी के आँसू थे।

रवि शंकर विजय, सहायक पर्यवेक्षक

मुर्गा

बाल्यकाल में मेरी पाँचवी तक की शिक्षा आदर्श विद्या मंदिर, नवलगढ़ में हुई थी। मुर्गा एक निरीह जानवर होता है और इसका भान निरीह विद्यार्थियों को आदर्श विद्या मंदिर में हो गया था। आदर्श विद्या मंदिर के सख्त अनुशासन व अध्यायों के रिवीजन के मध्य कक्षाओं में मुर्गा देखने को मिल जाता था। वैसे तो सभी आचार्य विद्यार्थियो को मुर्गा बनाते थे पर सबसे अच्छा मुर्गा रमाकांत जी सर ही बनाते थे। दयानंद जी लांबा सर, एक पतली छड़ी रखते थे और वह अपना काम उसी से चला लेते थे पर रमाकांत जी सर तो मुर्गा बनाने के साथ-साथ छड़ी भी रखते थे।

छोटी कक्षा का विद्यार्थी क्या-क्या याद करे, संस्कृत के पठति, पठतः, पठन्ति, विज्ञान के डार्विन, मेंडल व होमी जहांगीर भाभा, अंग्रेजी में शब्दार्थ, गणित के सवाल इत्यादि। इसलिये आये दिन पाठ स्मरण न होने से विद्यार्थी मुर्गा बनते थे। ऐसा लगता था कि रमाकांत जी सर तो पूर्व नियोजित योजना ही रखते थे कि आज तो चार पाँच को मुर्गा बनाना ही है।

मैं पढाई में सही था इसलिये बहुत कम बार मुर्गा बना परंतु कुछ अवसरों पर यह सौभाग्य मुझे भी मिला था। कई बार मेरे दांये व बांये तरफ मुर्गे होते थे और वह ये सोचते थे कि मैं मुर्गा क्यूं नहीं बना। तीन-चार मिनट होते ही मुर्गो का कदमताल शुरू होता था। कभी दांया पाँव ऊँचा, कभी बांया पाँव ऊँचा और इतना होते ही पीछे छड़ी लगती थी कि सही तरह मुर्गा बनों।

कक्षा में लड़के मुर्गा बनते थे और लड़कियाँ दोनो हाथ ऊपर करके खड़ी रहती थी। दण्ड संहिता में बस यही भेद था वरना सजा तो दोनो पक्षों को मिलती थी। मुर्गा बनने पर कान व गाल लाल हो जाते थे, पसीना आ जाता था और हाथ-पाँव दर्द करने लगते थे।

मुर्गा बनने का यह फायदा था कि मुर्गासन व योगा हो जाता था व साथ ही सर्दी में भी पसीना आकर गर्मी लगने लगती थी। यह आपदा में अवसर जैसा था। कोरोनाकाल 2020-21 में मोदी जी ने आपदा में अवसर का पाठ पढाया परंतु हम तो मुर्गा बनकर यह पाठ कई वर्ष पूर्व आदर्श विद्या मंदिर में ही पढ़ चुके थे व प्राणायाम, मुर्गासन से सर्दी दूर भगा लेते थे।

अमित गोयल, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

ग़ज़ल

मन को समर्थन देना बस यही हमारी लाचारी है,

घुटने टेक देना इसके आगे बस यही हमारी बीमारी है।।

उपचार बताए गीता में बहुत इसको वश करने में,

अभ्यास और वैराग्य के आगे हिम्मत इसने हारी है।।

प्रमाणित कर देता यह मस्तिष्क की कोशिकाओं को,

ठहराव मन की कन्दराओ में कर लेता तैयारी है।।

इन्द्रिय-जगत के लुभावन सपनो में जीने को यह आई है,

इससे बाहर कैसे निकलूँ, बस इसकी यही लाचारी है।।

आज करूँगा, कल करूँगा, बस इस पर चलता है,

कल कभी भी नहीं आता, नहीं टूटती इसकी खुमारी है।।

सपनो का जाल बिछाकर जाने कहाँ गुम हो जाता है,

साँठ-गाँठ विचारो से इसकी करता बहुत मक्कारी है।।

रामानन्द शर्मा, अतिथि रचनाकार

गज़ल

निज सम्पदा को रखा था मैंने सहेज ।
लुटाया उसे मैंने, नहीं रखा था परहेज ।।

दामन फैलाकर माँगी थी सारी निधि मैंने ।
रिक्त हो चला हूँ इससे तुम्हे क्या गुरेज ।।

खुले हाथो से बटोरी थी कुदरत की दौलत ।
आया था रिक्त हाथ, कुदरत से मिला दहेज ।।

हँसने का उपक्रम करता रहा मैं सारी उम्र ।
उम्र के इस पड़ाव पर मुझे कुदरत ने किया लबरेज ।।

शिथिल पड़ ही जाती है गति मंजिल पर जाते-जाते ।
लक्ष्य को पाना है गर, चलना पड़ेगा तेज ।।

मौत ने दस्तक दी दरवाजे पर, दिल घबरा गया ।
जाना पड़ेगा अब पलंग पर, सज गई है सेज ।।

आमंत्रण के लिए मैं तो नहीं था तैयार ।
बुलाने के लिए प्रभु! पालकी वगैरह कुछ तो भेज ।।

रामानन्द शर्मा, अतिथि रचनाकार

गज़ल

मैं तुम्हें तब तक निहारूँगा ।
थक न जाऊं जब तक संवारूँगा ।।
तुम गैर का चिन्तन भले ही कर लो ।
सारी उम्र तुम्हें फिर भी पुकारूँगा ।।
असीम संभावनाओं का घोतक हूँ मैं ।
आवाज देकर फिर भी तुम्हें बुलाउंगा ।।
तुम खो भी जाओ जग के वीराने में ।
पा ही लूंगा तुमको, बाट तुम्हारी निहारूँगा ।।
अनसुलझे प्रश्नों का उत्तर क्या मैं दूँ ।
उत्तर देकर भी तुमसे क्या मैं पाउँगा ।।
जीवन की सपाट राहों में, मैं अकेला था ।
चलने को फिर भी साथ तुम्हारा चाहूँगा ।।
उपलब्ध करा दोगे सब साधन तुम, मुझको ।
एक बार तो दर्शन दे दो, फिर कुछ नहीं माँगूंगा ।।
खिलखिलाहट के इतने रत्न परोसे तुमने ।
इतने सारे रत्नों को मैं कहाँ ले जाउँगा ।।

रामानन्द शर्मा, अतिथि रचनाकार

कंजूसी से भगवान मिलते हैं?

बहुत समय पहले की बात है किसी गाँव में अमीरचंद नाम का एक आदमी रहता था। उसके पास धन दौलत की कोई कमी नहीं थी। लोग उसे सेठ कहते थे लेकिन वह बहुत ज्यादा कंजूस था। वह इतना कंजूस था कि उसने कभी दान पुण्य तक नहीं किया। वह कभी गंगा स्नान करने के लिये भी नहीं जाता था। एक बार माघ का महीना चल रहा था। उसकी धर्मपत्नी ने कहा कि माघ का महीना चल रहा है, जाओ गंगा स्नान कर आओ, कुछ दान पुण्य कर आओ। उसने यह कहते हुए मना कर दिया कि फालतू धन खर्च करने की जरुरत नहीं है। मोटर का किराया फालतू खर्च होगा परंतु पत्नी के अधिक कहने पर उसने पत्नी की बात मान ली।

दोस्तो, वह इतना ज्यादा कंजूस था कि अपने गाँव में बिना किसी को बताये ही वह गंगा नहाने के लिये श्मशान घाट पर चला गया। वह वहाँ पर ऐसी जगह नहाने के लिये गया जहाँ पर कोई भी पंडा मौजूद न हो ताकि उसे कुछ देना न पडे। उसने इधर-उधर देखा, फिर वह गंगा नदी में स्नान करने के लिये चला गया। आप सभी को मालूम होगा कि श्मशान घाट के देवता भगवान शंकर है, वही श्मशान घाट में ही रहते है। उन्होंने सोचा कि चलो इस कंजूस सेठ की परीक्षा ली जाये।

पंडा का रूप धारण करके पहुँचे भगवान भोलेनाथ-

वह एक पंडा का रूप धारण करके वहाँ खडे हो गये जहाँ पर वह कंजूस सेठ स्नान कर रहा था। पंडा को देखते ही वह कंजूस सेठ बोला कि तुम कौन हो और यहाँ कैसे आ गये? जब मैं स्नान करने के लिये नदी में उतरा तब तो कोई नहीं था। पंडा ने कहा कि मैं यही पर रहता हूँ जो लोग यहाँ पर स्नान करने के लिये आते है उनसे मैं ही पैसा वसूलता हूँ, अब लाओ, दक्षिणा लाओ। वह कंजूस सेठ पंडा से बोला कि ठीक है, मैं तुम्हे दक्षिणा में एक पैसा दूँगा। पंडा मुस्कुराया और बोला कि ठीक है चलो एक पैसा ही दो। वह कंजूस सेठ बोला कि अभी नहीं, यहाँ पर मैं कुछ नहीं लाया हूँ, पैसा घर पर है, वहाँ से लाकर आपको दे दूँगा।

पंडा ने कहा कि अच्छा ठीक है अपना नाम पता नोट करवाओ। वह कंजूस सेठ अपना नाम पता सबकुछ नोट करवाकर अपने घर वापस आ गया। काफी समय बीत गया, वो कंजूस सेठ दक्षिणा देने के लिये नहीं गया। तब भगवान शंकर पंडा का रूप धारण करके उस कंजूस सेठ के घर चले गये। वहाँ पर उन्होंने बाहर से आवाज लगाई तो उस सेठ की पत्नी बाहर निकली तो उस पंडा ने कहा कि आपके पति श्मशान घाट में स्नान करने के लिये गये थे। उन्होंने अभी तक मेरी दक्षिणा नहीं दी, उसी के लिये मैं यहाँ पर आया हूँ।

सेठ की पत्नी से अंदर जाकर अपने पति से सबकुछ बता दिया तो वह सेठ सोचने लगा कि यह पैसा लेने यहाँ तक चला आया। सेठ ने कहा कि उससे जाकर कह दो कि मैं अभी घर पर नहीं हूँ, मैं बाहर गया हूँ। तब उसकी पत्नी ने बाहर खडे पंडा से कहा कि वह अभी घर पर नहीं है, बाहर गये हुये है, उन्हे अभी काफी समय लगेगा। पंडा ने कहा कि ठीक है कोई बात नहीं है तब तक मैं यही पर बैठता हूँ।

ऐसा करो जब तक वह आ रहे है तब तक कुछ खाना खिलाओ। यह सुनकर उस सेठ की पत्नी फिर अंदर गई और अपने पति से कहने लगी कि अब वह भोजन भी मांग रहा है और कहा कि जब तक वह नहीं आते है तब तक मैं उनका इंतजार करता हूँ। वह कंजूस सेठ फिर अपनी पत्नी से बोला कि ऐसा करो तुम उससे जाकर कह दो कि मैं बहुत बीमार हो गया हूँ, बाद में आये।

भगवान भोलेनाथ ने कंजूस सेठ को किया कर्ज मुक्त-

उसकी पत्नी फिर बाहर गई और पंडा से कहने लगी कि वह बहुत बीमार है आप बाद में आना। पंडा ने कहा कि उनसे कहो कि मैं एक अच्छा वैद्य भी हूँ मैं उनका इलाज कर सकता हूँ। वह फिर अंदर जाकर अपने पति से कहने लगी कि वह कह रहे है कि वह तुम्हारा इलाज कर सकते है, बुला लूँ ! सेठ ने फिर कुछ सोचा और बोला कि जाओ कह दो कि मैं मर गया। वह बाहर जाकर पंडा से कहने लगी कि वह तो मर गये। पंडा ने गाँव वालो को बुलाकर कहा कि यजमान मर गये तो सभी गाँव वाले धीरे-धीरे इकट्ठे होने लगे। उधर सबकुछ फटाफट इंतजाम करके अर्थी तैयार कर दी गई और श्मशान घाट में पहुँच गये। पंडा मन ही मन मुस्कुरा रहा था चूँकि पंडा के रूप में स्वयं भगवान भोलेनाथ थे।

उन्होंने कंजूस सेठ से कहा कि अभी भी समय है, उठ जाओ, नहीं तो आग लगने के बाद उठने का समय भी नहीं मिलेगा। लेकिन वह सेठ इतना ज्यादा कंजूस था कि वह चिता से नहीं उठा। उसकी इसी कंजूस को देखकर भगवान भोलेनाथ बहुत प्रसन्न हुये उन्होंने कहा कि आज मैं तुझपर बहुत प्रसन्न हूँ, मांग ले क्या चाहिये तुझे। यह सुनकर वह कंजूस सेठ चिता से उठ खड़ा हुआ, उसने कहा कि मुझे कुछ नहीं चाहिये। मुझ पर आपका जो एक पैसा उधार है बस उसी को माफ कर दो। भगवान शंकर ने उस कंजूस सेठ से कहा कि जा.. मैंने वह पैसा माफ किया। अब तुझे कुछ देने की जरूरत नहीं है। तभी तो भगवान शंकर को भोला भंडारी के नाम से भी जाना जाता है।

शुभम कुमार गुप्ता, अतिथि रचनाकार

हाँ.. मुझे मालूम है

हाँ.. मुझे मालूम है, तुम लड़ रहे हो मुश्किलों से
तोड़ देती गर्दिशों से, काट खाती बंदिशों से...
रूह को आते लपकने, चीखते गहरे अंधेरे
शोर हैं खामोशियों के, तन्हाइयों के घोर घेरे...
सुबह की लाली भी तुमको रक्त का आभास देती
प्राण पिघलाती दुपहरी मृत्यु को है श्वास देती...
परछाइयां भी खुदबखुद अब दूर होना चाहती है
नाक़ामियाँ हावी हुई बेनूर होना चाहती है...
पर दोस्त ! ये जीवन समर है इम्तिहानों की घड़ी है
तुम गलत किंचित नहीं सब वक़्त की कारीगरी है...
वक़्त ही ज़ालिम है सब से वक़्त ही बस रहनुमा है
वक़्त जख्मों की वज़ह है वक़्त ही बस मरहमा है..
ज़िन्दगी की ज्योति एक दिन चीर देगी सब अंधेरे
जिजीविषा जीतेगी हर दिन वो लड़ेगी हर सवेरे...
रहना है तुम्हे वक़्त के आखिरी समय तक
उम्मीद के आखिर सहारे साँस के आखिर जनम तक...

सुमित्रा निठारवाल, बहु कार्य कर्मचारी

धीरज और कर्तव्यनिष्ठा की परीक्षा

समुद्र के किनारे एक पेड़ पर एक गौरैया पक्षी का घोंसला था जिसमें उसने दो अंडे दिए हुए थे। आंधी आई और घोंसले से दोनों अंडे पानी में गिर गए। गौरैया ने समुद्र से प्रार्थना की कि दोनों अंडे उसे वापस मिल जाएँ। समुद्र ने गौरैया से घूर कर कहा- "नहीं देता। अपने आप ले ले।" गौरैया ने फिर निवेदन किया- “तुम विशालकाय समुद्र हो, मैं इतनी गहराई में नहीं उतर सकती। तुम कृपा करके मेरे अंडे लौटा दो।” समुद्र गौरैया की पूर्णतया उपेक्षा करते हुए बोला- "मैं तुम्हें अंडे नहीं दूँगा, कर ले जो करना है।"

शाम को मादा गौरैया ने नर गौरैया के आने पर उसे सारा वृत्तान्त कह सुनाया। गौरैया बोला- “तू चिंता मत कर! हम दोनों इस समुद्र का पानी खाली करके अपने अंडे स्वयं निकाल लेंगे परंतु अब हम समुद्र के सामने याचना नहीं करेंगे।” वे दोनों नर-मादा पक्षी समुद्र का पानी अपनी चोंच में भरते और मिट्टी में जाकर डाल देते। सौ-डेढ़ सौ बार ऐसा करने पर समुद्र आया और बोला- “ऐ ! तुम क्या कर रहे हो?" गौरैया बोले-“हम तेरा जल बाहर निकालकर तुझे सुखा देंगे फिर हम अपने अंडे ले लेंगे।" समुद्र ठहाका मारकर बोला- "तुम दस हजार साल में भी मुझे नहीं सुखा पाओगे। ऐसा निरर्थक प्रयास करने से क्या लाभ है? यह निश्चित है कि तुम अपने अंडे प्राप्त नहीं कर सकते हो।" गौरैया ने कहा- "हम अपना कर्तव्य निभा रहे हैं और हमें पूरा विश्वास है कि हम तुझे सुखा कर ही दम लेंगे।" दोनों गौरैयों को यह सब करते हुए देख अन्य गौरैयाँ भी आए और उन्होंने पूछा- “भाई, यह आप क्या कर रहे हो?"

अन्य गौरैयों ने सम्पूर्ण वृत्तान्त सुनकर नर और मादा गौरैया को समुद्र का अहंकार तोड़ने के लिए वे भी उनकी सहायता में लग गए। हजारों की संख्या में गौरैयां चोंच में पानी भर- भरकर समुद्र को खाली करने के कार्य में लगे देखकर अन्य प्रजातियों के पक्षी भी आए और वह भी गौरैयों का साथ देने के लिए समुद्र तट पर आ जुटे। समुद्र तट पर करोड़ों पक्षी हजारों किलोमीटरों तक सभी समुद्र को खाली करने में दिन-रात लगे हुए थे। यह विश्व का एक अनूठा दृश्य बन गया जहाँ सक्षम समुद्र और असक्षम पक्षियों के बीच न्याय की लड़ाई चल रही थी। तीनों लोकों में स्वच्छंद विचरण करने वाले ब्रह्म ऋषि नारदजी भी कहीं से वहाँ आ पहुँचे। यह अद्भुत दृश्य देखकर सारी बात पक्षियों से जानने के उपरांत वह कौतूहल पूर्वक नारायण के धाम पहुँचे और उन्हें छोटे से गौरैया के दो अंडे न लौटाने की समुद्र की हठधर्मिता जा बताई।

जगत के स्वामी नारायण समुद्र का यह हठ और पक्षियों की कर्तव्यनिष्ठा देखकर चकित हुए और उन्होंने गौरैयों के धैर्य की भी भूरी-भूरी प्रशंसा की। वे अपने सुदर्शन से बोले - "तुम समुद्र तट पर जाओ जहाँ यह पंछी चोंच में जल

भरकर मिट्टी में गिराकर समुद्र को सुखाने में लगे हैं। तुम वहाँ दस सूर्य लगा दो जो समुद्र का जल सुखाकर उसका अभिमान चूर कर दें ताकि गौरैयों को उनके अंडे पुनः प्राप्त हो जाएँ।"

सुदर्शन चक्र ने ऐसा ही किया। समुद्र ने अपने-आप को दस सूर्यो के भयंकर ताप से स्वयं को जलता और सूखता हुआ अनुभव किया तो वह अपना हठ छोड़कर नम्रता से गौरैयों के सामने आया और बोला- "मुझे क्षमा कर दो। मुझसे बहुत बड़ी भूल हो गई है।" उसने हथेली पर दोनों अंडे रखकर गौरैयों से अपने अंडे लेने को कहा। साथ ही उसने सुदर्शन चक्र को प्रणाम करके कहा- “मैं बहुत बड़ा अपराधी हूँ। मैं शर्मिंदा हूँ कि मैंने छोटे-छोटे गौरैयाओं के धैर्य और कर्तव्यनिष्ठा को नहीं समझा।

मुझे क्षमादान दे दीजिए। मैं वचन देता हूँ कि भविष्य में कभी किसी के साथ ऐसी भूल नहीं करूँगा। गौरैयों के धीरज और कर्तव्यनिष्ठा से मुझे बहुत बड़ी सीख मिली है कि कोई छोटे से छोटा निर्बल व्यक्ति भी कितने भी बड़े सबल आदमी को उसकी गलत करनी का अनुभव अपने धैर्य से करा सकता है और न्याय प्राप्त कर सकता है।"

सुरेश चंद मित्तल, अतिथि रचनाकार

जीवन का फैसला

पति ने पत्नी को किसी बात पर तीन थप्पड़ जड़ दिए, पत्नी ने इसके जवाब में अपना सैंडिल पति की तरफ़ फेंका, सैंडिल का एक सिरा पति के सिर को छूता हुआ निकल गया। मामला रफा-दफा हो भी जाता, लेकिन पति ने इसे अपनी बेइज्जती समझी, रिश्तेदारों ने मामला और पेचीदा बना दिया, न सिर्फ़ पेचीदा बल्कि संगीन, सब रिश्तेदारों ने इसे खानदान की नाक कटना कहा, यह भी कहा कि पति को सैंडिल मारने वाली औरत न वफादार होती है न पतिव्रता। इसे घर में रखना, अपने शरीर में मियादी बुखार पालते रहने जैसा है। कुछ रिश्तेदारों ने यह भी पश्चाताप जाहिर किया कि ऐसी औरतों का भ्रूण ही समाप्त कर देना चाहिए। बुरी बातें चक्रवृद्धि ब्याज की तरह बढ़ती है, सो दोनों तरफ खूब आरोप उछाले गए। ऐसा लगता था जैसे दोनों पक्षों के लोग आरोपों का वॉलीबॉल खेल रहे हैं। लड़के ने लड़की के बारे में और लड़की ने लड़के के बारे में कई असुविधाजनक बातें कही।

मुकदमा दर्ज कराया गया। पति ने पत्नी की चरित्रहीनता का तो पत्नी ने दहेज उत्पीड़न का मामला दर्ज कराया। छह साल तक शादीशुदा जीवन बीताने और एक बच्ची के माता-पिता होने के बाद आज दोनों में तलाक हो गया।

पति-पत्नी के हाथ में तलाक के कागज़ों की प्रति थी। दोनों चुप थे, दोनों शांत, दोनों निर्विकार। मुकदमा दो साल तक चला था। दो साल से पत्नी अलग रह रही थी और पति अलग, मुकदमें की सुनवाई पर दोनों को आना होता। दोनों एक दूसरे को देखते जैसे चकमक पत्थर आपस में रगड़ खा गए हों। दोनों गुस्से में होते, दोनों में बदले की भावना का आवेश होता। दोनों के साथ रिश्तेदार होते जिनकी हमदर्दियों में ज़रा-ज़रा विस्फोटक पदार्थ भी छुपा होता। लेकिन कुछ महीने पहले जब पति-पत्नी कोर्ट में दाखिल होते तो एक-दूसरे को देख कर मुँह फेर लेते, जैसे जानबूझ कर एक-दूसरे की उपेक्षा कर रहे हों, वकील औऱ रिश्तेदार दोनों के साथ होते। दोनों को अच्छा-खासा सबक सिखाया जाता कि उन्हें क्या कहना है, दोनों वही कहते। कई बार दोनों के वक्तव्य बदलने लगते परन्तु वह फिर सँभल जाते।

अंत में वही हुआ जो सब चाहते थे यानी तलाक .....

पहले रिश्तेदारों की फौज साथ होती थी, आज थोड़े से रिश्तेदार साथ थे। दोनों तरफ के रिश्तेदार खुश थे, वकील खुश थे, माता-पिता भी खुश थे। तलाकशुदा पत्नी चुप थी और पति खामोश था।

यह महज़ इत्तेफाक ही था कि दोनों पक्षों के रिश्तेदार एक ही टी-स्टॉल पर बैठे, कोल्ड ड्रिंक्स ली

यह भी महज़ इत्तेफाक ही था कि तलाकशुदा पति-पत्नी एक ही मेज़ के आमने-सामने जा बैठे।

लकड़ी की बेंच और वह दोनों ....

" बधाई हो.... आप जो चाहते थे वही हुआ ...." स्त्री ने कहा।

"तुम्हें भी बधाई .... तुमने भी तो तलाक दे कर जीत हासिल की ...." पुरुष बोला।

"तलाक क्या जीत का प्रतीक होता है????" स्त्री ने पूछा।

"तुम बताओ?" पुरुष के पूछने पर स्त्री ने जवाब नहीं दिया, वह चुपचाप बैठी रही, फिर बोली, "तुमने मुझे चरित्रहीन कहा था....अच्छा हुआ.... अब तुम्हारा चरित्रहीन स्त्री से पीछा छूटा।"

"वह मेरी गलती थी, मुझे ऐसा नहीं करना चाहिए था" पुरुष बोला।

"मैं बहुत मानसिक तनाव झेली हूँ", स्त्री की आवाज़ सपाट थी न दुःख, न गुस्सा।

"जानता हूँ पुरुष इसी हथियार से स्त्री पर वार करता है, जो स्त्री के मन और आत्मा को लहू-लुहान कर देता है... तुम बहुत उज्ज्वल हो। मुझे तुम्हारे बारे में ऐसी गंदी बात नहीं करनी चाहिए थी। मुझे बेहद अफ़सोस है, " पुरुष ने कहा।

स्त्री चुप रही, उसने एक बार पुरुष को देखा। कुछ पल चुप रहने के बाद पुरुष ने गहरी साँस ली और कहा, "तुमने भी तो मुझे दहेज का लोभी कहा था।"

"गलत कहा था".... पुरुष की ओऱ देखती हुई स्त्री बोली।

कुछ देर चुप रही फिर बोली, "मैं कोई और आरोप लगाती लेकिन मैं नहीं..."
प्लास्टिक के कप में चाय आ गई।
स्त्री ने चाय उठाई, चाय ज़रा-सी छलकी। गर्म चाय स्त्री के हाथ पर गिरी। स्सी... की आवाज़ निकली।
पुरुष के गले में उसी क्षण 'ओह' की आवाज़ निकली। स्त्री ने पुरुष को देखा। पुरुष स्त्री को देखे जा रहा था।
"तुम्हारा कमर दर्द कैसा है?"
"ऐसा ही है कभी 'वोवरॉन' तो कभी 'काम्बीफ्लेम'," स्त्री ने बात खत्म करनी चाही।
"तुम एक्सरसाइज भी तो नहीं करती।" पुरुष ने कहा तो स्त्री फीकी हँसी हँस दी।
"तुम्हारे अस्थमा की क्या कंडीशन है... फिर अटैक तो नहीं पड़े????" स्त्री ने पूछा।
"अस्थमा। डॉक्टर सूरी ने स्ट्रेन... मेंटल स्ट्रेस कम करने को कहा है, " पुरुष ने जानकारी दी।
स्त्री ने पुरुष को देखा, देखती रही एकटक। जैसे पुरुष के चेहरे पर छपे तनाव को पढ़ रही हो।
"इनहेलर तो लेते रहते हो न?" स्त्री ने पुरुष के चेहरे से नज़रें हटाईं और पूछा।
"हाँ, लेता रहता हूँ। आज लाना याद नहीं रहा, " पुरुष ने कहा।
"तभी आज तुम्हारी साँस उखड़ी-उखड़ी-सी है, " स्त्री ने हमदर्द लहजे में कहा।
"हाँ, कुछ इस वजह से और कुछ..." पुरुष कहते-कहते रुक गया।
"कुछ... कुछ तनाव के कारण," स्त्री ने बात पूरी की।
पुरुष कुछ सोचता रहा, फिर बोला, "तुम्हें चार लाख रुपए देने हैं और छह हज़ार रुपए महीना भी।"
"हाँ... फिर?" स्त्री ने पूछा।
"वसुंधरा में फ्लैट है... तुम्हें तो पता है। मैं उसे तुम्हारे नाम कर देता हूँ। चार लाख रुपए फिलहाल मेरे पास नहीं है।"
पुरुष ने अपने मन की बात कही।
"वसुंधरा वाले फ्लैट की कीमत तो बीस लाख रुपए होगी??? मुझे सिर्फ चार लाख रुपए चाहिए...." स्त्री ने स्पष्ट किया।
"बिटिया बड़ी होगी... सौ खर्च होते हैं...." पुरुष ने कहा।
"वह तो तुम छह हज़ार रुपए महीना मुझे देते रहोगे," स्त्री बोली।
"हाँ, ज़रूर दूँगा।"
"चार लाख अगर तुम्हारे पास नहीं है तो मुझे मत देना," स्त्री ने कहा।
उसके स्वर में पुराने संबंधों की गर्द थी।
पुरुष उसका चेहरा देखता रहा....
कितनी सहृदय और कितनी सुंदर लग रही थी सामने बैठी स्त्री जो कभी उसकी पत्नी हुआ करती थी। स्त्री पुरुष को देख रही थी और सोच रही थी, "कितना सरल स्वभाव का है यह पुरुष, जो कभी उसका पति हुआ करता था। कितना प्यार करता था उससे...
एक बार हरिद्वार में जब वह गंगा में स्नान कर रही थी तो उसके हाथ से जंजीर छूट गई। फिर पागलों की तरह वह बचाने चला आया था उसे। खुद तैरना नहीं आता था लाट साहब को और मुझे बचाने की कोशिशें करता रहा था... कितना अच्छा है... मैं ही खोट निकालती रही..."
पुरुष एकटक स्त्री को देख रहा था और सोच रहा था, "कितना ध्यान रखती थी, स्टीम के लिए पानी उबाल कर जग में डाल देती। उसके लिए हमेशा इनहेलर खरीद कर लाती, सेरेटाइड आक्यूहेलर बहुत महँगा था। हर महीने कंजूसी करती, पैसे बचाती और आक्यूहेलर खरीद लाती। दूसरों की बीमारी की कौन परवाह करता है? यह करती थी परवाह! कभी

जाहिर भी नहीं होने देती थी। कितनी संवेदना थी इसमें। मैं अपनी मर्दानगी के नशे में रहा। काश, जो मैं इसके जज़्बे को समझ पाता।"

दोनों चुप थे, बेहद चुप।

दुनिया भर की आवाज़ों से मुक्त हो कर, खामोश।

दोनों भीगी आँखों से एक दूसरे को देखते रहे....

"मुझे एक बात कहनी है, " उसकी आवाज़ में झिझक थी।

"कहो, " स्त्री ने सजल आँखों से उसे देखा।

"डरता हूँ," पुरुष ने कहा।

"डरो मत। हो सकता है तुम्हारी बात मेरे मन की बात हो," स्त्री ने कहा।

"तुम बहुत याद आती रही," पुरुष बोला।

"तुम भी," स्त्री ने कहा।

"मैं तुम्हें अब भी प्रेम करता हूँ।"

"मैं भी" स्त्री ने कहा।

दोनों की आँखें कुछ ज़्यादा ही सजल हो गई थी।

दोनों की आवाज़ जज़्बाती और चेहरे मासूम।

"क्या हम दोनों जीवन को नया मोड़ नहीं दे सकते?" पुरुष ने पूछा।

"कौन-सा मोड़?"

"हम फिर से साथ-साथ रहने लगें... एक साथ... पति-पत्नी बन कर... बहुत अच्छे दोस्त बन कर।"

"ये पेपर?" स्त्री ने पूछा।

"फाड़ देते हैं।" पुरुष ने कहा औऱ अपने हाथ से तलाक के काग़ज़ात फाड़ दिए। फिर स्त्री ने भी वही किया। दोनों उठ खड़े हुए। एक दूसरे के हाथ में हाथ डाल कर मुस्कराए। दोनों पक्षों के रिश्तेदार हैरान-परेशान थे। दोनों पति-पत्नी हाथ में हाथ डाले घर की तरफ चले गए। घर जो सिर्फ और सिर्फ पति-पत्नी का था ।। पति पत्नी में प्यार और तकरार एक ही सिक्के के दो पहलू है, जरा सी बात पर कोई ऐसा फैसला न लें कि आपको जिंदगी भर अफसोस हो ।।

सुमन शर्मा, अतिथि रचनाकार

बारिश

छम-छम करती बारिश की बूंदे सोंधी खुशबू लेकर आई है,
माटी को गीला कर मन को भी तर कर लाई है ।
एक वक़्त था जब बारिश की बूंदों का लुत्फ़ लेते थे हम,
आज वक़्त है जब बारिश देखके दुबक कर बैठ जाते हैं हम ।
सुहाने मौसम का अंदाज पहले भी निराला था और आज भी है,
पर खिड़की से ही झाँककर निहार लेते हैं हम ।
बचपन की ताजगी थी, आज प्रदूषण का बोलबाला है,
हर एक इन्सान को इस धुंए ने मार डाला है ।
पेड़ भी मुझसे कहते हैं ऑक्सीजन देते हैं हम ,
बटोर सको तो बटोर लो यही कहते हैं हम ।
धुआँ बूढा करने के लिए प्रयासरत है,
पेड़ जवां रखने के लिए संघर्षरत है,
अब हम पर है, किस ओर रुख करते हैं हम ।

नीलम मीणा. वरि. लेखापरीक्षक

ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति............"माँ" !

"माता धरा, माता शिवा, माता विद्याजी इन्दिरा।

माता साक्षात् भुवनेश्वरी, तस्यै श्री मात्रे नमः ॥"

"माँ" यानि ईश्वर का दूसरा स्वरूप । स्नेह, करुणा, दया, वात्सल्य और ममता का दूसरा नाम है "माँ"। "माँ" ईश्वर की सर्वश्रेष्ठ कृति है। "माँ" के आँचल की छाँव दुनिया की सबसे महफूज जगह है। मनुष्य के जीवन का सृजन "माँ" के गर्भ में होता है और इन नौ महीनों के दौरान आत्मा शरीर का रूप-धारण करती है। ममता के वात्सल्य भरे परिवेश में ही मनुष्य की इच्छा, ज्ञान और क्रिया का स्वस्थ तथा समुचित विकास होता है। इसलिए ही हमारी परम्परा पहला मंत्र भी यही सिखाती है:- "मातृ देवो भवः।" हमारे सारे शास्त्र नारी को "देवी" कहते है। इसी से हमारे यहाँ नारी के नाम के साथ देवी शब्द जोड़ने की प्रथा है। भले ही नई पीढ़ी की लड़कियाँ और महिलाएं अपने नाम के आगे कुमारी तथा देवी शब्द लगाना पसन्द नहीं करती हो, पर है ये शब्द बड़े अर्थ गम्भीर और दैदीप्यमा!

कभी लगता है कि आखिर सनातन परम्परा ने ऐसा क्या देखा कि माता को सृष्टि का पहला देवता माना। वेद-पुराण "मातृ देवो भव:" का उद्घोष करके धरती पर "माँ" को ईश्वर का प्रतिनिधि मानते हैं। विद्वानों ने भी माता का महत्त्व पिता से दस गुणा अधिक माना है:- "पितुः दशगुणा माता गौरवेणातिरिच्यते!!" क्योंकि वह हमारी प्रथम देवता ही नहीं, बल्कि पहली गुरु भी है। वह ज्ञान की पहली सीढ़ी है। माता ही हमें पहले-पहल जानना, बुझना और पहचानना सीखाती है। "ये मेरे पिता है" इसका बोध भी माता ही करवाती हैं। तभी तो माता का कोई दूसरा विकल्प किसी भी राष्ट्र, परम्परा और संस्कृति के पास आज तक नहीं है। हमारे भारतीय समाज में माता का स्थान अत्यन्त गरिमा-युक्त और महत्त्वपूर्ण माना गया है। किसी तर्कशास्त्री ने लिखा था कि "प्रसूति में होने वाली माता की उदरपीड़ा, लालन-पालन में होने वाले कष्ट आदि में से पुत्र सम्पूर्ण प्रयास सहजने के बावजूद भी माता का उऋणी नहीं हो सकता।"

त्याग, संयम और सहिष्णुता की प्रतिमूर्ति होने के कारण ही हमारे धर्म ग्रन्थ माता के देवता होने की पुष्टि करते हैं। आज चाहे कोई कितना भी त्याग कर ले, लेकिन क्या कोई अपने पेट में किसी नवागंतुक जीव को नौ महीने रखने का सामर्थ्य रख सकता है? नहीं ना ! हकीकत में भूखी-प्यासी रहकर अपने सारे सुखों को अपनी संतान के लिए न्यौछावर कर देना किसी माता के ही बस की बात है। यही कारण है कि उपनिषद:- "मातृ देवो भव:" कहकर नई ज्योति को उत्पन्न करने वाली माता को ही देवता होने की स्वीकृति देते हैं, किसी कन्या या सामान्य नारी को नहीं। ठीक भी है और यह सत्य भी है कि- जिसने संसार को दिया और स्वयं कष्ट उठाया ऐसी माता ही देवता हो सकती है, कोई और नहीं। "माँ" के पाँव तले सचमुच जन्नत का दरवाजा है। आप उन (माता के) चरणों में झुककर तो देखिए, सुखों की सम्भावनाऐं स्वयं आपको तलाश लेगी। यह अटल सत्य है कि माँ के चरणों से होकर ही खुशहाली का रास्ता गुजरता है।

जीवन की पहली पाठशाला है "माँ"। जहाँ वो अपने स्नेह, आशीर्वाद और संस्कारों से हमारे भावी जीवन की नींव रखती है। इन्हीं का अतुलनीय उदाहरण है:- स्वामी विवेकानंद की माँ भुवनेश्वरी देवी, शहीद भगतसिंह की माँ विद्यावती कौर, आजाद चन्द्रशेखर की माँ जगरानी देवी, शिवाजी की माँ जीजाबाई इत्यादि । जीजाबाई ने तो पुत्र के सुख और सम्मान के प्रति अपने त्याग और अपनी निष्ठा से साबित भी कर दिखाया कि "माँ" संसार की, सर्वश्रेष्ठ गुरुओं में एक होती है। वर्तमान में भी "माँ" के किरदारों में और भी कुछ ऐसे नाम है जिन्होंने नई लकीरें खींची है, उन्हीं में से - अजब और अतुल्य उदाहरण है :- सोनिया गाँधी, अनिता देसाई, कोकिला बेन, बेनजीर भुट्टों और वर्तमान प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी की माँ हीराबा।

आज आधुनिक जगत में 10 मई को अन्तर्राष्ट्रीय मातृ- दिवस (मदर्स डे) के रूप में माँ के सम्मान में मनाया जा रहा है, किन्तु “माँ” की ममता, दया, करुणा, क्षमा, समर्पण, त्याग, परोपकार और सेवाभाव को अपने जीवन में उतारे और उनका अनुसरण करें तभी सच्चे अर्थों में "माँ" के प्रति हमारे सम्मान की अभिव्यक्ति होगी। एक शायर ने सही कहा है कि "सारी दुनिया को झुका सकता है वह अपने सामने, "माँ" के कदमों से लिपटकर जो, दुआ ले जायेगा" भगवान को हम कहाँ-कहाँ नहीं ढूंढते, लेकिन वह हमारे पास ही है प्रत्यक्ष रूप में, माँ के रूप में ! किसी ने लिखा भी है कि "ऐ माँ, तेरी सूरत से अलग ख़ुदा की सूरत क्या होगी... ।"

“माँ” ईश्वर की प्रतिनिधि है एवं उसकी सर्वश्रेष्ठ कृति है, यह कहना कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी “माँ” ब्रह्मा, विष्णु, महेश और नारी शक्ति रूपेण है। ब्रह्मा जिस प्रकार सृष्टि की रचना करते है उसी भाँति माँ भी बालक को जन्म देती है। माँ के रक्त, क्षीर से ही बालक के शरीर की रचना होती है। बालक के रंग-रूप, आचार-विचार, व्यवहार सभी में “माँ” का ही अंश होता है। संसार की रचना भले ही ब्रह्मा ने की हो, लेकिन एक बालक के लिए "माँ” ही उनकी (ब्रह्मा) जगह है। "विष्णु" की भाँति वह (माँ) अपने बालक का पालन-पोषण करती है। विष्णु के अवतार राम के रूप में “माँ” में भी राम-सी मर्यादा होती है। माँ भी अपने बालक को अगर झूठ बोल दिया हो तो राम-सा न्याय करके सजा देती है। “माँ” के भीतर ही कृष्ण-सी लीलाएँ भी है। वह ही सिखाती है कि जिन्दगी का महत्व क्या है? कैसे हमें बाहर की दुनिया का सामना करना है? यह गीता-ज्ञान भी “माँ” से ही मिलता है।

‘महेश’ की तरह अपने बालक के हर अपराध को क्षमा कर भोली “माँ” उसकी हर अवज्ञा के जहर को पीकर भी उसका ध्यान रखती है। एक तपस्विनी की भाँति वह अपनी हर इच्छा का बालक के लिए त्याग कर देती है! देवी शक्ति के रूप में वह अपने बच्चों के अधिकारों के लिए लड़ती है। लाचार होकर भी कभी वह कमजोर दिखाई नहीं देती है। “माँ” अपनी सयानी होती लाडली को सीख देती हुई समझाती है कि एक स्त्री में एक देवी के गुणों का होना कितना आवश्यक है। कभी उसे ममता की मूर्ति बनना है, तो कभी जिन्दगी में आने वाले कलियुगी महिषासुरों का सामना पूरी मजबूती के साथ करना है।

पश्चिमी संस्कृति में ‘मदर्स डे’ का आविष्कार हुआ और यह फला-फूले भले ही हो लेकिन हमारी भारतीय संस्कृति में तो हर दिन “मातृ दिवस” होता है, किन्तु आज की वर्तमान विडम्बना यह है कि हमारे देश में ही मातृ मृत्यु दर सर्वाधिक है। संयुक्त राष्ट्र की प्रकाशित रिपोर्ट के अनुसार दुनियाभर में महिलाओं की मृत्यु गर्भावस्था या प्रसव के दौरान अधिकतम हुई है, जिसमें अकेले भारत में गर्भवती माताओं को उचित चिकित्सा एवं जानकारी के अभाव में काल का ग्रास होना पड़ा। वर्तमान में माताओं के प्रति दयनीय स्थिति नहीं है और उनकी दशा में सुधार हो रहा है।

आज सारी दुनिया ‘मदर्स डे’ के रूप में अन्तर्राष्ट्रीय दिवस मनाती है परन्तु सच्ची सद्भावना माँ के प्रति तब मानी जायेगी जब माताओं की दशा में सुधार होगा और मातृ मृत्यु दर में गिरावट दर्ज होगी। जिन्दगी में हम भले ही कितने ही आगे बढ़ जाएँ, लेकिन माँ की दी हुई सीख जीवन के हर मोड़ पर काम आती है। बचपन में पढ़ाया हुआ माँ का पाठ ही हमें जिन्दगी के उतार चढ़ाव को पार करने में मदद करता है। शायद यही वजह है कि जब हम सफलता के मुकाम पर पहुँच जाते है तो सबसे पहले “माँ” को ही धन्यवाद देते है, क्योंकि उन्ही की बदौलत हम ऊँचाईयों को छूते हैं।

मैंने जब से दुनिया को समझना शुरू किया तो मेरी पहली गुरु थी- मेरी माँ। वह जो कहती, वह जो बताती, वही मेरे लिए दुनिया की पूरी समझ थी। धीरे-धीरे जब मुझे पिताजी, दादाजी- दादीजी ने जीवन के बारे में समझाना शुरू किया, तब भी “माँ” जो कहती, मेरे लिए वही पत्थर की लकीर होती तथा मेरे नजरिए में “माँ” का नजरिया शामिल होता था... और

आज, आज भी जब वह मेरे पास नहीं है, उनका खजाना खाली नहीं है, बल्कि माँ के पास बहुत कुछ ऐसा था, जो मुझे समझना बाकी रहा.... ।

मैं वंदनीय, पूजनीय, स्वर्गवासी, देवलोकवासी “माँ” के चरणों में नमन करते हुए शब्दों को माला से, शब्दों के पुष्पों से सुसज्जित माला रूपी लेख लिख उनके चरण कमलों में अर्पित करता हुआ शुभाशीर्वाद की कामना करता हूँ एवं उनके चरण रज धूलि से तिलक कर लेख “माताश्री” को समर्पित करता हूँ।

अंततः माँ के चरणों में चार पंक्तियों अर्पित करते हुए अपनी लेखनी को विराम दूंगा:-

“अम्बे पद वन्दन करूँ तेरे बारम्बार,

सुन पुत्र की वन्दना मातु करो स्वीकार !

तेरी महिमा अमिट है, अमिट है तेरा प्यार,

कोटि जन्म धारण करूँ, ऋण न सकूँ उतार !!"

रामनारायण, वरिष्ठ लेखा परीक्षक

मन की शक्ति

"हमको मन की शक्ति देना, मन विजय करें।
दूसरो की जय से पहले, खुद को जय करें।।"

बाल्यकाल से विद्यालय प्रार्थना में गाए जाने वाला यह गीत मनुष्य के मन की शक्ति का वर्णन करता है। मन की अपार शक्ति है और मन की शक्ति से व्यक्ति का जीवन परिवर्तित हो जाता है। कहा भी गया है कि अगर आप स्वयं को मजबूत समझते हैं तो आप मजबूत बनेंगे और यदि स्वयं को कमजोर समझते हैं तो कमजोर बनेंगे। नित प्रतिदिन इसके अनेको उदाहरण हमें देखने को मिल जाते हैं यथा दसवीं व बारहवीं में कम अंक लाने वाले विद्यार्थियों का भारतीय प्रशासनिक सेवा का अधिकारी बनना, ग्रामीण पृष्ठभूमि वाले बच्चों का वरीयता सूची में आना, चंद्रयान-2 की असफलता को चुनौती मान चंद्रयान-3 की सफलता प्राप्त करना, क्रिकेट से काफी दिन चोट के कारण दूर रहने के बाद वापसी पर प्रथम मैच में ही के.एल. राहुल द्वारा शतक मारना इत्यादि। मनुष्य के मन की ताकत को ही किसी कवि ने निम्न पंक्तियों में वर्णित किया है:-

मनुष्य तू बड़ा महान है, भूल मत मनुष्य तू बड़ा महान है
तू जो चाहे पर्वत पहाड़ों को तोड़ दे,
तू जो चाहे तो नदियों के रूख को भी मोड़ दें, अम्बर तेरे प्राण,
तेरी मुठियों में बंद तूफान है रे, मनुष्य तू बड़ा महान है।

कविता में वर्णित शक्ति मनुष्य के मन की ही शक्ति है, इसी शक्ति से देश को आजादी मिली, इसी शक्ति से हरित क्रांति, दुग्ध कांति सफल हुई। इसी शक्ति से पोखरण परमाणु परीक्षण हुये, इसी शक्ति से 1983 में क्रिकेट विश्व विजेता हम बने, इसी शक्ति से सुपर कम्प्यूटर भारत आये, मन की शक्ति से ही हम कारगिल में विजयी हुये, यह शक्ति ही कोरोना में जल्दी से जल्दी देश की वैक्सीन बनवाती है, इसी शक्ति से विश्वनाथन आनंद, मीराबाई चानू, नीरज चोपड़ा, पी. वी. सिन्धु, साईना नेहवाल व पैरा ओलम्पिक में अवनि लेखरा छा जाते है।

जब विपरीत परिस्थिति में मनुष्य ठान लेता है कि सकारात्मक रहना है, परिस्थितियों से अब दो-दो हाथ करना है, अपना सर्वोतम देना है चाहे परिणाम कुछ भी हो तो मनुष्य की कद काठी, दुर्बल-सबल, अमीर-गरीब होना कुछ मायने नहीं रखता है। इस समय मन की शक्ति ही काम आती है जैसे नन्ही सी चींटी भी हाथी को मार जाती है। तूफानों से घिरकर कई नाविक काल का ग्रास बन जाते है और मन की ताकत से तैर कर किनारे पर भी आ जाते है। मन की शक्ति से ही दिल्ली मेट्रो से दिल्ली की यातायात समस्या नियंत्रित होती है और कच्छ के सफेद रेगिस्तान में भी रण महोत्सव में जनता उमड़ती है।

अतः हमें सदा अपनी मन की शक्ति पर विश्वास करना चाहिये, खुद को सदा मजबूत व निर्भीक समझना चाहिये। बाधाएँ तो आती रहेंगी, बाधाओं से क्यों डरना है, नाविक का काम है नाव से अमेरिका की खोज करना। कार्य ऐसे भी हुये हैं जो कभी असंभव लगते थे। मन की कल्पनाओं में ही जो हम सोचा करते थे, मन की शक्ति से आज वो हकीकत बने हैं और मन की शक्ति से ही सी.ए.जी. लगातार कई वर्षों से कई अंतर्राष्ट्रीय संस्थाओं/एजेंसियों के ब्राह्मय अंकेक्षक के रूप में कार्यरत है।

यशिका गोयल, अतिथि रचनाकार

क्यों लगाई टोपी

खुशहाली में आये कई उतार चढ़ाव और खुशी से बीता बचपन ।
दोस्तो हँसते खेलते निकल गई उम्र भी अठारह से पचपन ।।
मेरे भी थे कभी गुलाबी गाल, होठ थे लाल ।
सांवला था रंग , लम्बे घने और काले थे बाल ।।
नौकरी भी की खूब, घूमें-फिरे, आते जाते सभी ने पूछे हाल-चाल ।
बस दुख हुआ एक, मेरे सेवानिवृत होने से पहले उड़ गये मेरे बाल ।।
जिन बालो को देख कर फिल्म अभिनेता भी रोते थे ।
आते जाते हमेशा मेरे ही बालो के गुण गाते थे ।।
बाल झड़ने का हुआ बहुत दर्द, दिल पर चोट लगी बहुत कापी ।
सोचा क्या करे, फिर इज्जत बची रहे, इसीलिए मैंने लगाई टोपी ।।
मैं नहीं पीता चाय, कभी-कभी पी लेता हूँ कॉफ़ी ।
काम से ही जाता हूँ दूर दूर पहनकर टोपी ।।
आप सभी के आगमन का, मेरी इस कुटिया में करता हूँ स्वागत ।
मैं हूँ एक साधारण आदमी, ठीक प्रकार से नहीं कर पा रहा हूँ आवभगत ।।
बोलता हूँ कभी कड़वी तो कभी मिठी बोली ।
देता नहीं किसी को गोली, नाम है मदन लाल कोली ।।

मदन लाल कोली, अतिथि रचनाकार

मीरा बाई

मीराबाई भगवान श्रीकृष्ण की सबसे बड़ी भक्त मानी जाती है। मीरा बाई ने जीवनभर भगवान कृष्ण की भक्ति की और कहा जाता है कि उनकी मृत्यु भी भगवान की मूर्ति में समा कर हुई थी। मीरा बाई की जयंती पर कोई ऐतिहासिक रिकॉर्ड तो नहीं हैं, लेकिन हिंदू चंद्र कैलेंडर के अनुसार शरद पूर्णिमा के दिन को मीराबाई की जयंती के रूप में मनाया जाता है। मीरा बाई के जीवन से जुड़ी कई बातों को आज भी रहस्य माना जाता है। गीताप्रेस गोरखपुर की पुस्तक भक्त-चरितांक के अनुसार मीरा बाई के जीवन और मृत्यु से जुड़ी कुछ बातें बताई गई हैं।

मीराबाई जोधपुर, राजस्थान के मेड़ता राजकुल की राजकुमारी थी। मीराबाई मेड़ता महाराज के छोटे भाई रतन सिंह की एकमात्र संतान थी। मीरा जब केवल दो वर्ष की थी, उनकी माता की मृत्यु हो गई। इसलिए इनके दादा राव दूदा उन्हें मेड़ता ले आए और अपनी देख-रेख में उनका पालन-पोषण किया। मीराबाई का जन्म वर्ष 1498 के लगभग हुआ था।

तुलसीदास के कहने पर की राम की भक्ति

इतिहास में कुछ जगह यह मिलता है कि मीरा बाई ने तुलसीदास को गुरु बनाकर रामभक्ति भी की। कृष्ण भक्त मीरा ने राम भजन भी लिखे हैं, हालांकि इसका स्पष्ट उल्लेख कहीं नहीं मिलता है, लेकिन कुछ इतिहासकार यह मानते हैं कि मीराबाई और तुलसीदास के बीच पत्रों के जरिए संवाद हुआ था। माना जाता है कि मीराबाई ने तुलसीदास जी को पत्र लिखा था कि उनके घर वाले उन्हें कृष्ण की भक्ति नहीं करने देते। श्रीकृष्ण को पाने के लिए मीराबाई ने अपने गुरु तुलसीदास से उपाय मांगा। तुलसी दास के कहने पर मीरा ने कृष्ण के साथ ही रामभक्ति के भजन लिखे। जिसमें सबसे प्रसिद्ध भजन है “पायो जी मैंने राम रतन धन पायो”।

बचपन से ही श्रीकृष्ण भक्त

जोधपुर के राठौड़ रतन सिंह की इकलौती पुत्री मीराबाई का मन बचपन से ही कृष्ण-भक्ति में रम गया था। मीराबाई के बालमन से ही कृष्ण की छवि बसी थी, इसलिए यौवन से लेकर मृत्यु तक उन्होंने कृष्ण को ही अपना सब कुछ माना। उनका कृष्ण प्रेम बचपन की एक घटना की वजह से अपने चरम पर पहुँचा था। बाल्यकाल में एक दिन उनके पड़ोस में किसी धनवान व्यक्ति के यहाँ बारात आई थी। सभी स्त्रियां छत पर खड़ी होकर बारात देख रही थी। मीराबाई भी बारात देखने के लिए छत पर आ गईं। बारात को देख मीरा ने अपनी माता से पूछा कि “मेरा दूल्हा कौन है?” इस पर मीराबाई की माता ने उपहास में ही भगवान श्रीकृष्ण की मूर्ति की तरफ़ इशारा करते हुए कह दिया कि यही तुम्हारा दूल्हा हैं, यह बात मीराबाई के बालमन में एक गांठ की तरह समा गई और वे कृष्ण को ही अपना पति समझने लगीं।

भोजराज से विवाह

विवाह योग्य होने पर मीराबाई के घर वाले उनका विवाह करना चाहते थे लेकिन मीराबाई श्रीकृष्ण को पति मानने के कारण किसी और से विवाह नहीं करना चाहती थी। मीराबाई की इच्छा के विरुद्ध जाकर उनका विवाह मेवाड़ के राजकुमार भोजराज के साथ कर दिया गया।

मीरा की कृष्ण भक्ति

पति की मृत्यु के बाद मीरा की भक्ति दिनों-दिन बढ़ती गई। मीरा मंदिरों में जाकर श्रीकृष्ण की मूर्ति के सामने घंटो तक नाचती रहती थी। मीराबाई की कृष्ण भक्ति उनके पति के परिवार को अच्छा नहीं लगा। उनके परिजनों ने मीरा को कई बार विष देकर मारने की भी कोशिश की, लेकिन श्रीकृष्ण की कृपा से मीराबाई को कुछ नहीं हुआ।

पति की मृत्यु के बाद क्या हुआ मीरा के साथ

विवाह के कुछ साल बाद ही मीराबाई के पति भोजराज की मृत्यु हो गई। पति की मृत्यु के बाद मीरा को भी भोजराज के साथ सती करने का प्रयास किया गया, लेकिन वह इसके लिए तैयार नहीं हुई। इसके बाद मीरा वृंदावन और फिर द्वारिका चली गई। वहाँ जाकर मीरा ने कृष्ण भक्ति की और जोगन बनकर साधु-संतों के साथ रहने लगी।

श्रीकृष्ण में समाकर हुआ मीराबाई का अंत

कहते हैं कि जीवनभर मीराबाई की भक्ति करने के कारण उनकी मृत्यु श्रीकृष्ण की भक्ति करते हुए ही हुई थी। मान्यताओं के अनुसार वर्ष 1547 में द्वारका में वह कृष्ण भक्ति करते-करते श्रीकृष्ण की मूर्ति में समां गईं थी।

मान्यता, वृंदावन की गोपी थी मीरा

मान्यता है कि मीरा पूर्व-जन्म में वृंदावन की एक गोपी थी और उन दिनों वह राधा की सहेली थी। वह मन ही मन भगवान श्रीकृष्ण से प्रेम करती थी। गोप से विवाह होने के बाद भी उनका लगाव श्रीकृष्ण के प्रति कम न हुआ और कृष्ण से मिलने की तड़प में ही उन्होंने प्राण त्याग दिए। बाद में उसी गोपी ने मीरा के रूप में जन्म लिया।

सारांश गुप्ता, कनि. अनुवादक

लोक देवता बाबा रामदेव जी

परिचय

राजस्थान की भूमि शूर-वीरों और संत-महात्माओं की भूमि है। इस धरा को समय-समय पर अनेकों संत-महात्माओं और लोक-देवताओं ने अपने पुण्य कर्मो से सिंचित किया है जिसमें बाबा रामदेव जी का नाम प्रमुखता से लिया जाता है। पीरों के पीर रामापीर जिन्हें पश्चिमी राजस्थान के प्रसिद्ध लोक देवता बाबा रामदेव जी के नाम से भी जाना जाता है। जैसलमेर जिले में स्थित पोकरण तहसील से रणुजा (रामदेवरा) 12 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है जहाँ पर बाबा रामदेव जी ने समाधि ली थी। पौराणिक कथाओं के अनुसार बाबा रामदेव जी भगवान श्री कृष्ण के अवतार माने जाते हैं, इसलिए हिंदू उन्हें कृष्ण अवतारी मानकर पूजा अर्चना करते हैं। बाबा रामदेव जी ने मक्का से आए पांच पीरों को पर्चा (चमत्कार) दिया था। उन्हीं पीरों ने बाबा रामदेव को पीर की उपाधि से नवाजा था। तभी से बाबा रामदेव जी को रामसा पीर के नाम से भी संबोधित किया जाता है और मुसलमान उन्हें पीर मान के अपना शीश रामसा पीर के सामने झुकाते हैं।

बाबा रामदेव जी का जन्म

पौराणिक मान्यता के अनुसार राजा अजमाल जी के कोई संतान नहीं थी। सामान्य दिनों की तरह ही गांव में अत्यधिक मूसलाधार बारिश हुई, उस बारिश को देखकर ऐसा प्रतीत होता था कि इस वर्ष सबसे अधिक धान की पैदावार होगी। गांव की वर्तमान स्थिति को देखने और प्रजा की मदद के उद्देश्य से राजा अजमाल जी अपने महल से बाहर निकलते है। गांव को देखते हुए वह जैसे ही थोड़ा दूर चलते है तो उनके सामने से कुछ किसान खेत जोतने के लिए जा रहे थे। किसानों ने जैसे ही राजा अजमाल जी को देखा उन्होंने राजा की तरफ पीठ करके अपना मुख पुनः अपने घर की ओर मोड़ लिया और अपने घर की तरफ प्रस्थान करने लग गए। राजा अजमाल जी को यह सब देखकर बहुत ज्यादा आश्चर्य हुआ। उन्होंने सोचा कि बारिश इतनी मूसलाधार हुई है और फसल की पैदावार भी अन्य वर्षों के मुकाबले इस वर्ष अत्यधिक होगी किंतु यह किसान खेत जोतने की जगह अपने-अपने घर की तरफ प्रस्थान क्यों कर रहे है? इसी जिज्ञासा को जानने के लिए राजा अजमाल जी ने उन किसानों को रोकते हुए पूछा कि “आप वापस क्यों जा रहे हो?” तब किसानों ने प्राण दान मांगते हुए राजा अजमाल जी को कहा की “आप बाँझ है और बाँझ के दर्शन के बाद खेतों में फसल पैदा नहीं होती। बाँझ के दर्शन करना अपशगुन होता है।”

किसानों के द्वारा कहे गए यह शब्द राजा अजमाल जी के सीधे कलेजे को भेद गए। राजा अजमाल जी द्वारकाधीश के उपासक थे। उन्होंने केवल संतान प्राप्ति की इच्छा मांगी थी किंतु वह भी पूरी न हो सकी। द्वारकाधीश की तलाश में वह अपने घर से निकल पड़े और मंदिर में जाकर द्वारकाधीश की मूर्ति से पूछने लगे- हे! भगवन.. मैंने ऐसा जीवन में कौन सा पाप कर दिया है जिससे मुझे संतान की प्राप्ति नहीं हो रही है? मेरी जनता मेरा मुंह तक नहीं देखना चाहती, हे प्रभु या तो आज आप मेरे सवालों के जवाब दो वरना मैं अपना सिर पटक-पटक के इसी मंदिर में अपने प्राण त्याग दूंगा। इसी प्रकार निरंतर राजा अजमाल जी भगवान से सवाल करते रहे, किंतु भगवान की प्रतिमा द्वारा उन्हें किसी भी प्रकार का जवाब नहीं मिला तो राजा अजमाल जी गुस्से में आकर एक लड्डू द्वारकाधीश की मूर्ति के ऊपर मार देते है। यह सब देखकर पुजारी अत्यंत गुस्सा हो गया और राजा से पूछने लगा आपको क्या चाहिए? राजा अजमाल जी ने अत्यंत मीठे स्वर में जवाब दिया मुझे द्वारकाधीश के दर्शन करने है। पंडित ने बिना सोचे समझे बोल दिया कि पत्थर में भगवान थोड़ी है अगर द्वारकाधीश के साक्षात दर्शन करने है तो पास में जो नदी बह रही है उसमें छलांग लगा लो, आपको द्वारकाधीश के दर्शन हो जाएंगे। यह

सब सुनकर अजमाल जी ने आव देखा ना ताव द्वारकाधीश के दर्शन हेतु उनका जयकारा लगाकर सीधे नदी में छलांग लगा दी। यह मनमोहक दृश्य द्वारकाधीश देख रहे थे कि उनका भक्त उनके दर्शन का कितना ज्यादा अभिलाषी है। भगवान ने नदी में राजा अजमाल जी को दर्शन दिए। द्वारकाधीश के सिर के ऊपर एक पट्टी बंधी थी जिसे अजमाल जी ने देखते ही पूछा है प्रभु आपकी सिर के ऊपर यह पट्टी कैसे बंधी है? ईश्वर ने मुस्कुरा कर कहा मेरा एक बहुत प्यारा भक्त है जो मुझ पर किसी बात से रुष्ट हो गया है। उसी ने गुस्से में आकर अपना प्यार भरा लड्डू मेरे सिर के ऊपर मार दिया है, बस यह उसके प्रेम का प्रतिफल है।

राजा अजमाल जी को अपनी गलती का एहसास हुआ, उन्होंने प्रभु के दर्शन कर उन्हें प्रणाम किया और माफी मांगते हुए अपनी व्यथा बताई। तब प्रभु ने उन्हें वचन दिया कि भाद्रपद की बीज (भादवा की दूज) को वह उनके घर पर अवतार लेंगे, उनके अवतार के साथ ही उनके घर में कुमकुम के पद चिन्ह बनेंगे। जिस पल का राजा अजमाल जी और माता मैणादे को वर्षो से इन्तजार था वह पल आ गया था। बड़े भाई वीरमदेव जिस पालने में झूल रहे थे, बाबा रामदेव जी ने उसी पालने में अवतार लिया। बाबा रामदेव जी के अवतार के समय ही राजा अजमाल जी के घर में कुमकुम के पद चिन्ह (पगल्ये) बन गए और घर में पानी के बर्तनों में दूध बन गया।

बाबा रामदेव जी के पर्चे

बाबा रामदेव जी के द्वारा किये गये चमत्कारिक कार्यों को इनके भक्तो के द्वारा 'पर्चो' के रूप में जाना जाता है। इन्होंने कुल 24 पर्चे दिए थे जिसमें सबसे पहला पर्चा अपनी माँ मैणादे को दिया था। बचपन में ही कपड़े के घोड़े को आकाश में उड़ाया था। लाखा बनजारा की मिश्री को नमक बनाया, भैरव राक्षस का वध, बोहितराज की डूबती नाव उभारकर उनको पर्चा, रानी नैतल को पर्चा, बहन सुगना को पर्चा, पांच पीरों को पर्चा सहित बाबा रामदेव जी ने कुल 24 पर्चे दिए।

बाबा रामदेव जी की जीवित समाधि

बाबा रामदेव जी द्वारा बसाई गई रणुजा में बाबा रामदेव जी ने समाधि ली। वहाँ पर प्रत्येक वर्ष भाद्रपद मास में बाबा रामदेव जी का भव्य मेला लगता है। बाबा रामदेव जी ने मात्र 33 वर्ष की आयु में समाधि लेने का निश्चय किया किंतु उनकी धर्म बहन (डाली बाई) जो उनको एक डाली पर मिली थी, इसी के कारण उनका नाम डाली बाई था ने उन्हें समाधि लेने से रोक दिया और बोली "बाबा... जिस जगह पर आप समाधि ले रहे हो, वह जगह मेरी समाधि के लिए है।" डाली बाई ने बाबा के स्थान पर समाधि ली और बाबा रामदेव जी ने अगले दिन समाधि ली। सामाजिक समरसता के साथ-साथ भक्त और भगवान का इससे बढ़िया संगम और कहीं नहीं हो सकता। बाबा रामदेव जी के मंदिर के प्रारंभ में बाबा रामदेव जी के समाधि के दर्शन होंगे। आगे की ओर एक अखंड ज्योति जलती मिलेगी जो बाबा के समाधि लेने से आज तक निर्वाध रूप से प्रज्वलित हो रही है। इसी मंदिर के गर्भ ग्रह में तीन समाधियां है, बीच में बाबा रामदेव जी की, इसके पास में दादा श्री रणसी जी व माता मैणादे की समाधियां है। बाबा रामदेव जी के अवतरण दिवस भाद्रपद शुक्ल पक्ष की दूज को (बाबा रामदेव जी की बीज) और एकादशी को स्वर्ण मुकुट सुशोभित होता है। समाधि के मुख स्थल के प्रस्थान के बाद उनके दोनों पुत्रों सादोजी व देवराज जी की समाधियां है।

डाली बाई का समाधि स्थल

जब बाबा रामदेव जी अपने दोस्तों के साथ वन में खेल रहे थे तभी उन्हें एक पेड़ की डाली के ऊपर एक बच्ची दिखी और उन्होंने इस बच्ची को अपनी धर्म की बहन मानकर उनका लालन पोषण किया और उनका नाम डाली बाई रख दिया। बाबा की समाधि से निकलते ही पूर्व दिशा की ओर डाली बाई का मंदिर और कंगन है। डाली बाई बाबा रामदेव जी की परम भक्त

भी थी। जब बाबा रामदेव जी ने समाधि लेने का निश्चय किया तो भक्तों और ग्रामीण जनों के उद्धार के लिए उन्होंने बाबा रामदेव जी की जगह स्वयं समाधि ले ली। लेकिन इसी बात पर ग्रामीण जनों ने आक्रोश जताया कि बाबा रामदेव जी की समाधि स्थल पर आप समाधि कैसे ले सकती हो यह तो हमारे प्रभु की समाधि है। तब डाली बाई जी ने कहा कि अगर इस समाधि में आठी, डोरी, कांगसी (कंघी व सिर में गूंधने का सूत) मिलते हैं तो यह समाधि मेरी मानना। गाँव वालों के ढूंढने पर उन्हें यही सब वस्तुएं समाधि वाली जगह पर मिली। तब डाली बाई उस समाधि में विराजमान हो गई और बाबा के समाधि स्थल पर उन्होंने समाधि ले ली।

प्राचीन काल में जहाँ पर राजस्थान में पानी का निरंतर अकाल पड़ता रहता था। इसी अकाल और पानी की त्रासदी से बचाव के लिए बाबा रामदेव जी ने जनसाधारण के लिए पानी की व्यवस्था के लिए इस राम सरोवर तालाब को बनवाया था जो आसपास में निवास करने वाले सभी व्यक्तियों और पशु-पक्षियों की दैनिक आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए भरपूर था। इस तालाब की गहराई लगभग 25 फीट है जिसको अब वर्तमान में नहर से भी जोड़ दिया गया है जिसके चलते यह तालाब कभी भी खाली नहीं होता है और भक्तजन इसमें हाथ मुँह धोकर, नहा कर बाबा के दर्शनों का लाभ लेते हैं। मेले के दिनों में यात्री गणों की संख्या में बढ़ोतरी हो जाती है जिन्हें आसानी से काबू करना और समझाना संभव नहीं हो पाता। जिनके लिए अर्धसैनिक, आर.ए.सी., और चिकित्सा सेवा 24 घंटे बाबा राम सरोवर तालाब के पास पूरे भाद्रपद मास तक उपलब्ध करवाई जाती है ताकि किसी भी प्रकार की दुर्घटना ना हो। अगर किसी की भूल या किसी की लापरवाही की वजह से कोई घटना घटित हो जाती है तो उस घटना से जल्द से जल्द निपटने के लिए अन्य आपातकालीन तैयारियाँ भी प्रशासन द्वारा की जाती है ताकि मेले में आने वाले यात्रियों को किसी भी प्रकार की परेशानी का सामना न करना पड़े।

बाबा रामदेवजी का यह मेला 'मारवाड़ का कुम्भ' भी कहलाता है। राजस्थान के साथ-साथ गुजरात, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश तथा कई अन्य राज्यों से भी दर्शनार्थी मेले में आते हैं। बाबा रामदेव जी ने जाति, धर्म, संप्रदाय, अमीरी, गरीबी और ऊंच-नीच का भेदभाव मिटाकर सभी मनुष्यों को मानवता और समानता का संदेश दिया। वास्तव में यह मेला सामाजिक सौहार्द का प्रतीक हैं क्योंकि इस मेले में हिन्दू और मुस्लिम बिना किसी वैमनस्यता के शामिल होते हैं और बाबा का आशीर्वाद लेते हैं।

पवन कुमार वर्मा, अतिथि रचनाकार

ईमानदारी और नैतिकता

ईमानदारी एक ऐसा शब्द है जिसके बारे में हम सभी बहुत परिचित हैं लेकिन इसका व्यवहारिक उपयोग सामान्यतः नहीं किया गया है। कोई भी ठोस तरीका नहीं है जिसके माध्यम से ईमानदारी का परीक्षण किया जा सके लेकिन इसे काफी हद तक महसूस किया जा सकता है। ईमानदारी एक ऐसा गुण है जो लोगों के मन को अच्छाई की ओर दर्शाता है। यह जीवन में स्थिरता और बहुत सारी खुशियाँ लाता है क्योंकि यह आसानी से समाज के लोगों का विश्वास जीत लेता है। ईमानदारी का मतलब सभी पहलुओं में किसी के प्रति ईमानदार और सच्चा होना है। यह किसी के बल के बिना किसी भी स्थिति में सार्वभौमिक रूप से अच्छा होने पर विचार करके अच्छा करने का कार्य है। ईमानदारी वह तरीका है जो हम अच्छे और निस्वार्थ शिष्टाचार में दूसरों के लिए करते हैं। कुछ लोग केवल ईमानदारी दिखाते हैं लेकिन वास्तविक जीवन में वह कभी ईमानदार नहीं होते हैं और यह निर्दोष लोगों को धोखा देने का गलत तरीका है। ईमानदारी वास्तव में एक ऐसा गुण है जो व्यक्ति के अच्छे गुणों को प्रकट करता है। ईमानदारी जीवन भर विभिन्न महत्वपूर्ण भूमिकायें निभाती है जिसे खुली आंखों से बहुत स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। कहा जाता है कि समाज में लोगों द्वारा एक ईमानदार व्यक्ति उस व्यक्ति के लिए सबसे अच्छा पूरक है। यह वास्तविक संपत्ति है जो व्यक्ति जीवन में कमाता है जो कभी खत्म नहीं होता है।

वर्तमान परिदृश्य में समाज में लोगों के बीच ईमानदारी की कमी सबसे बड़ा अंतराल है जो माता-पिता, बच्चों और छात्रों-शिक्षकों के बीच उचित पारस्परिक संबंध की कमी का कारण है। ईमानदारी कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे खरीदा या बेचा जा सके, इसे धीरे-धीरे विकसित किया जा सकता है। घर और स्कूल अच्छी आदतों को विकसित करने के लिए एक बच्चे के लिए सबसे अच्छी जगह है जहाँ बच्चा नैतिकता सीखता है। इस प्रकार, एक बच्चे को नैतिकता के करीब रखने के लिए शिक्षा प्रणाली में कुछ आवश्यक रणनीति होनी चाहिए। माता-पिता और शिक्षकों की मदद से बच्चों को घर और स्कूल में ईमानदारी का अभ्यास करने के लिए बचपन से ही सही तरीके से निर्देश दिया जाना चाहिए। किसी भी देश के युवा उस देश के भविष्य हैं, इसलिए उन्हें नैतिक चरित्र विकसित करने के बेहतर अवसर दिए जाने चाहिए, ताकि वह अपने देश का बेहतर तरीके से नेतृत्व कर सकें। ईमानदारी सभी मानवीय समस्याओं का सही समाधान है। आजकल हर जगह वैमनस्यता और भ्रष्टाचार जैसी विभिन्न समस्याओं के कारण समाज में ईमानदार लोगों की संख्या निरंतर कम हो रही है। ऐसे तेज और प्रतिस्पर्धी माहौल में लोग नैतिकता को भूल गए हैं। यह पुनर्विचार करना आवश्यक है कि कैसे समाज में ईमानदारी को वापस लाने के लिए सब कुछ सहज तरीके से किया जाए।

लोगों को सामाजिक और आर्थिक संतुलन के प्रबंधन के लिए ईमानदारी के मूल्य का एहसास होना चाहिए। लोगों द्वारा ईमानदारी का पालन किया जाना बहुत आवश्यक है क्योंकि यह आधुनिक समय की एक आवश्यकता है। ईमानदारी एक अच्छी आदत है जो किसी व्यक्ति को किसी भी कठिन परिस्थिति को हल करने और उसे संभालने में सक्षम बनाती है।

ओम प्रकाश गुप्ता, अतिथि रचनाकार

महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर की राजभाषा अनुभाग द्वारा वर्ष 2022-23 में किए गए हिंदी सम्बन्धित कार्यों का विवरण

भारत सरकार, गृह मंत्रालय, राजभाषा विभाग के द्वारा सरकारी कामकाज में हिन्दी के प्रयोग को बढ़ावा देने के लिए प्रति वर्ष एक वार्षिक कार्यक्रम जारी किया जाता है। इस वर्ष लक्ष्यों को प्राप्त करने में कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर द्वारा जो प्रगति की है उसका विवरण निम्न प्रकार हैः-

- राजभाषा अधिनियम की धारा 3 (3) की अनुपालनाः- राजभाषा अधिनियम की धारा 3 (3) के अन्तर्गत कुल 95 दस्तावेज जारी किए गए । कोई भी दस्तावेज केवल अंग्रेजी में जारी नहीं किया गया । इस प्रकार वर्ष 2022-23 में इस धारा की शत प्रतिशत अनुपालना हुई ।
- पत्राचारः- राजभाषा नियम 5 के अन्तर्गत इस कार्यालय में कुल 9909 पत्र हिन्दी में प्राप्त हुए तथा इन सभी पत्रों का उत्तर हिन्दी में दिया गया।
- राजभाषा कार्यान्वयन समितिः- तिमाही रिपोर्ट की समीक्षा करने तथा राजभाषा हिन्दी के प्रगामी प्रयोग में आने वाली कठिनाईयों पर विचार करके महत्वपूर्ण निर्णय लेने के लिए कार्यालय में राजभाषा कार्यान्यवन समिति का गठन किया हुआ है। वर्ष 2022-23 में राजभाषा विभाग द्वारा जारी वार्षिक कार्यक्रम की अनुपालना में विभागीय राजभाषा कार्यान्यवन समिति की 04 बैठकें आयोजित की गई ।
- हिन्दी समारोह का आयोजनः- सरकारी कामकाज में राजभाषा के रूप में हिन्दी के प्रति जागरूकता लाने तथा उसके उत्तरोतर प्रयोग में गति लाने के उद्देश्य से प्रतिवर्ष की भांति इस वर्ष भी दिनांक 14 सितम्बर, 2023 से 29 सितम्बर, 2023 तक हिन्दी समारोह का आयोजन किया गया । समारोह के दौरान अनेक कार्यक्रमों व प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया ।
- नगर राजभाषा कार्यान्यवन समितिः- वर्ष 2022-23 में समिति की दो अर्धवार्षिक बैठकों में लेखापरीक्षा कार्यालय से कार्यालय प्रमुख एवं प्रशासनिक प्रधान ने भाग लिया ।
- राजभाषा पत्रिकाः- वर्ष 2022-23 के दौरान वार्षिक पत्रिका "मरूधरा" के तृतीय अंक का प्रकाशन किया गया।
- यूनीकोड प्रशिक्षणः- राजभाषा अनुभाग (लेखापरीक्षा-II) द्वारा कार्यालय में उपलब्ध संसाधनों की सहायता से आवश्यकता के अनुसार सहायक लेखापरीक्षा अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रशिक्षण दिया गया।
- हिंदी प्रोत्साहन योजनाः- वर्ष 2022-23 के दौरान हिंदी में अधिकाधिक कार्य करने के लिए कार्यालय के अधिकारियों/कर्मचारियों को प्रोत्साहन स्वरूप राशि एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

राजभाषा अनुभाग (लेखापरीक्षा-II)

कार्यालय की पत्रिका "मरूधरा" हेतु पाठकों के अभिमत

आपके कार्यालय से प्रकाशित हिंदी वार्षिक ई-पत्रिका "मरुधरा" के तृतीय अंक (जनवरी से दिसंबर 2022) की ई-प्रति इस कार्यालय को प्राप्त हुई, धन्यवाद। श्री रवि शंकर विजय, सहायक पर्यवेक्षक की कविता गीत "महाप्रलय तो होगी ही" श्रीमती सुमन शर्मा, अतिथि रचनाकार का लेख "स्वास्थ्य जीवन का खजाना" तथा श्री अशोक कुमार वर्मा, डी.ई.ओ. की कविता "समाज की रस्में" विशेष रूप से उल्लेखनीय एवं ज्ञानवर्धक है।

आपके कार्यालय की पत्रिका "मरुधरा" का यह अंक, राजभाषा हिंदी की प्रगति की दिशा में अद्‌वितीय है। "मरुधरा" की उत्तरोत्तर उन्नति हेतु शुभकामनाएँ।

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (केंद्रीय प्राप्ति), नई दिल्ली

आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका 'मरुधरा' के तृतीय अंक की प्राप्ति हुई। पत्रिका में राजभाषा नियमों का ज्ञानवर्धक उल्लेख किया गया है। श्रीमती याशिका गोयल, अतिथि रचनाकार की रचना 'नारी तुम देवी नहीं, मानवी बनो' प्रशंसनीय है। श्री रविशंकर विजय, सहायक पर्यवेक्षक का गीत 'महाप्रलय तो होगी ही, श्री शंकर लाल सीमावत, कनिष्ठ अनुवादक की रचना आओ मानसिक स्वास्थ्य जीना सीखें' पत्रिका को विशेष बनाते हैं। पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए सभी रचनाकारों तथा संपादक मंडल के सदस्यों को हार्दिक बधाई।

महानिदेशक लेखापरीक्षा का कार्यालय, पूर्वोत्तर सीमा रेल, गुवाहाटी

आपके कार्यालय की हिन्दी गृह पत्रिका 'मरुधरा के तृतीय अंक (ई-प्रति) की प्राप्ति हुई, एतदर्थ धन्यवाद। पत्रिका का आवरण पृष्ठ तथा साज-सज्जा अत्यंत ही आकर्षक है। पत्रिका की सभी रचनाएँ स्तरीय है। विशेषतया श्रीमती नीलम मीणा की कविता "जिंदगी", श्री रामनारायण का लेख "ग्लोबल वार्मिंग", श्री अमित गोयल की रचना "मन के जीते जीत है", श्रीमती रुचि गुप्ता की कविता "चाहत" विशेष रूप से पठनीय एवं प्रशंसनीय है।

गृह हिन्दी पत्रिका "मरुधरा कार्यालय की साहित्यिक प्रतिभा को निखारने में एक वक्त मंच प्रदान करता है। यह इसी प्रकार से राजभाषा हिन्दी की प्रगति में अपना अमूल्य योगदान देता रहे, इसी आशा के साथ समस्त संपादकीय मण्डल एवं रचनाकारों को पुनः बधाई एवं आभार ।

कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा), बिहार

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित हिन्दी पत्रिका "मरुधरा" के तृतीय अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई। सर्वप्रथम इसके लिए सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका का आवरण पृष्ठ आकर्षक है तथा मुद्रण एवं प्रकाशन उत्तम है। संकलित समस्त लेख एवं रचनाएँ सरस एवं पठनीय है। विशेषकर श्रीमती भावना शर्मा जी की कविता “कौन हरे पीर सखी मेरी, कौन हरे अब पीर”, श्री कुलदीप सिंह शेखावत जी का आलेख “राजस्थान की जल संचय परंपरा और वर्तमान प्रासंगिकता”, श्रीमती नीलम मीणा जी की कविता “जिंदगी”, श्री शंकर लाल सीमावत जी का आलेख “आओ मानसिक स्वास्थ्य जीना सीखें”, सुश्री रुचि गुप्ता जी कविता “चाहत” और श्री राम नारायण जी का आलेख “ग्लोबल वॉर्मिंग” अत्यन्त ही उत्कृष्ट एवं सराहनीय है।

पत्रिका के श्रेष्ठ संकलन हेतु संपादक मंडल के सभी सदस्य बधाई के पात्र है। आपके कार्यालय की हिंदी पत्रिका "मरुधरा" इसी तरह निरंतर प्रगति पथ पर अग्रसर रहे, यह हमारी शुभकामना है।

कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा, पर्यावरण एवं वैज्ञानिक विभाग, कोलकाता

आपके कार्यालय की हिंदी गृह पत्रिका "मरुधरा” के तृतीय अंक (जनवरी से दिसंबर 2022) अंक की ई-प्रति प्राप्त हुई है, सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में समाविष्ट सभी रचनाएं पठनीय, रोचक एवं ज्ञानवर्धक है। पत्रिका में सभी रचनाकारों ने अपनी लेखनी से विषयानुसार रचनाओं का बड़ी ही खूबसूरती से वर्णन किया है। इसके लिए वे सभी बधाई के पात्र हैं। पत्रिका के मुख पृष्ठ पर प्राचीन काल में पानी को संचित करने और उपयोग हेतु बनाई गई बावडी का छायाचित्र और अंतिम पृष्ठ पर अलवर स्थित मूसी महारानी की छतरी का छायाचित्र बहुत ही सुंदर है, जो पत्रिका के मुख पृष्ठ और अंतिम पृष्ठ को सुंदर एवं आकर्षक बनाते हैं। पत्रिका के माध्यम से "क" क्षेत्र में राजभाषा हिंदी के प्रचार-प्रसार हेतु आप सभी लेखकों का योगदान भी बहुत ही सराहनीय है। पत्रिका में, कार्यालयी झलकियाँ पत्रिका की सुंदरता में वृद्धि करती है। पत्रिका की साज-सज्जा बहुत उत्तम है। पत्रिका के सफल संपादन के लिए संपादक मण्डल को बहुत-बहुत बधाई।

पत्रिका निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर होती रहे, इन्हीं शुभकामनाओं के साथ पत्रिका के अगले अंक की प्रतीक्षा रहेगी।

प्रधान महालेखाकार (लेख एवं हक), गुजरात, राजकोट

आपके कार्यालय द्वारा प्रेषित हिन्दी पत्रिका "मरुधरा" के तृतीय अंक की प्राप्ति हुई। पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएं ज्ञानवर्धक एवं रोचक हैं। पत्रिका का आवरण पृष्ठ एवं पत्रिका में प्रकाशित छायाचित्र अत्यंत आकर्षक और मनमोहक है। साथ ही पत्रिका का कलेवर भी अत्यंत आकर्षक है। कविताएं एवं लेख भी भावपूर्ण, सार्थक तथा मन को छू लेने वाली हैं। इनमें से जो रचनाएँ अति उत्तम लगी, वो हैं- ‘चाहत’, ‘मन के जीते जीत है’, ‘समाज की रस्में’ आदि।

आशा करता हूँ कि पत्रिका की गुणवत्ता एवं रचनात्मकता में उत्तरोत्तर प्रगति जारी रहेगी। पत्रिका के उज्ज्वल भविष्य तथा आगामी अंको के लिये बहुत-बहुत शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार, लेखापरीक्षा-I, पश्चिम बंगाल

आपके कार्यालय द्वारा प्रकाशित पत्रिका "मरूधरा" का तृतीय अंक प्राप्त हुआ। इस पत्रिका में प्रकाशित सभी रचनाएँ रुचिकर भावयुक्त एवं उद्देश्यपूर्ण है। पत्रिका का आवरण पृष्ठ आकर्षक है। कार्यालयीन गतिविधियों से संबंधित छायाचित्र भी मनमोहक हैं।

श्री रवि शंकर विजय की गीत "महाप्रलय तो होगी ही", श्री कुलदीप सिंह शेखावत की "राजस्थान की जल संचय परंपरा और वर्तमान प्रासंगिकता" श्री शंकर लाल सीमावत की "आओ! मानसिक स्वास्थ्य जीना सीखो" एवं सुश्री सुमित्रा की "कहना नहीं करके दिखाना है" रचनाएँ विशेष रूप से प्रशंसनीय है।

पत्रिका को सुरुचिपूर्ण एवं उपयोगी बनाने के लिए संपादकीय मंडल को बधाई। पत्रिका की उत्तरोतर प्रगति एवं उज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं।

कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेख एवं हक), पंजाब एवं यू.टी., चंडीगढ़

आपके कार्यालय की पत्रिका "मरुधरा" का तीसरा अंक प्राप्त हुआ। इसके लिए सहर्ष धन्यवाद। पत्रिका में सम्मिलित सामग्री उच्च स्तर की है। विभिन्न प्रकार की रचनाओं से सजी आपकी पत्रिका हिन्दी कार्यान्वयन की दिशा में एक स्वर्णिम प्रयास है। इस अंक में प्रकाशित श्री अशोक कुमार वर्मा द्वारा लिखित "समाज की रस्मे", श्री रवि शंकर विजय द्वारा लिखित "महाप्रलय तो होगी ही", श्री अमित गोयल द्वारा लिखित "मन के जीते जीत है", सुश्री सुमित्रा द्वारा लिखित "कहना नहीं करके दिखाना है" और श्री सुरेन्द्र चतुर्वेदी द्वारा लिखित कविता "तुम स्त्री हो" विशेष रूप से उल्लेखनीय है। राजभाषा हिन्दी के प्रचार प्रसार में विभागीय रचनाकारों को उत्कृष्ट सृजनात्मक मंच प्रदान करने में आपकी इस पत्रिका की भूमिका महत्वपूर्ण बन रही है। पत्रिका के सभी रचनाकारों एवं संपादक मंडल को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए बधाई एवं पत्रिका की उत्तरोत्तर प्रगति के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

कार्यालय महालेखाकार (लेख एवं हक), तमिलनाडु

हिन्दी पखवाड़ा - 2023 को आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेता

हिंदी अनुवाद प्रतियोगिता

क्र.सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय का नाम	परिणाम
1.	श्री गौरव कुमार प्रजापत	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर	प्रथम
2.	श्री अनिल कुमार जैन	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हक) राजस्थान, जयपुर	द्वितीय
3.	श्री संतोष कुमार बूला	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I) राजस्थान, जयपुर	तृतीय

हिंदी वाद-विवाद प्रतियोगिता

क्र.सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय का नाम	परिणाम
1.	श्री मनोज कुमार	लेखाकार	कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हक) राजस्थान, जयपुर	प्रथम
2.	श्री अमित गोयल	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा- II) राजस्थान, जयपुर	द्वितीय
3.	श्री उपेन्द्र सिंह राठौड़	वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा- I) राजस्थान, जयपुर	तृतीय

हिंदी स्व-रचित/अन्य काव्यपाठ प्रतियोगिता

क्र.सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय का नाम	परिणाम
1.	सुश्री प्रियंका चुण्डावत	बहु कार्य कर्मचारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर	प्रथम
2.	श्री रामबाबू मीना	वरि. लेखापरीक्षक	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा- I) राजस्थान, जयपुर	द्वितीय
3.	श्री कैलाश आडवानी	पर्यवेक्षक	कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हक) राजस्थान, जयपुर	तृतीय

हिंदी निबंध प्रतियोगिता

क्र.सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय का नाम	परिणाम
1.	श्री आसिफ बैग	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (के.) अहमदाबाद, शाखा कार्यालय जयपुर	प्रथम
2.	सुश्री प्रियंका कुमारी गुप्ता	लेखापरीक्षक	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा- II) राजस्थान, जयपुर	द्वितीय
3.	श्री रवि शंकर विजय	सहायक पर्यवेक्षक	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I) राजस्थान, जयपुर	तृतीय

हिंदी टिप्पण - प्रारूपण प्रतियोगिता

क्र.सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय का नाम	परिणाम
1.	श्री दिनेश चन्द्र डिग्गीवाल	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महानिदेशक लेखापरीक्षा (के.) अहमदाबाद, शाखा कार्यालय जयपुर	प्रथम
2.	श्री मुन्ना लाल रावत	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर	द्वितीय
3.	श्रीमती शिवपाली खंडेलवाल	सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा-II) राजस्थान, जयपुर	तृतीय

हिंदी लघु कथा लेखन प्रतियोगिता

क्र.सं.	नाम	पदनाम	कार्यालय का नाम	परिणाम
1.	श्री रवि शंकर विजय	सहायक पर्यवेक्षक	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I) राजस्थान, जयपुर	प्रथम
2.	श्री रुचि गुप्ता	लेखापरीक्षा लिपिक	कार्यालय प्रधान महालेखाकार (लेखापरीक्षा-I) राजस्थान, जयपुर	द्वितीय
3.	श्रीमती मीना गहलोत	वरि. लेखापरीक्षक	कार्यालय महालेखाकार (लेखापरीक्षा- II) राजस्थान, जयपुर	तृतीय

गणतंत्र तथा स्वतंत्र दिवस की अनुपम झलकियाँ

हिंदी के प्रयोग के लिए वर्ष 2023-24 का वार्षिक कार्यक्रम

क्र.सं.	कार्य विवरण	"क" क्षेत्र	"ख" क्षेत्र	"ग" क्षेत्र
1.	हिंदी में मूल पत्राचार (ई-मेल सहित)	1. क क्षेत्र से क क्षेत्र को **100%** 2. क क्षेत्र से ख क्षेत्र को **100%** 3. क क्षेत्र से ग क्षेत्र को **65%** 4. क क्षेत्र से क व ख क्षेत्र **100%** के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/ व्यक्ति	1 ख क्षेत्र से क क्षेत्र को **90%** 2 ख क्षेत्र से ख क्षेत्र को **90%** 3 ख क्षेत्र से ग क्षेत्र को **55%** 4.ख क्षेत्र से क व ख क्षेत्र **90%** के राज्य/संघ राज्यक्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति	1 ग क्षेत्र से क क्षेत्र को **55%** 2 ग क्षेत्र से ख क्षेत्र को **55%** 3 ग क्षेत्र से ग क्षेत्र को **55%** 4. ग क्षेत्र से क व ख क्षेत्र **55%** के राज्य/संघ राज्य क्षेत्र के कार्यालय/व्यक्ति
2.	हिंदी में प्राप्त पत्रों का उत्तर हिंदी में दिया जाना	100%	100%	100%
3.	हिंदी में टिप्पण	75%	50%	30%
4.	हिंदी माध्यम से प्रशिक्षण कार्यक्रम	70%	60%	30%
5.	हिंदी टंकण करने वाले कर्मचारी एवं आशुलिपिक की भर्ती	80%	70%	40%
6.	हिंदी में डिक्टेशन/की बोर्ड पर सीधे टंकण (स्वयं तथा सहायक द्वारा)	65%	55%	30%
7.	हिंदी प्रशिक्षण (भाषा, टंकण, आशुलिपि)	100%	100%	100%
8.	द्विभाषी प्रशिक्षण सामग्री तैयार करना	100%	100%	100%
9.	जर्नल और मानक संदर्भ पुस्तकों को छोड़कर पुस्तकालय के कुलअनुदान में से डिजिटल सामग्री अर्थात् हिंदी ई-पुस्तक, सीडी/डीवीडी, पैनड्राइव तथा अंग्रेजी और क्षेत्रीय भाषाओं से हिंदी में अनुवाद पर व्यय की गई राशि सहित हिंदी पुस्तकों की खरीद पर किया गया व्यय।	50%	50%	50%
10.	हिंदी और अंग्रेजी दोनों भाषाओं में काम करने की सुविधायुक्त इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों जिनमें कंप्यूटर भी शामिल है, की खरीद	100%	100%	100%

11.	वेबसाइट द्विभाषी हो	100%	100%	100%
12.	नागरिक चार्टर तथा जन सूचना बोर्ड आदि द्विभाषी रूप में प्रदर्शित किए जाएं।	100%	100%	100%
13.	(i) मंत्रालयों/विभागों और कार्यालयों के अधिकारियों (उ.स./निदे./सं.स.) तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा अपने मुख्यालय से बाहर स्थित कार्यालयों का निरीक्षण (कार्यालयों का प्रतिशत)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(ii) मुख्यालय में स्थित अनुभागों का निरीक्षण	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)	25% (न्यूनतम)
	(iii) विदेश में स्थित केंद्र सरकार के स्वामित्व एवं नियंत्रण के अधीन कार्यालयों/उपक्रमों का संबंधित अधिकारियों तथा राजभाषा विभाग के अधिकारियों द्वारा संयुक्त निरीक्षण	वर्ष में कम से कम एक निरीक्षण		
14.	राजभाषा संबंधी बैठकें			
	(क) हिंदी सलाहकार समिति	वर्ष में 2 बैठकें		
	(ख) नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति	वर्ष में 2बैठकें (प्रति छमाही एक बैठक)		
	(ग) राजभाषा कार्यान्वयन समिति	वर्ष में 4 बैठकें (प्रति तिमाही एक बैठक)		
15.	कोड, मैनुअल, फॉर्म, प्रक्रिया साहित्य का हिंदी अनुवाद	100%	100%	100%
16.	मंत्रालयों/विभागों/कार्यालयों/बैंकों/ उपक्रमों के ऐसे अनुभाग जहां संपूर्ण कार्य हिंदी में हों।	40%	30%	20%
		(न्यूनतम अनुभाग) सार्वजनिक क्षेत्र के उन उपक्रमों/निगमों आदि, जहां अनुभाग जैसी कोई अवधारणा नहीं है, "क" क्षेत्र में कुल कार्य का 40%, "ख" क्षेत्र में 25% और "ग" क्षेत्र में 15% कार्य हिंदी में किया जाए।		

विदेशों में स्थित भारतीय कार्यालयों के लिए कार्यक्रम

(क) हिंदी में पत्राचार (भारत/विदेश में स्थित केंद्रीय सरकार के कार्यालयों के साथ)	50%
(ख) फाइलों पर हिंदी में टिप्पण	50%
(ग) वर्ष के दौरान नराकास की बैठकों की संख्या (नराकास का गठन किसी नगर में केंद्र सरकार के 7 या इससे अधिक कार्यालय होने की स्थिति में किया जाए)	प्रत्येक वर्ष में एक बैठक
(घ) वर्ष के दौरान विराकास (विभागीय राजभाषा कार्यान्वयन समिति) की बैठकों की संख्या (विराकास का गठन कार्यालय-अध्यक्ष की अध्यक्षता में किया जाए)	प्रत्येक तिमाही में एक बैठक
(ड.) कंप्यूटरों सहित सभी प्रकार के इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों की द्विभाषी उपलब्धता	100%
(च) हिंदी टंकण कार्य करने वाले कर्मचारी/आशुलिपिक	प्रत्येक कार्यालय में कम से कम एक
(छ) दुभाषियों की व्यवस्था	प्रत्येक मिशन/दूतावास में स्थानीय भाषा से हिंदी में और हिंदी से स्थानीय भाषा में अनुवाद के लिए दुभाषियों की व्यवस्था की जाए ।

कार्यालय उपयोग हेतु द्विभाषी शब्दावली संग्रह

क्र.स.	अंग्रेजी शब्द	हिन्दी अर्थ
1	Abeyance	स्थगन
2	Agenda	कार्यसूची
3	Bifurcation	द्विभाजन
4	Biennial	द्विवार्षिक
5	Chaotic condition	अस्त-व्यस्त स्तिथि
6	Code of conduct	आचार-संहिता
7	Compliance	अनुपालन
8	Demi official letter	अर्द्ध-शासकीय पत्र
9	Directive principles	निदेशात्मक सिधांत
10	Ex gratia	अनुग्रहपूर्वक
11	Fundamental human rights	मूलभूत मानव अधिकार
12	Honorarium	मानदेय
13	Itinerary	यात्रा कार्यक्रम
14	Jurisdiction	अधिकार क्षेत्र, क्षेत्राधिकार
15	Modus operandi	कार्य-प्रणाली
16	Noting and drafting	टिप्पण और प्रारूपण
17	Prior concurrence	पूर्व-सहमति
18	Unanimously	सर्वसम्मति से, एकमत होकर
19	Vested interest	निहित स्वार्थ
20	Zone of consideration	विचार क्षेत्र