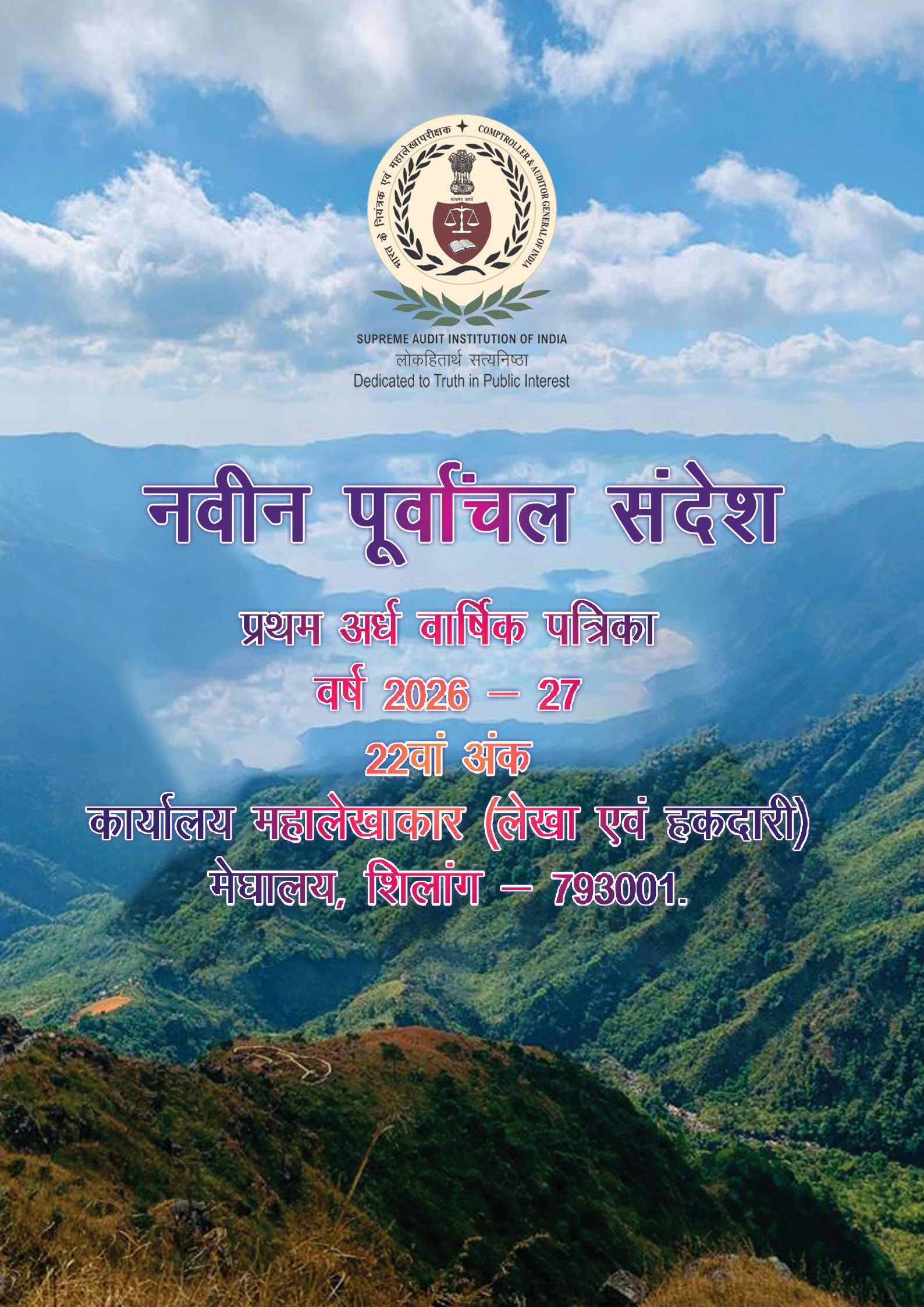


SUPREME AUDIT INSTITUTION OF INDIA
लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

नवीन पूर्वांचल संदेश

प्रथम अर्ध वार्षिक पत्रिका

वर्ष 2026 – 27

22वां अंक

कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)
मेघालय, शिलांग – 793001.



वर्ष 2025-26 के कार्यालयीन द्वितीय अर्ध वार्षिक पत्रिका 'नवीन पूर्वांचल संदेश' के 21वें अंक का विमोचन करते हुए माननीय महालेखाकार महोदय एवं वरिष्ठ उप महालेखाकार (प्रशासन) महोदय।

नवीन पूर्वांचल संदेश
प्रथम अर्ध वार्षिक पत्रिका – वर्ष 2026 - 27
22वां अंक
पत्रिका परिवार

संरक्षक : **श्री राजेश रंजन**
महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)
मेघालय, शिलांग

प्रधान संपादक : **श्री रूपक साहा**
वरिष्ठ उप महालेखाकार (प्रशासन)

परामर्शदाता : **श्री राज्यपाल देवकोटा**
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

संपादक मंडल : श्रीमती स्निग्धा फुकन, सहायक निदेशक (राजभाषा)
श्री अजित सिंह, वरिष्ठ अनुवाद अधिकारी
श्रीमती विजय लक्ष्मी एस., कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

आवरण पृष्ठ : मेघालय का लैतलुम कैन्यन

नोट: पत्रिका के इस अंक में प्रकाशित विचार रचनाकारों के निजी हैं, उससे संरक्षक अथवा संपादक मंडल का सहमत होना आवश्यक नहीं। रचनाओं की मौलिकता के लिए रचनाकार स्वयं उत्तरदायी होंगे।

मूल्य : राजभाषा के प्रति निष्ठा







हिंदी दिवस 2026

के अवसर पर

माननीय गृह मंत्री जी

का संदेश

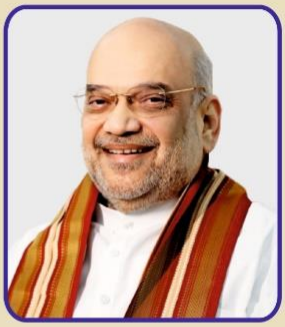


राजभाषा विभाग

गृह मंत्रालय, भारत सरकार

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)



सत्यमेव जयते

संदेश



कार्यालय की अर्ध वार्षिक पत्रिका 'नवीन पूर्वांचल संदेश' का नूतन अंक आप सभी के समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे विशेष आनन्द की अनुभूति हो रही है। पत्रिका का यह अंक हमारी रचनात्मक ऊर्जा, साहित्यिक चेतना तथा प्रशासनिक प्रतिबद्धता का एक उत्कृष्ट प्रतिबिंब है।

भाषा, साहित्य, संस्कृति एवं समाज के बीच अन्योन्याश्रित संबंध होता है। राजभाषा हिंदी न केवल हमारी अभिव्यक्ति का सशक्त माध्यम है, बल्कि यह देश के विविध संस्कृतियों और विचारों को एक सूत्र में पिरोने वाली संवादात्मक डोर भी है। कार्यस्थल पर हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग हमारी कार्यसंस्कृति को सहज, पारदर्शी और जन-उन्मुख बनाता है। 'नवीन पूर्वांचल संदेश' हमारे अधिकारियों एवं कर्मचारियों की अंतर्निहित प्रतिभा को प्रस्फुटित करने और उन्हें मौलिक लेखन के प्रति प्रेरित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

इस अंक में सम्मिलित लेख एवं कविताओं का संकलन न केवल पठनीय है, बल्कि हमारी सामूहिक यात्रा का सुंदर दर्पण भी है। मैं उन सभी लेखकों का आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने अपने विचारों से इस पत्रिका को समृद्ध बनाया है। साथ ही, प्रधान संपादक, चयन समिति, संपादकीय मंडल एवं अन्य सहयोगियों को उनके निष्ठावान प्रयासों और सुंदर संयोजन के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका आप सभी को प्रेरित करेगी और हमारे संस्थान में हिंदी के प्रचार-प्रसार का मार्ग प्रशस्त करेगी।

आप सभी को पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए हार्दिक शुभकामनाएं।

राजेश

(राजेश रंजन)
महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी) मेघालय, शिलांग

सत्यमेव जयते

संदेश



'नवीन पूर्वांचल संदेश' के 22वें संस्करण का प्रकाशन अत्यंत हर्ष एवं गौरव का विषय है। किसी भी संस्थान की पत्रिका केवल रचनाओं का संकलन नहीं होती, बल्कि वह संस्था की गतिविधियों, उपलब्धियों, विचारों, रचनात्मकता तथा सामूहिक चेतना की प्रतिछाया होती है। 'नवीन पूर्वांचल संदेश' हमारे विभाग की कार्य-संस्कृति और हिंदी के प्रति हमारी प्रतिबद्धता को अभिव्यक्त करने का एक सशक्त माध्यम है।

हिंदी हमारी राजभाषा होने के साथ-साथ देश की विविध भाषायी एवं सांस्कृतिक परंपराओं को जोड़ने वाली महत्वपूर्ण कड़ी भी है। कार्यालयीन कार्यों में हिंदी के अधिकाधिक प्रयोग को प्रोत्साहित करना हमारा दायित्व है। यह पत्रिका इसी उद्देश्य की दिशा में एक सार्थक प्रयास है।

मुझे विश्वास है कि इस पत्रिका में प्रकाशित विभिन्न रचनाएँ पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक होने के साथ-साथ रचनात्मक प्रेरणा का भी स्रोत बनेगी। मैं पत्रिका के संपादन एवं प्रकाशन से जुड़े सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों के सारस्वत योगदान की सराहना करता हूँ। साथ ही, मैं सभी रचनाकारों को उनके उत्साह और सहभागिता के लिए हार्दिक बधाई देता हूँ।

आशा है कि 'नवीन पूर्वांचल संदेश' हिंदी के प्रचार-प्रसार तथा राजभाषा के प्रभावी कार्यान्वयन में निरंतर अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती रहेगी।

मंगलकामनाओं सहित।

(रूपक साहा)
वरिष्ठ उप महालेखाकार (प्रशासन)
एवं प्रधान संपादक 'नवीन पूर्वांचल संदेश'



संपादकीय...

शब्द केवल विचारों को व्यक्त नहीं करते, वे भावनाओं को स्वर, अनुभवों को पहचान और समाज को एक साझा संवाद प्रदान करते हैं। हिंदी इसी संवाद की एक सशक्त और समृद्ध भाषा है। 'नवीन पूर्वांचल संदेश' का यह अंक इसी विश्वास के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत है कि राजभाषा हिंदी का विकास केवल कार्यालयीन प्रयोग तक सीमित न रहकर सृजन, संवेदना तथा संवाद के व्यापक क्षेत्र तक पहुँचे।

किसी भी संस्था की कार्यप्रणाली केवल नियमों और दायित्वों से नहीं, बल्कि उसमें कार्यरत लोगों के विचारों, अनुभवों और रचनात्मक अभिव्यक्तियों से भी समृद्ध होती है। यह पत्रिका उसी रचनात्मक पक्ष को सामने लाने का एक प्रयास है। इसमें प्रकाशित विविध आलेख, कविताएँ, विचार एवं अन्य रचनाएँ हमारे सहकर्मियों की बहुआयामी प्रतिभा और सृजनात्मक दृष्टि का परिचय देती हैं।

वर्तमान समय में तकनीकी प्रगति और संचार के बदलते स्वरूप ने हमारे कार्य करने तथा विचारों को साझा करने के तरीकों में व्यापक परिवर्तन किया है। ऐसे परिवेश में हिंदी का महत्व और अधिक बढ़ जाता है। आवश्यकता इस बात की है कि हम हिंदी को केवल एक भाषा अथवा निर्धारित कार्य-प्रणाली के रूप में न देखें, बल्कि इसे सहज, सरल और प्रभावी संवाद के माध्यम के रूप में अपनाएँ। कार्यालयीन कार्यों में हिंदी का अधिकाधिक प्रयोग इस दिशा में हमारा सामूहिक प्रयास होना चाहिए।

'नवीन पूर्वांचल संदेश' इसी सतत प्रयास की एक कड़ी है। हमारा उद्देश्य है कि यह पत्रिका न केवल उपलब्धियों और गतिविधियों का दस्तावेज बने, बल्कि विचारों के आदान-प्रदान, प्रतिभाओं के प्रोत्साहन और हिंदी के प्रति आत्मीयता के विस्तार का मंच भी बने।

पत्रिका को मूर्त रूप देने में प्राप्त मार्गदर्शन एवं सहयोग के लिए हम अपने विभागाध्यक्ष एवं संरक्षक महोदय, वरिष्ठ उप महालेखाकार (प्रशासन) एवं प्रधान संपादक महोदय, परामर्शदाता एवं चयन समिति तथा अन्य सहयोगियों के समर्पित प्रयासों की सराहना तथा हृदय से आभार व्यक्त करता हूँ।

हमें विश्वास है कि पाठकों का स्नेह, रचनाकारों का उत्साह और सभी सहकर्मियों का सहयोग इस पत्रिका को निरंतर नई ऊँचाइयों तक ले जाएगा। इसी विश्वास के साथ यह अंक आपके समक्ष सादर प्रस्तुत है।

हिंदी प्रकोष्ठ,
कार्यालय महालेखाकार (लेखा एवं हकदारी)
मेघालय, शिलांग

नवीन पूर्वांचल संदेश
प्रथम अर्ध वार्षिक पत्रिका – वर्ष 2026 - 27
22वां अंक
अनुक्रमणिका

क्र.सं.	लेख/रचना	रचनाकार/लेखक	पृष्ठ
1.	हिंदी: केवल भाषा नहीं, भारत की आत्मा की धड़कन	श्री श्रवण कुमार	10
2.	मेघालय में नारी प्रधानता	श्रीमती मनीषा थाबाह	12
3.	लक्ष्य तक पहुंचे बिना	श्री भगीरथ प्रसाद	14
4.	विनती	श्री राज्यपाल देवकोटा	15
5.	सरकारी नौकरी	श्री सुरेंद्र कुमार	15
6.	आत्म प्रेम	श्रीमती विजय लक्ष्मी एस.	16
7.	एक गिलास पानी	अरनव भाटी	19
8.	कृत्रिम बुद्धिमत्ता	सुश्री लारिषा खारकोंगोर	20
9.	ई.एम.आई.	श्री ओमवीर दलाल	23
10.	सोशल मीडिया और भारत की युवा पीढ़ी	श्री पार्थ ज्योति दे	24
11.	बदलते भारतीय पारिवारिक मूल्य	श्रीमती सरिता	27
12.	फीफा वर्ल्ड कप 2026	श्री सुरजय परियार	30
13.	वह भी एक वक्त था	श्रीमती मेघा रानी	33
14.	नारी सब पर भारी है	श्रीमती सुमिता उपाध्याय	34
15.	भारत में बढ़ते नशे की समस्या	श्री सुमित	35
16.	खेल-कूद का महत्त्व	श्री हेमलाल परियार	37
17.	हम इंसान	श्री राज्यपाल देवकोटा	39
18.	युद्ध एक अभिशाप है	श्री आदेश उपाध्याय	40
19.	भारत के वीर जवान	श्रीमती नीलम	41
20.	नीले रंग का कूड़ादान	सुशांत बी. रसाईली	42
21.	खाली लिफ़ाफ़ा	सुश्री वैश्नवी भाटी	43
22.	अहंकार - सबका टूटता है	श्रीमती नेहा शर्मा	45
23.	जीवन एक रेल है	श्री घनश्याम कुमार	49
24.	वह आदमी जो हमेशा देर से आता था	सुश्री वैश्नवी भाटी	50
25.	कागज़ के हवाई जहाज़	स्वास्तिक बी रसाईली	52
26.	हौंसलों की चैंपियन	श्रीमती स्निग्धा फुकन	54

हिंदी: केवल भाषा नहीं, भारत की आत्मा की धड़कन



श्री श्रवण कुमार
डी.ई.ओ.

जब कोई शिशु पहली बार "माँ" शब्द बोलता है, तब वह केवल एक शब्द नहीं बोलता, बल्कि अपने जीवन का पहला भाव व्यक्त करता है। यही भाव आगे चलकर भाषा का रूप लेता है। भाषा केवल संवाद का माध्यम नहीं होती, बल्कि वह संस्कृति, इतिहास, परंपरा, संवेदनाओं और राष्ट्र की आत्मा को अपने भीतर समेटे रहती है। भारत जैसे विविधताओं से भरे देश में हिंदी ऐसी भाषा है जिसने करोड़ों लोगों के दिलों को जोड़ने का कार्य किया है।

हर वर्ष 14 सितंबर को हिंदी दिवस मनाया जाता है। यह केवल एक औपचारिक उत्सव नहीं, बल्कि अपनी मातृभाषा और राष्ट्रभाषा के प्रति सम्मान प्रकट करने का अवसर है। 14 सितंबर 1949 को संविधान सभा ने हिंदी को भारत संघ की राजभाषा के रूप में स्वीकार किया। तभी से यह दिन हमें यह स्मरण कराता है कि भाषा का सम्मान करना, अपनी पहचान का सम्मान करना है।

आज विज्ञान, तकनीक और वैश्वीकरण के इस युग में अंग्रेज़ी का महत्व अपनी जगह है, लेकिन यह भी उतना ही सत्य है कि अपनी भाषा के बिना कोई भी राष्ट्र आत्मनिर्भर नहीं बन सकता। दुनिया के विकसित देशों—जापान, फ्रांस, जर्मनी, चीन और रूस—ने अपनी प्रगति अपनी मातृभाषा के बल पर ही प्राप्त की है। उन्होंने कभी अपनी भाषा छोड़कर विकास का रास्ता नहीं चुना। इसलिए हमें भी यह समझना होगा कि हिंदी का सम्मान करना आधुनिकता के विरुद्ध नहीं, बल्कि आत्मविश्वास का प्रतीक है।

हिंदी की सबसे बड़ी शक्ति उसकी सरलता, सहजता और आत्मीयता है। यह भाषा केवल शब्दों का समूह नहीं, बल्कि भावनाओं का संसार है। इसमें प्रेम है, करुणा है, वीरता है, भक्ति है, हास्य है और जीवन का प्रत्येक रंग समाया हुआ है। यही कारण है कि हिंदी साहित्य ने विश्व को अनेक महान रचनाकार दिए। कबीर की निर्भीक वाणी, तुलसीदास की भक्ति, सूरदास की भावनाएँ, प्रेमचंद का यथार्थ, महादेवी वर्मा की संवेदनाएँ, रामधारी सिंह दिनकर का ओज और हरिवंश राय बच्चन की काव्यधारा आज भी लोगों को प्रेरित करती है।

आज का समय डिजिटल युग का समय है। मोबाइल, इंटरनेट, सोशल मीडिया और कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने दुनिया को बदल दिया है। कभी कहा जाता था कि तकनीक केवल अंग्रेज़ी की भाषा है, लेकिन आज हिंदी इंटरनेट की सबसे तेज़ी से बढ़ती भाषाओं में से एक बन चुकी है। लोग ब्लॉग लिख रहे हैं, वीडियो बना रहे हैं, ऑनलाइन शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं और अपने विचार हिंदी में पूरी दुनिया तक पहुँचा रहे हैं। यह परिवर्तन इस बात का प्रमाण है कि हिंदी समय के साथ चलने वाली भाषा है, समय से पीछे रहने वाली नहीं।

दुर्भाग्य की बात यह है कि आज भी कुछ लोग अंग्रेज़ी बोलने को प्रतिष्ठा और हिंदी बोलने को पिछड़ापन मानते हैं। यह सोच बदलनी होगी। किसी भी भाषा का विरोध करना उचित नहीं है। हमें अंग्रेज़ी सहित अन्य भाषाएँ अवश्य सीखनी चाहिए, क्योंकि ज्ञान की कोई सीमा नहीं होती। लेकिन अपनी भाषा को हीन समझना सबसे बड़ी भूल है। जो व्यक्ति अपनी जड़ों से जुड़ा रहता है, वही जीवन में सबसे ऊँची उड़ान भर सकता है।

हिंदी केवल भारत तक सीमित नहीं है। मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम, नेपाल, त्रिनिदाद और टोबैगो, संयुक्त अरब अमीरात, कनाडा, अमेरिका तथा अनेक देशों में करोड़ों लोग हिंदी बोलते, पढ़ते और समझते हैं। विश्व के कई प्रतिष्ठित विश्वविद्यालयों में हिंदी का अध्ययन कराया जाता है। यह इस बात का प्रमाण है कि हिंदी अब वैश्विक पहचान प्राप्त कर रही है।

हम युवाओं की जिम्मेदारी सबसे अधिक है। यदि हम अपने मोबाइल की भाषा हिंदी रखें, हिंदी पुस्तकें पढ़ें, हिंदी में लेखन करें, अपने परिवार में हिंदी का सम्मान करें और सोशल मीडिया पर शुद्ध एवं सार्थक हिंदी का प्रयोग करें, तो यह भाषा और अधिक समृद्ध होगी। भाषा केवल सरकारों के निर्णयों से नहीं, बल्कि समाज के व्यवहार से जीवित रहती है।

हिंदी दिवस का वास्तविक उद्देश्य केवल भाषण देना या प्रतियोगिता आयोजित करना नहीं है। इसका उद्देश्य यह संकल्प लेना है कि हम अपनी भाषा को सम्मान देंगे, उसके विकास में योगदान देंगे और आने वाली पीढ़ियों तक उसकी समृद्ध विरासत पहुँचाएँगे। यदि हम स्वयं हिंदी बोलने में संकोच करेंगे, तो भविष्य की पीढ़ियाँ उससे दूर होती चली जाएँगी।

आज आवश्यकता इस बात की नहीं कि हिंदी किसी दूसरी भाषा से प्रतिस्पर्धा करे। आवश्यकता इस बात की है कि हिंदी ज्ञान, विज्ञान, तकनीक, चिकित्सा, न्याय और प्रशासन के प्रत्येक क्षेत्र में सशक्त रूप से आगे बढ़े। जब हमारी शिक्षा, अनुसंधान और नवाचार अपनी भाषा में होंगे, तभी भारत वास्तव में ज्ञान-समृद्ध राष्ट्र बन सकेगा।

अंत में मैं केवल इतना कहना चाहूँगा कि हिंदी किसी एक प्रदेश, जाति या धर्म की भाषा नहीं है। यह भारत की साझी विरासत है। यह हमारी संस्कृति की वाहक है, हमारे विचारों की अभिव्यक्ति है और हमारे हृदय की आवाज़ है। आइए, इस हिंदी दिवस पर हम सभी यह संकल्प लें कि हम हिंदी का सम्मान करेंगे, उसका प्रयोग बढ़ाएँगे और आने वाली पीढ़ियों को यह संदेश देंगे कि अपनी भाषा पर गर्व करना ही सच्चे अर्थों में राष्ट्रप्रेम है।

"जिस भाषा में माँ मुस्कुराती है,
जिस भाषा में मिट्टी गुनगुनाती है।
वही भाषा राष्ट्र की पहचान बनती है,
हिंदी से ही भारत की शान सजती है।"

जय हिंदी। जय भारत।



मेघालय में नारी प्रधानता



श्रीमती मनीषा थाबाह
लेखाकार

उत्तर-पूर्वी भारत के खूबसूरत राज्यों में से एक, मेघालय, जिसे 'बादलों का घर' कहा जाता है, अपनी प्राकृतिक सुंदरता के अलावा एक बेहद अनूठी और ऐतिहासिक सामाजिक व्यवस्था के लिए दुनिया भर में मशहूर है। जहाँ भारत के अधिकांश हिस्सों में पितृसत्तात्मक समाज की जड़ें गहरी हैं, वहीं मेघालय की तीन प्रमुख जनजातियाँ – खासी, जयंतिया और गारो – एक ऐसी व्यवस्था का पालन करती हैं जहाँ महिलाओं को समाज और परिवार के केंद्र में रखा जाता है।

अक्सर इसे 'नारी प्रधानता' या 'मातृसत्ता' के रूप में देखा जाता है, लेकिन तकनीकी रूप से यह एक मातृवंशीय समाज है। यहाँ वंश का नाम माँ से चलता है, संपत्ति का हस्तांतरण माँ से बेटी को होता है और परिवार के फैसले महिलाओं की सहमति के बिना अधूरे माने जाते हैं।

मेघालय के इस समाज में जन्म लेते ही लड़कियों का भविष्य एक उत्सव की तरह देखा जाता है। जहाँ देश के कई हिस्सों में बेटियों के जन्म को बोझ समझा जाता रहा है, वहीं मेघालय की पहाड़ियों में बेटी का पैदा होना कुल को आगे बढ़ाने की गारंटी माना जाता है।

- **वंश का नाम:** यहाँ बच्चे अपने पिता का सरनेम नहीं, बल्कि अपनी माँ का सरनेम अपनाते हैं।
- **'खाट्दुह' - सबसे छोटी बेटी का विशेष स्थान:** खासी और जयंतिया समाज में संपत्ति का मालिकाना हक घर की सबसे छोटी बेटी को मिलता है, जिसे खाट्दुह कहा जाता है। वह केवल संपत्ति की मालकिन नहीं होती, बल्कि पूरे परिवार की रखवाल होती है। बुजुर्गों की देखभाल, अनाथ भाई-बहनों को शरण देना आदि उसी की ज़िम्मेदारी होती है।
- **शादी के बाद दूल्हा आता है ससुराल:** यहाँ शादी के बाद लड़की विदा होकर लड़के के घर नहीं जाती, बल्कि दूल्हा अपना घर छोड़कर अपनी पत्नी के घर (ससुराल) आकर रहता है। यदि लड़की 'खाट्दुह' है, तो पति को हमेशा के लिए उसी के घर रहना होगा।

इस अनोखी प्रथा के पीछे कई ऐतिहासिक और सामाजिक कारण माने जाते हैं। प्राचीन काल में खासी और गारो पुरुष अक्सर कबीलों की लड़ाई में लंबे समय के लिए घर से दूर युद्ध के मैदान में रहते थे। कई बार पुरुष युद्ध में मारे जाते थे या सालों तक लौट नहीं पाते थे।

ऐसी स्थिति में घर, बच्चों, खेती और संपत्ति की देखभाल की पूरी ज़िम्मेदारी महिलाओं के कंधों पर आ गई। महिलाओं ने न केवल घर सँभाला, बल्कि समाज को बिखरने से भी बचाया। धीरे-धीरे

समाज ने यह स्वीकार कर लिया कि संपत्तियों और बच्चों की सुरक्षा के लिए महिलाओं का मजबूत होना और उनके पास अधिकारों का होना अनिवार्य है।

मेघालय में महिलाओं की 'प्रधानता' उनके दैनिक जीवन और आत्मविश्वास में साफ झलकती है। शिलांग के प्रसिद्ध 'इवदुह मार्केट' (बरा बाज़ार) या किसी भी स्थानीय बाज़ार में चले जाइए, वहाँ आपको अधिकांश दुकानें, फल-सब्जियों के स्टॉल और व्यापारिक प्रतिष्ठान महिलाएँ सँभालती हुई दिखेंगी।

- **आर्थिक आज़ादी:** यहाँ महिलाओं को अपनी कमाई खर्च करने या व्यापार करने के लिए पुरुषों से अनुमति नहीं लेनी पड़ती। आर्थिक रूप से आत्मनिर्भर होने के कारण इस राज्य में घरेलू हिंसा की दरें देश के अन्य राज्यों की तुलना में काफी कम हैं।
- **सामाजिक सुरक्षा:** यहाँ शादी टूटने (तलाक) या पति द्वारा छोड़ दिए जाने पर महिला बेघर या असहाय नहीं होती। संपत्ति और घर उसके पास ही रहता है, जिससे वह और उसके बच्चे हमेशा सुरक्षित रहते हैं। मेघालय में अकेली माँ (सिंगल मदर) होना कोई सामाजिक कलंक नहीं माना जाता।

बाहरी दुनिया अक्सर मेघालय को 'मातृसत्तात्मक' समझ लेती है, जहाँ औरतों का शासन चलता है और पुरुषों के पास कोई अधिकार नहीं होते। लेकिन यह पूरी तरह सच नहीं है। यह व्यवस्था पुरुषों और महिलाओं के बीच अधिकारों के संतुलन पर टिकी है।

राजनीतिक और प्रशासनिक मोर्चे पर आज भी पुरुषों का दबदबा है। पारंपरिक कबीलाई परिषदों, जिन्हें 'दोरबार श्नोंग' कहा जाता है, में फैसले मुख्य रूप से कबीले के मुखिया (पुरुषों) द्वारा लिए जाते हैं। परिवार के भीतर भी, भले ही संपत्ति महिला की हो, लेकिन महत्वपूर्ण निर्णयों में उसके भाई या मामा की सलाह सर्वोपरि होती है। इसे इस तरह समझा जा सकता है: महिलाएँ संपत्ति की रखवाल हैं, तो पुरुष उसके रक्षक और सलाहकार हैं।

यह समाज हमें सिखाता है कि महिलाओं को आर्थिक और सामाजिक अधिकार देकर एक भयमुक्त, सुरक्षित और प्रगतिशील समाज का निर्माण कैसे किया जा सकता है। जहाँ आज की आधुनिक दुनिया महिला सशक्तिकरण और लैंगिक समानता के नारे लगा रही है, वहीं मेघालय की जनजातियों ने सदियों पहले इस समानता को अपनी संस्कृति का हिस्सा बना लिया था। मेघालय की नारी प्रधानता पुरुषों को कमतर दिखाने की व्यवस्था नहीं है, बल्कि यह नारी के वजूद, उसकी ममता और उसकी नेतृत्व क्षमता को समाज द्वारा दिया गया सर्वोच्च सम्मान है।



लक्ष्य तक पहुंचे बिना



श्री भगीरथ प्रसाद
सहायक लेखा अधिकारी

लक्ष्य तक पहुंचे बिना,
पथ में पथिक विश्राम न करना।
लक्ष्य भी तेरा गौरव गाए,
पथ में ऐसा काज करना।
लक्ष्य से ही प्रेम कर तू,
लक्ष्य की ही कर साधना।

लक्ष्य सिवा कुछ देखे ना तू,
अर्जुन बन तू शफरी चक्षु भेदना।
लक्ष्य तेरा बड़ा हो जितना,
पथिक हौसला उससे भी बड़ा रखना।
लक्ष्य को ही झुकना पड़ जाए,
पथिक ऐसा अडिग पथ पर रहना।

लक्ष्य का पथ सहज न चुनना,
बाधाओं से डटकर लड़ना।
लक्ष्य को ओझल न करना,
मात्र लक्ष्य का ही ध्यान करना।

लक्ष्य तक अब पहुंच कर ही,
श्वास गहरी तन में भरना।
लक्ष्य तेरा स्वयं पुकारे,
ओ पथिक ज़रा शीघ्रता करना।

लक्ष्य को अपने तू विवश करना,
फासलों का अब अंत करना।
लक्ष्य में भी झलक उठे उत्साह तेरा,
इतना प्रताप कर्म में रखना।

लक्ष्य पाकर तुझको धन्य हो जाए,
पथिक पथ में ऐसा नवीन करना।
लक्ष्य तेरे आलिंगन को तरसे,
लक्ष्य हेतु ऐसा काज करना।
लक्ष्य तक पहुंचे बिना,
पथ में पथिक विश्राम न करना।





श्री राज्यपाल देवकोटा
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

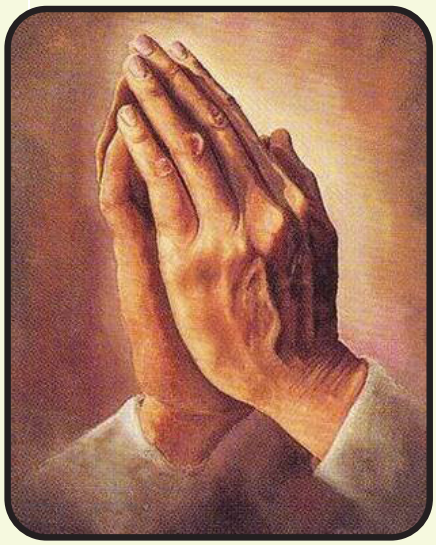
विनती

बात तो बढ़ेगी अब
जब ठान ली मन में
सह लिया बहुत
देने की बारी है आई

सुनता रहा सदा
क्या कमजोर समझ लिया
मानोगे कमी अपना कभी
आश में था अब तक

धैर्य को मेरे
जीत क्या समझ लिया
टूटना जरूरी है अहं का
रावण का जो न रहा

मन में हो अपना सा
चाहूँ न बुरा कभी
औरों को समझो इंसान
विनती है तुमसे यही





श्री सुरेंद्र कुमार
सहायक लेखा अधिकारी

सरकारी नौकरी

जब से मिली सरकारी नौकरी, बदली जीवन की चाल,
कल तक जो थे साधारण, आज बने मिसाल।

घर-परिवार के चेहरे पर, खुशियों की बरसात,
माँ बोली, "अब चैन मिला", पिता हुए जज़्बात।

जो दोस्त कभी हँसते थे, अब कहते हैं "यार",
"भाई, हमें भी याद रखना, मत होना बेकार।"

रिश्तेदार भी आ धमके, लेकर मीठी बात,
"बेटा, तुम तो होनहार थे", बदल गई औकात।

समाज भी अब पूछ रहा, "कब दोगे सत्कार?"
कल तक जिनको फुर्सत न थी, आज करें सत्कार।

शादी के प्रस्ताव आए, जैसे बरसे मेघ,
कुंडली से पहले पूछें–"वेतन कितना है, देख?"

बैंक वाला भी मुस्काकर, दे जाए सम्मान,
"सर, लोन ले लीजिए न, आसान है भुगतान।"

मैं बोला–"भाइयों, सुन लो, इतना मत इतराओ,
सरकारी नौकरी पाई है, भगवान मत बन जाओ।

मेहनत, ईमान और विनम्रता, यही सच्ची पहचान,
इन्हीं से मिलता जीवन में, सबसे बड़ा सम्मान।"



आत्म प्रेम



श्रीमती विजय लक्ष्मी एस.
कनिष्ठ अनुवाद अधिकारी

'आत्म प्रेम' या **'सेल्फ लव'** का नाम तो आप सब ने कभी न कभी तो सुना ही होगा। खुद से प्यार करने को सेल्फ लव कहते हैं। हम में से कितने लोग यह कह सकते हैं कि, हम खुद से प्यार करते हैं या सबसे पहले हम सिर्फ अपने बारे में सोचते हैं।

हम औरतें तो दूसरों के लिए जीने की कला में इतनी माहिर होती हैं कि अक्सर अपना ही पता भूल बैठती हैं। कभी किसी की संस्कारी बेटी, कभी एक समर्पित पत्नी, तो कभी सब कुछ न्योछावर कर देने वाली माँ – इन तमाम किरदारों को बखूबी निभाते-निभाते हम उस इंसान को बहुत पीछे छोड़ देते हैं, जो हर रोज़ आईने में हमारे सामने खड़ा होता है। हम सबके हिस्से का दर्द बाँटती हैं, सबके आंसुओं को पोंछने का हुनर रखती हैं, लेकिन जब खुद की बात आती है, तो एक गहरी खामोशी में, खुद को पीछे छोड़ देती हैं।

बचपन से ही हमें यह सिखाया जाता है कि हमें सबको खुश रखना है। अपनी इच्छाओं का गला घोंटकर भी मुस्कुराते रहना ही एक 'अच्छी औरत' की पहचान बना दिया जाता है। लेकिन कोई यह नहीं पूछता कि इन सबके बीच वह औरत कहाँ खो गई जो कभी खुलकर हंसती थी, जिसके कुछ सपने थे, जिसकी अपनी एक अलग पहचान थी।

अपनी घर की औरतों को देखकर मैं हमेशा सोचती थी कि उनकी ज़िंदगी में एक भी ऐसा दिन नहीं होगा, जब उन्होंने अपने लिए कुछ किया होगा। सुबह होते ही सब की ज़रूरतों को पूरा करने के लिए भागदौड़ शुरु। कभी अपनी पसंद का खाना नहीं बनाया, ना अपने पसंद के कपड़े खरीदे और ना ही अपनी खुशी के लिए कुछ वक्त बिताया। वे बेचारी तो अपना जन्मदिन तक भूल चुकी थी। और इसी तरह दूसरों के लिए जीते-जीते अपनी बिमारियों को भी नज़रअंदाज़ कर, कम उम्र में इस दुनिया से चली गई। उनकी पूरी ज़िंदगी ऐसे ही निकल गई।

हम औरतें अक्सर एक भ्रम में जीती हैं कि हम खुद को पूरी तरह निचोड़कर भी दूसरों को खुश रख सकती हैं। लेकिन सच तो यह है कि अगर आपका अपना प्याला अंदर से खाली है, तो आप उससे किसी और के प्याले को नहीं भर सकतीं। अगर आप खुद अंदर से उदास, चिड़चिड़ी और थकी हुई हैं, तो आप अपने परिवार को सच्ची खुशी और सकारात्मकता कैसे दे सकती हैं? खुद को प्राथमिकता देना स्वार्थ नहीं, ज़रूरत है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप अपने परिवार से प्यार करना छोड़ दें, बल्कि इसका मतलब यह है कि आप उस प्यार की सूची में अपना नाम सबसे ऊपर रखें।

उनकी ज़िंदगी ने मुझे सिखाया कि अपनी सीमाओं को तय करना कोई गुनाह नहीं है। अगर मैं थक गई हूँ, तो मुझे आराम करने का पूरा हक है। अगर कोई मेरे आत्मसम्मान को ठेस पहुँचा रहा है, तो मुझे वहाँ से हट जाने का भी पूरा हक है।

'लोग क्या कहेंगे?'

औरतों को एक और समस्या का सामना करना पड़ता है, और वो है 'समाज'। पूरी ज़िंदगी एक लड़की इसी सवाल से बंधी रहती है कि 'लोग क्या कहेंगे?'

खुद को दूसरों की नज़रों से देखना, अपने रंग, रूप, आकार, स्वभाव आदि पर किसी की भी अनावश्यक टिप्पणी पर अपना पूरा दिन खराब करना, समाज के बनाए 'खूबसूरती के पैमानों' में खुद को फिट करने की कोशिश में स्वयं के प्रति हीन भावना के बोझ तले दबे रहना। हर एक लड़की को ज़िंदगी में कभी ना कभी इस 'क्रिटिसिसम' का सामना करना पड़ा होगा।

इससे बाहर आने के लिए हमें पहले यह समझना होगा कि हमारा शरीर, हमारा मन, हमारी पूरी ज़िंदगी के संघर्षों का गवाह है। हमारे इसी शरीर ने माँ बनने का दर्द सहा है, इसी दिल ने अपनों को खोने का मातम मनाया है, और इसी मन ने हर मुश्किल के बाद भी सुबह उठकर मुस्कुराने का हौसला दिखाया है। खुद से प्यार करने का पहला कदम होगा अपनी इन कमियों को, इन निशानों को गले लगाना।

'हाँ, मैं परफेक्ट नहीं हूँ, और अब मुझे परफेक्ट होना भी नहीं है। मेरे बिखरे हुए बाल, मेरी थकावट, मेरे चेहरे के दाग और मेरी हर भावना – यह सब मिलकर मुझे 'मैं' बनाती हैं। मुझे अपनी इस 'अधूरी' मगर सच्ची सूरत से मोहब्बत हो गई है।'

जब एक औरत खुद से प्यार करना शुरू करती है, तो समाज को अक्सर यह रास नहीं आता। लोग कहेंगे कि वह बदल गई है, घमंडी हो गई है या सिर्फ अपने बारे में सोचती है। लेकिन इस सफर में आप यह भी सीखेंगी कि लोगों की राय मौसम की तरह होती है, जो बदलती रहती है। अगर आप दूसरों की मंज़ूरी की मोहताज रहोगी, तो कभी खुलकर जी नहीं पाओगे। आपको अपनी खुशियों के लिए किसी और के प्रमाण पत्र की ज़रूरत नहीं है। आप खुद अपनी सबसे बड़ी ताकत हैं, खुद अपनी सबसे अच्छी दोस्त और मार्गदर्शक हैं।

'ना' कहना ज़रूरी है।

एक औरत के तौर पर हमारे लिए सबसे मुश्किल शब्द होता है – 'ना'। हमें लगता है कि अगर हमने किसी काम के लिए, या किसी की अनुचित मांग के लिए मना कर दिया, तो हम एक बुरी बेटी, बुरी पत्नी या बुरी माँ साबित हो जाएँगी। हम अपनी हिम्मत से ज़्यादा काम करती रहती हैं, अपनी सेहत को दांव पर लगाती हैं, सिर्फ इसलिए कि कोई हमसे नाराज़ न हो जाए।

"जब आप अपनी मानसिक शांति और आत्मसम्मान के लिए किसी चीज़ को मना करती हैं, तो असल में आप खुद को 'हाँ' कह रही होती हैं। 'ना' कहना मुझे मतलबी नहीं बनाता, बल्कि यह दिखाता है कि मैं खुद की भी उतनी ही इज़्ज़त करती हूँ जितनी दूसरों की।



यह लेख सिर्फ मेरे दिल की आवाज़ नहीं है, बल्कि यह हर उस स्त्री की कहानी है जो इस वक्त इसे पढ़ रही है। चाहे आप एक कामकाजी महिला हों जो दिन-रात दफ्तर और घर के बीच पिस रही हैं, या एक होम-मेकर जिनकी मेहनत को अक्सर बिना वेतन और बिना तारीफ के मान लिया जाता है – यह संदेश आपके लिए है।

अपनी परवाह करना शुरू कीजिए। अपनी सेहत, अपने सपनों और अपनी मुस्कान को सँभालकर रखिए। याद रखिए, जब एक औरत खुद से बेइंतहा मोहब्बत करने लगती है, तो वह न केवल अपनी ज़िंदगी को बदलती है, बल्कि अपने आस-पास के पूरे माहौल को अपनी सकारात्मक ऊर्जा और रोशनी से भर देती है। इस दुनिया में आपकी सबसे पहली, सबसे सच्ची और सबसे लंबी प्रेम कहानी आपके खुद के साथ ही है। इसे अधूरी मत रहने दीजिए।



एक गिलास पानी



अरनव भाटी
सुपुत्र - मनीष कुमार
लेखाकार

गर्मियों का दिन था। एक गरीब लड़का, मोहन, काम की तलाश में गाँव-गाँव घूम रहा था। दोपहर तक उसे बहुत तेज़ प्यास लग गई। वह एक बड़े मकान के दरवाज़े पर पहुँचा और पानी माँगा। एक अमीर व्यक्ति ने उसे देखकर कहा, "यहाँ कोई मुफ्त में पानी नहीं मिलता।"

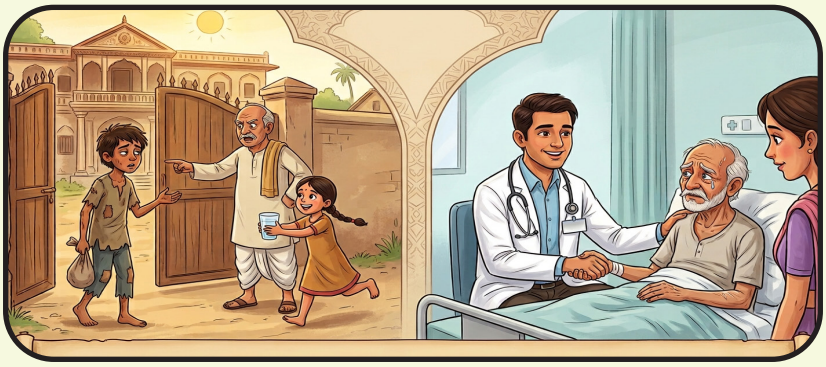
मोहन चुपचाप वहाँ से जाने लगा। तभी घर की छोटी बच्ची दौड़कर आई और बोली, "पिताजी, इसे पानी दे दीजिए।" उसने मोहन को एक गिलास पानी दिया। मोहन ने पानी पीकर धन्यवाद कहा और चला गया।

कई साल बीत गए। एक दिन वही अमीर व्यक्ति गंभीर रूप से बीमार पड़ गया। इलाज के लिए उसे शहर के अस्पताल ले जाया गया। वहाँ डॉक्टर ने कहा, "चिंता मत कीजिए, आपका इलाज हो जाएगा।"

डॉक्टर कोई और नहीं, वही मोहन था। अमीर व्यक्ति ने उसे पहचान लिया और शर्म से सिर झुका लिया।

डॉक्टर ने मुस्कुराकर कहा, "आपने मुझे पानी नहीं दिया था, लेकिन आपकी बेटी ने दिया था। आज मैं उस एक गिलास पानी का एहसान चुका रहा हूँ।" अमीर व्यक्ति की आँखों में आँसू आ गए।

"नेकी कभी व्यर्थ नहीं जाती। हम नहीं जानते कि हमारी छोटी-सी मदद कब और किस रूप में हमारे पास लौटकर आएगी।"



कृत्रिम बुद्धिमत्ता



सुश्री लारिषा खारकोंगोर
डी.ई.ओ.

आज हम जिस इक्कीसवीं सदी के समाज में जी रहे हैं, उसे यदि 'डिजिटल युग' या 'स्मार्ट युग' कहा जाए, तो अतिशयोक्ति नहीं होगी। इस आधुनिक विश्व को सबसे गहराई से प्रभावित करने वाली और इंसानी सभ्यता की दिशा बदलने वाली तकनीक का नाम है – **कृत्रिम बुद्धिमत्ता**। कुछ दशक पहले तक जो विचार विज्ञान फंतासी फिल्मों या उपन्यासों तक सीमित थे, आज वे हमारी रोज़मर्रा की ज़िंदगी का अभिन्न हिस्सा बन चुके हैं। स्मार्टफोन के वॉयस असिस्टेंट से लेकर चिकित्सा, रक्षा और अंतरिक्ष विज्ञान तक, ए.आई. आधुनिक दुनिया का नया इंजन बन चुका है।

सरल शब्दों में कहें तो कृत्रिम बुद्धिमत्ता कंप्यूटर विज्ञान की वह शाखा है, जो मशीनों को इंसानों की तरह सोचने, समझने, सीखने और निर्णय लेने की क्षमता प्रदान करती है। यह केवल एक सॉफ्टवेयर नहीं है, बल्कि इसमें **मशीन लर्निंग**, **डीप लर्निंग** और **नेचुरल लैंग्वेज प्रोसेसिंग** जैसी जटिल तकनीकें शामिल हैं। इसके तहत कंप्यूटर विशाल डेटा का विश्लेषण करते हैं, पैटर्न्स की पहचान करते हैं और खुद को लगातार अपग्रेड करते रहते हैं।

ए.आई. ने मानव जीवन के लगभग हर पहलू को छुआ है। इसकी बहुमुखी प्रतिभा ने कई उद्योगों की कार्यप्रणाली को पूरी तरह से बदल दिया है:

- **चिकित्सा और स्वास्थ्य सेवा**

स्वास्थ्य के क्षेत्र में ए.आई. किसी वरदान से कम साबित नहीं हो रहा है। ए.आई. एल्गोरिदम इंसानी डॉक्टरों की तुलना में एक्स-रे, एम.आर.आई. और सी.टी. स्कैन की रिपोर्ट का कहीं अधिक सटीकता और तेजी से विश्लेषण कर सकते हैं। इसकी मदद से कैंसर, ट्यूमर जैसी गंभीर बीमारियों का शुरुआती दौर में ही पता लगाना संभव हो गया है। इसके अलावा, रोबोटिक सर्जरी और नई दवाओं की खोज में ए.आई. महीनों और सालों का समय बचा रहा है।

- **शिक्षा का डिजिटल कायाकल्प**

ए.आई. शिक्षा को अधिक सुलभ और व्यक्तिगत बना रहा है। हर बच्चे की सीखने की क्षमता अलग होती है। ए.आई. - आधारित ऐप्स छात्रों की कमजोरियों और रुचियों को पहचानकर उनके लिए विशेष पाठ्यक्रम तैयार करते हैं। इसके अलावा, दुनिया के किसी भी कोने में बैठा छात्र ए.आई. ट्यूटर्स की मदद से अपनी भाषा में जटिल विषयों को समझ सकता है।

- **उद्योग, व्यवसाय और अर्थव्यवस्था**

व्यापारिक दुनिया में ए.आई. उत्पादकता को बढ़ाने का मुख्य जरिया बन गया है। स्वचालन के ज़रिए कारखानों में रोबोट उन कामों को बिना थके और बिना किसी गलती के कर रहे हैं, जो इंसानों के लिए खतरनाक या उबाऊ थे। चैटबॉट्स चौबीसों घंटे ग्राहकों की समस्याओं का समाधान कर रहे हैं। वहीं, डेटा एनालिसिस की मदद से कंपनियाँ यह पहले ही जान लेती हैं कि बाज़ार में किस चीज़ की मांग बढ़ने वाली है।

- **कला और रचनात्मकता**

हाल के वर्षों में जेनेरेटिव ए.आई. (जैसे ChatGPT, Midjourney आदि) के आने से रचनात्मक क्षेत्र में क्रांति आ गई है। ए.आई. अब केवल गणना नहीं कर रहा, बल्कि इंसानों की तरह कविताएँ लिख रहा है, पेंटिंग्स बना रहा है, कोडिंग कर रहा है और संगीत की धुनें तैयार कर रहा है। इसने रचनात्मक पेशेवरों के काम करने के तरीके को एक नया आयाम दिया है।

सिक्के का दूसरा पहलू हमेशा सतर्क करने वाला होता है। जहाँ ए.आई. ने इंसानी काम को बेहद आसान बना दिया है, वहीं इसने आधुनिक विश्व के सामने कुछ ऐसी गंभीर चुनौतियाँ भी खड़ी कर दी हैं, जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता।

- **रोज़गार का संकट**

ए.आई. के बढ़ते कदम के साथ सबसे बड़ा डर नौकरियों के जाने का है। डेटा एंट्री, कस्टमर सपोर्ट, ट्रांसलेशन और यहाँ तक कि कोडिंग और कंटेंट राइटिंग जैसे क्षेत्रों में ए.आई. इंसानों की जगह ले रहा है। फैक्ट्रियों में रोबोटिक्स के आने से अकुशल श्रमिकों के लिए रोज़गार के अवसर कम हो रहे हैं। यदि समय रहते कार्यबल को पुन: कुशल नहीं किया गया, तो समाज में आर्थिक असमानता बढ़ सकती है।

- **प्राइवेसी और सुरक्षा**

ए.आई. को काम करने के लिए डेटा की भूख होती है। हम इंटरनेट पर जो कुछ भी सर्च करते हैं, जहाँ जाते हैं, वह डेटा ए.आई. एल्गोरिदम द्वारा ट्रैक किया जाता है। कंपनियाँ और सरकारें ए.आई. का उपयोग नागरिकों की जासूसी और उनके व्यवहार को नियंत्रित करने के लिए कर सकती हैं। ए.आई. के युग में 'राइट टू प्राइवेसी' (गोपनीयता का अधिकार) एक बहुत बड़ा सवाल बन चुका है।

- **डीपफेक और भ्रामक जानकारियाँ**

आधुनिक विश्व के लिए **डीपफेक** तकनीक एक बड़ा सिरदर्द बन चुकी है। ए.आई. की मदद से किसी भी व्यक्ति का हूबहू नकली वीडियो या ऑडियो बनाया जा सकता है, जो बिल्कुल असली लगता है। इसका उपयोग राजनेताओं, अभिनेताओं और आम नागरिकों को बदनाम करने, समाज में दंगे भड़काने या वित्तीय धोखाधड़ी के लिए किया जा रहा है। इसके कारण इंटरनेट पर मौजूद सूचनाओं की विश्वसनीयता खत्म हो रही है।



- **नैतिक मुद्दे और ए.आई. पूर्वाग्रह**

चूँकि ए.आई. इंसानों द्वारा तैयार किए गए डेटा से सीखता है, इसलिए इंसानी समाज में मौजूद जातिगत, लैंगिक या नस्लीय पूर्वाग्रह अनजाने में ए.आई. में भी आ जाते हैं। उदाहरण के लिए, कुछ ए.आई. फेशियल रिकग्निशन सॉफ्टवेयर अश्वेत चेहरों की पहचान करने में गलतियाँ करते हैं। ऐसे में ए.आई. के निर्णयों पर पूरी तरह भरोसा करना खतरनाक हो सकता है।

ए.आई. एक ऐसी लहर है जिसे रोका नहीं जा सकता और न ही इससे पीछे हटा जा सकता है। आधुनिक विश्व की भलाई इस बात में है कि हम इस तकनीक का विरोध करने के बजाय इसे सही दिशा में मोड़ें। जैसे:

- **वैश्विक नीतियाँ और कानून:** परमाणु हथियारों की तरह ही ए.आई. के खतरों से निपटने के लिए वैश्विक स्तर पर सख्त नियम होने चाहिए। डीपफेक और साइबर हमलों को रोकने के लिए अंतर्राष्ट्रीय कानून समय की मांग हैं।
- **मानव और ए.आई. का सह-अस्तित्व:** ए.आई. को इंसानों के 'विकल्प' के रूप में नहीं, बल्कि 'सहयोगी' के रूप में देखा जाना चाहिए। ए.आई. उन कामों को संभाले जो गणनात्मक और दोहराव वाले हैं, जबकि इंसान अपनी रचनात्मकता, सहानुभूति और नैतिक समझ का उपयोग करके निर्णय ले।
- **शिक्षा प्रणाली में बदलाव:** आने वाली पीढ़ी को केवल रटने वाली शिक्षा देने के बजाय ऐसी कुशलता सिखानी होगी जो मशीनें नहीं कर सकतीं–जैसे आलोचनात्मक सोच, भावनात्मक बुद्धिमत्ता और समस्या समाधान की कला।

कृत्रिम बुद्धिमत्ता ने आधुनिक विश्व को एक ऐसे चौराहे पर लाकर खड़ा कर दिया है, जहाँ से आगे का रास्ता असीम संभावनाओं और अभूतपूर्व खतरों, दोनों की ओर जाता है। ए.आई. अपने आप में न तो अच्छी है और न ही बुरी; यह पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि इंसान इसका उपयोग किस तरह करता है।

यदि हम ए.आई. का उपयोग गरीबी मिटाने, जलवायु परिवर्तन से लड़ने, असाध्य बीमारियों का इलाज खोजने और विज्ञान को आगे बढ़ाने के लिए करते हैं, तो यह आधुनिक विश्व को एक नए स्वर्ण युग में ले जाएगी। ए.आई. के इस दौर में हमें यह हमेशा याद रखना होगा कि मशीनों को कितना भी बुद्धिमान क्यों न बना दिया जाए, उनके भीतर 'चेतना' और 'मानवता' भरने का काम हमेशा इंसान का ही रहेगा।



ई.एम.आई.



श्री ओमवीर दलाल
लेखाकार

पहली तनख्वाह आई घर में, खुशियों की थी बयार,
सोचा था अब चैन मिलेगा, होगा सुख-संसार।

मोबाइल आया ईएमआई पर, फिर बाइक भी साथ,
फ्रिज, टीवी, सोफा बोले–"हम भी चलें तुम्हारे हाथ।"

बैंक हँसकर कहने लगा–"ले जाओ पूरा जहान,
बस हर महीने भेजते रहना, किस्तों का सम्मान!"

पहली तारीख आते ही, दिल की धड़कन तेज,
सैलरी आई, आँख झपकी... खाते में बचा न सेज!

बीवी बोली–"चलो घूमें", बच्चे बोले–"मॉल",
जेब ने धीरे से कहा–"भैया, अभी तो हूँ कंगाल!"

दोस्त पूछें–"नई कार कब?" रिश्तेदार करें सवाल,
मैं बोला–"कार तो आ जाएगी... पहले कटने दो ये साल!"

हर महीने एक ही नारा–"इस बार कुछ बचाएँ",
ईएमआई मुस्काकर बोले–"पहले मुझको निपटाएँ।"



ज़िंदगी भी क्या ग़ज़ब हुई, किस्तों में मुस्कान,
आधी तनख्वाह बैंक की, आधी घर की शान।

अंत में इतना समझ लिया, अनुभव का यह ज्ञान–
ज़रूरत जितनी चादर हो, उतने ही फैलाओ पाँव।

वरना ईएमआई बन जाती है, जीवन की सरकार,
तनख्वाह आती मेहमान-सी, किस्तें रहतीं हर बार!

सोशल मीडिया और भारत की युवा पीढ़ी



श्री पार्थ ज्योति दे
सहायक लेखा अधिकारी

आज के भारत में यदि आप किसी कैफे, मेट्रो, कॉलेज कैंपस या यहाँ तक कि किसी घर के लिविंग रूम में जाएँ, तो आपको एक दृश्य हर जगह सामान्य दिखेगा – सिर झुकाए, अंगूठियाँ नचाते और स्क्रीन पर उंगलियाँ स्क्रॉल करते हुए युवा। यह डिजिटल युग के भारत की वह तस्वीर है, जहाँ सोशल मीडिया केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि युवाओं की जीवनशैली, पहचान और वजूद का हिस्सा बन चुका है।

फेसबुक, इंस्टाग्राम, एक्स (ट्विटर), यूट्यूब, स्नैपचैट और रील्स के इस दौर ने भारत की युवा पीढ़ी को एक ऐसी 'आभासी दुनिया' में लाकर खड़ा कर दिया है, जिसके प्रभाव जितने चमकीले हैं, उतने ही गहरे इसके स्याह पहलू भी हैं।

भारत दुनिया का सबसे युवा देश है, जिसकी लगभग 65% आबादी 35 वर्ष से कम उम्र की है। साल 2016 के बाद आई 'जियो क्रांति' ने इंटरनेट को देश के कोने-कोने तक पहुँचा दिया। सस्ते स्मार्टफोन और किफ़ायती डेटा के कारण आज भारत में 80 करोड़ से अधिक इंटरनेट यूज़र्स हैं, जिनमें सबसे बड़ा हिस्सा 15 से 30 वर्ष के युवाओं का है।

शहरी युवाओं से लेकर ग्रामीण अंचलों के लड़कों और लड़कियों तक, सोशल मीडिया ने सबको एक मंच दिया है। इसने सूचनाओं के आदान-प्रदान और कनेक्टिविटी को उस स्तर पर पहुँचा दिया है, जिसकी कल्पना दो दशक पहले असंभव थी।

पहले जहाँ करियर के विकल्प डॉक्टर, इंजीनियर या सरकारी नौकरी तक सीमित थे, वहीं सोशल मीडिया ने **'कंटेंट क्रिएटर'**, **'डिजिटल मार्केटर'** और **'सोशल मीडिया इन्फ्लुएंसर'** जैसे नए करियर विकल्प पैदा किए हैं। छोटे शहरों के युवा भी यूट्यूब और इंस्टाग्राम पर अपनी कला, कॉमेडी, खाना पकाने के हुनर या तकनीकी ज्ञान के दम पर लाखों रुपये कमा रहे हैं और अपने परिवारों को आर्थिक संबल दे रहे हैं।

इंस्टाग्राम और यूट्यूब सिर्फ रील्स देखने के लिए नहीं हैं। आज देश के लाखों छात्र यूपीएससी, नीट, जेईई या कोडिंग की तैयारी सोशल मीडिया पर मौजूद मुफ्त या किफायती कंटेंट से कर रहे हैं। जटिल से जटिल विषयों को समझाने वाले एजुकेशनल चैनल्स ने शिक्षा को हर गरीब और अमीर बच्चे के लिए एक समान सुलभ बना दिया है।

भारतीय युवा अब सामाजिक और राजनीतिक मुद्दों पर मूकदर्शक नहीं हैं। पर्यावरण संरक्षण, महिला सुरक्षा, मानसिक स्वास्थ्य और भ्रष्टाचार के खिलाफ युवा सोशल मीडिया पर मुहिम चलाते हैं। 'हैशटैग' (#) की ताकत से युवा सरकारों और प्रशासन को जवाबदेह बनाने की क्षमता रखते हैं।

जहाँ एक तरफ सोशल मीडिया असीम संभावनाओं के द्वार खोलता है, वहीं दूसरी तरफ यह भारतीय युवाओं की मानसिकता को भीतर से खोखला भी कर रहा है।

सोशल मीडिया पर हर कोई अपनी ज़िंदगी के सबसे बेहतरीन पलों को पोस्ट करता है – महँगी गाड़ियाँ, छुट्टियाँ, नए कपड़े और मुस्कुराते हुए चेहरे। इसे देखकर आम युवा 'तुलना के जाल' में फंस जाता है। उसे लगता है कि उसकी खुद की ज़िंदगी कितनी बेरंग है। इस हीनभावना को चिकित्सा विज्ञान की भाषा में **FOMO (छूट जाने का डर)** कहा जाता है, जो युवाओं में एंग्जायटी, डिप्रेशन और अकेलेपन का मुख्य कारण बन रहा है।

शॉर्ट वीडियो और रील्स के आने से युवाओं का 'अटेंशन स्पैन' (ध्यान केंद्रित करने की अवधि) घटकर कुछ सेकंड्स का रह गया है। 15-30 सेकंड के वीडियो में मिलने वाला इंस्टेंट डोपामाइन (खुशी का हार्मोन) युवाओं को स्क्रीन का एडिक्ट बना देता है। घंटों स्क्रॉल करने के बाद जब वे पढ़ाई या किताब उठाने की कोशिश करते हैं, तो वे चाहकर भी ध्यान नहीं लगा पाते, जिससे उनका शैक्षणिक प्रदर्शन गिर रहा है।

भारतीय युवाओं, विशेषकर युवतियों को सोशल मीडिया पर गंभीर रूप से साइबर स्टॉकिंग, अश्लील टिप्पणियों और साइबर बुलिंग का सामना करना पड़ता है। डीपफेक तकनीक के आने से यह खतरा और बढ़ गया है। कई बार युवा इस मानसिक प्रताड़ना को झेल नहीं पाते और आत्मघाती कदम उठा लेते हैं।

भारतीय समाज हमेशा से अपनी सामूहिक संस्कृति, संयुक्त परिवारों और आपसी बातचीत के लिए जाना जाता रहा है। लेकिन सोशल मीडिया ने 'एक ही छत के नीचे अकेले रहने' की संस्कृति को जन्म दिया है। डाइनिंग टेबल पर बैठे चार लोग आपस में बात करने के बजाय अपने-अपने फोन में व्यस्त रहते हैं। वास्तविक दोस्त कम हो रहे हैं और 'फॉलोअर्स' की संख्या को ही लोकप्रियता का पैमाना मान लिया गया है। 'लाइक' और 'कमेंट' की संख्या तय करती है कि आज युवा का मूड कैसा रहेगा।

सोशल मीडिया को पूरी तरह छोड़ देना आज के युग में न तो व्यावहारिक है और न ही बुद्धिमानी। आवश्यकता इस बात की है कि युवा इसके दास बनने के बजाय इसके स्वामी बनें।

डिजिटल डिटॉक्स: युवाओं को सप्ताह में कम से कम एक दिन या दिन में कुछ घंटे फोन से पूरी तरह दूर रहने की आदत डालनी चाहिए। रात को सोने से एक घंटे पहले स्क्रीन को अलविदा कहना नींद और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बेहद ज़रूरी है।

स्क्रीन टाइम ट्रैकिंग: स्मार्टफोन्स में मौजूद 'डिजिटल वेलबीइंग' फीचर्स का उपयोग करके यह ट्रैक करना चाहिए कि कौन सा ऐप कितना समय खा रहा है और उस पर दैनिक समय सीमा लगानी चाहिए।

माता-पिता के साथ संवाद: परिवारों को घर में 'नो फोन ज़ोन' (जैसे डाइनिंग एरिया) बनाना चाहिए ताकि आपसी बातचीत को बढ़ावा मिले। माता-पिता को बच्चों को डांटने के बजाय उनके डिजिटल व्यवहार को समझना चाहिए।

साइबर साक्षरता: स्कूलों और कॉलेजों में केवल कंप्यूटर सिखाना काफी नहीं है; युवाओं को यह सिखाना होगा कि फेक न्यूज़ की पहचान कैसे करें, साइबर फ्रॉड से कैसे बचें और इंटरनेट का सुरक्षित उपयोग कैसे करें।

सोशल मीडिया एक दुधारी तलवार की तरह है। यह भारत की युवा पीढ़ी को वैश्विक मंच पर चमकने का अवसर भी दे सकता है और उनके अमूल्य समय तथा मानसिक शांति को नष्ट भी कर सकता है। भारत का भविष्य इस बात पर निर्भर नहीं करता कि हमारे युवाओं के पास कितना डेटा या कितने फॉलोअर्स हैं, बल्कि इस बात पर निर्भर करता है कि वे तकनीक का उपयोग रचनात्मकता और आत्म-विकास के लिए किस तरह करते हैं। अंततः, सोशल मीडिया को हमारी ज़िंदगी का एक 'हिस्सा' होना चाहिए, हमारी पूरी 'ज़िंदगी' नहीं।



बदलते भारतीय पारिवारिक मूल्य



श्रीमती सरिता
पत्नी - श्री दीनानाथ साह
लेखाकार

शहरी कंक्रीट के जंगलों के बीच बने एक बहुमंजिला अपार्टमेंट की खिड़की से बाहर ताकते हुए, अस्सी बरस के दादाजी अक्सर अपनी घड़ी देखते हैं। शाम ढल चुकी है। सन्नाटे को चीरती हुई लिफ्ट की आवाज़ आती है, दरवाज़ा खुलता है। बेटा दफ्तर की थकान से चूर अंदर आता है, बहू रसोई की तरफ भागती है, और पोता कान में ईयरफोन ठूंसकर सीधे अपने कमरे का रुख करता है। सब एक ही छत के नीचे हैं, सब एक ही वाई-फाई से जुड़े हैं, लेकिन संवाद? संवाद के नाम पर केवल एक औपचारिक 'हाँ' या 'हूँ' हवा में तैरती है।

यह आज के आधुनिक भारत के मध्यवर्गीय परिवार का एक आम, मगर दिल को झकझोर देने वाला सच है। जिस देश की पहचान उसकी नदियों, त्योहारों और सबसे बढ़कर उसकी पारिवारिक व्यवस्था से थी, आज वह आधुनिकता, करियर की अंधी दौड़ और व्यक्तिवाद के चौराहे पर खड़ी अपने सबसे अनमोल खजाने को खो रही है।

ज़्यादा दिन नहीं बीते, जब 'परिवार' का मतलब सिर्फ माता-पिता और बच्चे नहीं होता था। परिवार का मतलब होता था – चाचा-चाची, ताऊ-ताई, बुआ, दादा-दादी और चचेरे भाई-बहनों का एक पूरा कुटुंब। घर का आँगन बड़ा होता था, जहाँ सुख-दुख सांझे होते थे। रसोई का चूल्हा एक था, जहाँ बनने वाला खाना सिर्फ पेट नहीं भरता था, बल्कि रिश्तों में मिठास घोलता था।

उस दौर में बच्चों को नैतिक शिक्षा की किताबें नहीं पढ़नी पड़ती थीं। वे अपनी दादी की गोदी में सोकर 'पंचतंत्र' की कहानियों से ईमानदारी सीखते थे, दादाजी की उंगली पकड़कर बाज़ार जाते हुए बड़ों का सम्मान करना सीखते थे। त्योहारों पर पूरा घर जब एक साथ दीये जलाता था या ईद की सेंवइयाँ बाँटता था, तो बच्चों के भीतर अनजाने ही 'साझा करने' और 'परवाह करने' के बीज बो दिए जाते थे।

आज आधुनिकता ने हमें बड़े पैकेज, आलीशान फ्लैट और लग्जरी गाड़ियाँ तो दे दीं, लेकिन हमसे वह आँगन छीन लिया। संयुक्त परिवार टूटकर एकल परिवारों में बदले और अब वे एकल परिवार भी 'माइक्रो-फैमिली' में सिमटते जा रहे हैं, जहाँ पति-पत्नी दोनों काम कर रहे हैं और बच्चा अकेलापन सँभाल रहा है।

आधुनिक जीवन का सबसे बड़ा कड़वा सच यह है कि आज हमारे पास 'सफलता' के लिए समय है, लेकिन 'अपनों' के लिए नहीं। युवा पीढ़ी पढ़ाई और नौकरी के सिलसिले में महानगरों या विदेशों का रुख कर रही है। यह उनकी मजबूरी भी है और तरक्की की चाह भी। लेकिन इस तरक्की की कीमत कौन चुका रहा है? पीछे छूटे वे बूढ़े माँ-बाप, जिन्होंने अपनी पूरी जवानी बच्चों के सुनहरे भविष्य की वेदी पर होम कर दी।

महानगरों के वृद्धाश्रम या अकेले फ्लैटों में कैद बुजुर्गों की आँखें दरवाज़े पर टिकी रहती हैं। वे साल में एक बार, दीवाली या किसी शादी-ब्याह में बच्चों के आने की उम्मीद में दिन काटते हैं। वीडियो कॉल पर पोते-पोतियों का चेहरा देखना उनकी मजबूरी बन चुका है, जबकि उनका दिल तरसता है कि कोई आकर उनके कांपते हाथों को थाम ले, कोई उनके साथ बैठकर चाय की चुस्की लेते हुए उनके दौर की बातें सुने।

सोशल मीडिया और तकनीक ने हमें दुनिया भर के अजनबियों से तो जोड़ दिया, लेकिन हमारे अपने कमरे में बैठे इंसान से मीलों दूर कर दिया। आज डाइनिंग टेबल पर खाना खाते समय भी परिवार के सदस्य आपस में बात करने के बजाय अपने-अपने स्मार्टफोन की स्क्रीन स्क्रॉल कर रहे होते हैं।

जब बच्चे अपने माता-पिता को हर वक्त फोन में मसरूफ देखते हैं, तो वे भी अपनी दुनिया अलग बसा लेते हैं। उनमें वह 'भावनात्मक जुड़ाव' पैदा ही नहीं हो पाता, जो संकट के समय परिवार को एक धागे में पिरोए रखता है। बड़ों के पैर छूना, मेहमानों का स्वागत करना, संकट में धैर्य रखना – ये सब संस्कार बातें करके नहीं, बल्कि बड़ों को ऐसा करते हुए देखकर सीखे जाते हैं। जब परिवार में एक साथ बैठने का समय ही नहीं होगा, तो ये मूल्य अगली पीढ़ी तक कैसे पहुँचेंगे?

पश्चिमी संस्कृति ने हमें 'अपनी आज़ादी' और 'निजता' का सम्मान करना सिखाया, जो एक हद तक सही भी है। लेकिन भारतीय पारिवारिक मूल्यों की आत्मा 'स्व' पर नहीं, 'हम' पर टिकी है। यहाँ व्यक्ति की पहचान उसके परिवार से होती है। हमारे यहाँ शादी दो व्यक्तियों का नहीं, दो परिवारों का मिलन मानी जाती है।

आज जब हम पश्चिमी अंधानुकरण में अपने मूल्यों को छोड़ रहे हैं, तो उसके दुष्परिणाम भी हमारे सामने हैं। रिश्तों में जरा सी अनबन होते ही तलाक के मामले बढ़ रहे हैं, क्योंकि हमने सामंजस्य और तपस्या जैसे मूल्यों को पुराना मानकर खारिज कर दिया। छोटी-छोटी बातों पर डिप्रेशन का शिकार हो रहे युवा यह भूल जाते हैं कि कभी परिवार वह सुरक्षा कवच हुआ करता था, जो दुनिया की हर मार से हमें बचा लेता था।



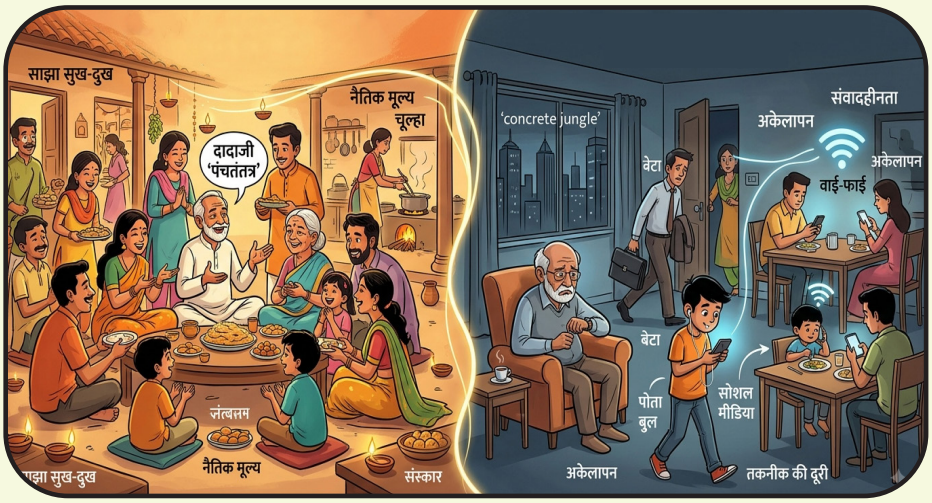
वक्त के पहिए को पीछे नहीं घुमाया जा सकता। हम दोबारा उस पुराने ग्रामीण परिवेश या संयुक्त परिवारों में पूरी तरह नहीं लौट सकते, और न ही आधुनिकता से मुंह मोड़ा जा सकता है। लेकिन हम अपनी जड़ों को तो सूखने से बचा सकते हैं। इसके लिए बहुत बड़े त्याग की नहीं, बस छोटे-छोटे प्रयासों की ज़रूरत है।

दिन में कम से कम एक वक्त का खाना (चाहे वह रात का डिनर हो) पूरे परिवार को बिना फोन, बिना टीवी के एक साथ बैठकर खाना चाहिए। वहाँ दिनभर की बातें, हँसी-मज़ाक और सुख-दुख सांझे

होने चाहिए। बच्चों को दादा-दादी के साथ वक्त बिताने के लिए प्रेरित करें। उन्हें यह अहसास दिलाएं कि बुजुर्ग घर की बोझ नहीं, बल्कि हमारे घर की बरकत हैं। अपने बच्चों को केवल नंबरों और पैकेजों की दौड़ में मत दौड़ाइए। उन्हें यह सिखाइए कि एक अच्छा इंसान बनना और अपनों के काम आना, किसी भी कॉर्पोरेट सक्सेस से कहीं बढ़कर है।

भारतीय पारिवारिक मूल्य कोई रूढ़िवादी नियम नहीं हैं, बल्कि यह वह जीवन-दर्शन है जिसने हज़ारों साल के आक्रमणों, बदलावों और आपदाओं के बाद भी हमारी संस्कृति को ज़िंदा रखा है। इमारत कितनी भी ऊँची क्यों न हो, अगर उसकी नींव कमज़ोर होगी, तो वह एक दिन ढह जाएगी। परिवार हमारी वही नींव है।

आज ज़रूरत है कि हम अपनी व्यस्त दिनचर्या से कुछ पल चुराएं, अपने माता-पिता के पास बैठें, अपने बच्चों का हाथ थामें और उन्हें बताएं कि दुनिया की हर दौलत एक तरफ, और परिवार का साथ एक तरफ। आधुनिकता की इस आंधी में हमें अपने घर की दहलीज़ पर जल रहे उस दीये को बुझने से बचाना होगा, जिसकी रोशनी से हमारा वजूद है।



फीफा वर्ल्ड कप 2026



श्री सुरजय परियार
सहायक लेखा अधिकारी

जब भी मैं स्पेनिश फुटबॉल महासंघ का लाल और सुनहरा लोगो देखता हूँ, तो दिल में एक अजीब सा स्पंदन महसूस होता है। 2010 के जोहान्सबर्ग की वह स्वर्णिम रात, जब एंड्रेस इनिएस्टा के गोल ने पूरे स्पेन को आंसुओं में डुबो दिया था, मेरे बचपन की सबसे खूबसूरत यादों में से एक थी। उसके बाद 16 सालों का लंबा इंतजार, कई कड़वे अनुभव, पेनल्टी शूटआउट का दर्द और फिर से विजेता बनने की एक अटूट उम्मीद – यह सब 19 जुलाई 2026 को न्यु यॉर्क/न्यू जर्सी स्टेडियम में खत्म हुआ।

एक कट्टर स्पेनिश प्रशंसक के रूप में, फीफा वर्ल्ड कप 2026 सिर्फ एक टूर्नामेंट नहीं था, बल्कि फुटबॉल की आत्मा, हमारी सांस्कृतिक पहचान और नई पीढ़ी के युवाओं के विश्व पटल पर छा जाने का महाउत्सव था। अमेरिका, कनाडा और मैक्सिको की धरती पर खेले गए इस 48 टीमों के भव्य महाकुंभ में जब 'लुइस दे ला फुएंते' के वीर शेरों ने चमचमाती फीफा वर्ल्ड कप ट्रॉफी को हवा में उठाया, तो दुनिया के हर स्पेनिश समर्थक की आंखें भर आईं।

स्पेन को ग्रुप H में केप वर्डे, सऊदी अरब और उरुग्वे के साथ रखा गया था। एक प्रशंसक होने के नाते, विश्व कप की शुरुआत में हमेशा एक अजीब सी घबराहट होती है।

1. स्पेन 0-0 केप वर्डे (अटलांटा स्टेडियम)

15 जून को अटलांटा स्टेडियम में जब स्पेन का पहला मैच केप वर्डे के खिलाफ 0-0 से छूटा, तो आलोचकों ने फिर से पुरानी 'टिकिटाका' की कमियों पर सवाल उठाने शुरू कर दिए। पोसेशन 75% होने के बावजूद गोल न होना प्रशंसकों के लिए परेशान करने वाला था।

2. स्पेन 4-0 सऊदी अरब (अटलांटा स्टेडियम)

21 जून की रात स्पेनिश फुटबॉल की असली गर्जना सुनाई दी। लामिन यमाल और निको विलियम्स ने विंग्स पर जो तांडव मचाया, उसने सऊदी अरब के डिफेंस को तार-तार कर दिया। स्पेन ने 4-0 की एकतरफा और धमाकेदार जीत दर्ज की।

3. उरुग्वे 0-1 स्पेन (एकरोन स्टेडियम, मैक्सिको)

ग्रुप स्टेज के सबसे कड़े मुकाबले में 27 जून को स्पेन ने उरुग्वे के शारीरिक और आक्रामक खेल का डटकर मुकाबला किया। 1-0 की इस कठिन जीत के साथ स्पेन ने अपने ग्रुप में शीर्ष स्थान हासिल किया और नॉकआउट दौर के लिए अपना इरादा जाहिर कर दिया।

नॉकआउट चरण

नॉकआउट स्टेज किसी भी टीम के चरित्र की असली परीक्षा होती है। यहाँ एक गलती और चार साल का सपना चकनाचूर।

राउंड ऑफ 32: स्पेन 3 - 0 ऑस्ट्रिया (SoFi Stadium)

|

राउंड ऑफ 16: स्पेन 1 - 0 पुर्तगाल (AT&T Stadium)

|

क्वार्टर-फाइनल: स्पेन 2 - 1 बेल्जियम (SoFi Stadium)

|

सेमी-फाइनल: स्पेन 2 - 0 फ्रांस (AT&T Stadium)

|

ग्रैंड फाइनल: स्पेन 1 - 0 अर्जेंटीना (AET) (New York Stadium)

ऑस्ट्रिया और पुर्तगाल के खिलाफ ऐतिहासिक प्रदर्शन

- **ऑस्ट्रिया को मात (3-0):** 3 जुलाई को लॉस एंजिल्स के SoFi स्टेडियम में स्पेन ने ऑस्ट्रिया को 3-0 से हराकर एक बयान जारी किया। डैनी ओल्मो और एलेक्स बाएना का मिडफील्ड में तालमेल अद्भुत था।
- **इबेरियन डर्बी में पुर्तगाल पर फतेह (1-0):** 7 जुलाई को टेक्सास के AT&T स्टेडियम में पुर्तगाल के खिलाफ मुकाबला किसी महासंग्राम से कम नहीं था। उनाई सिमोन ने गोलपोस्ट के नीचे अपनी जिंदगी का सबसे बेहतरीन प्रदर्शन किया। 1-0 की इस दबाव भरी जीत ने पूरे स्पेन को यकीन दिला दिया कि अब ट्रॉफी हमसे दूर नहीं है।

बेल्जियम और फ्रांस को पछाड़कर फाइनल में प्रवेश

- **क्वार्टर-फाइनल बनाम बेल्जियम (2-1):** 11 जुलाई को सोफाई स्टेडियम में स्पेन ने बेल्जियम की 'गोल्डन जनरेशन' के बचे-खुचे हौसलों को 2-1 से पस्त कर दिया। रॉड्रि का मिडफील्ड में दबदबा मैच का टर्निंग प्वाइंट रहा।
- **सेमी-फाइनल बनाम फ्रांस (2-0):** 15 जुलाई को दुनिया भर की नजरें फ्रांस और स्पेन के इस ब्लॉकबस्टर मुकाबले पर थीं। एम्बाप्पे की रफ्तार के खिलाफ स्पेनिश डिफेंस (पाउ कुबार्सी और अयमेरिक लापोर्ते) ने अभेद्य दीवार खड़ी कर दी। 2-0 की इस महान जीत के साथ ही स्पेन 16 साल बाद फिर से वर्ल्ड कप के फाइनल में पहुँच गया।

19 जुलाई 2026 – यह तारीख स्पेनिश फुटबॉल के इतिहास में हमेशा के लिए स्वर्ण अक्षरों में दर्ज हो गई। फाइनल मुकाबला न्यू यॉर्क/न्यू जर्सी स्टेडियम में डिफेंडिंग चैंपियन अर्जेंटीना के खिलाफ था। मैदान पर लियोनेल मेसी की अर्जेंटीना थी और उनके सामने स्पेन की युवा सेना!

2026 फीफा वर्ल्ड कप फाइनल समरी

- **मैच:** स्पेन ES 1 - 0 AR अर्जेंटीना (अतिरिक्त समय)
- **स्थान:** न्यू यॉर्क न्यू जर्सी स्टेडियम (दर्शकों की क्षमता: 82,500+)
- **निर्णायक गोल:** फेरान टॉरेस (106वां मिनट)
- **मैच का दर्जा:** स्पेन का दूसरा फीफा वर्ल्ड कप खिताब (2010, 2026)

90 मिनट तक दोनों टीमों ने अपनी पूरी ताकत झोंक दी। अर्जेंटीना का आक्रामक रुख और स्पेन का अनुशासित पोसेशन खेल – मुकाबला 0-0 से एक्स्ट्रा टाइम में चला गया।

सब्सटीट्यूट के रूप में मैदान पर आए **फेरान टॉरेस** ने मिडफील्ड से मिली एक जादुई थ्रू-बॉल को पकड़ा, अर्जेंटीना के डिफेंडर को छकाया और गोलकीपर एमिलियानो मार्टिनेज को चकमा देते हुए गेंद को गोलपोस्ट के नेट में दाग दिया! **"GOOOOOOL DE ESPAÑA!"** — कमेंटेटर की वह आवाज और पूरे स्टेडियम में हुआ लाल रंग का विस्फोट, वह पल था जिसे मैं जिंदगी भर नहीं भूल सकता। VAR चेक के बाद जब गोल को आधिकारिक तौर पर हरी झंडी मिली, तो पूरा स्पेन जश्न में डूब गया।

यह केवल एक खेल की जीत नहीं थी, यह उस फुटबॉल दर्शन की जीत थी जो स्पेन दशकों से दुनिया को सिखाता आया है। 2026 का यह फीफा वर्ल्ड कप साबित करता है कि जब जुनून, एकता और निडरता एक साथ मिलते हैं, तो इतिहास दोहराया नहीं, बल्कि नया लिखा जाता है।



वह भी एक वक्त था



श्रीमती मेघा रानी
पत्नी - श्री भगीरथ प्रसाद
सहायक लेखा अधिकारी

वह भी एक वक्त था, जब
इंसान अभाव में रहकर भी
चैन की नींद सोता था।
आज भी एक वक्त है, जब
इंसान सुख-सुविधा पाकर भी
नींद की गोली खाकर सोता है।।

वह भी एक वक्त था, जब
लोग गरीबी में रहकर भी
खिल - खिलाकर हँसते थे ।
आज भी एक वक्त है, जब
अमीरी में रहकर भी लोग
मुस्कुराना तक भूल गए हैं।।

वह भी एक वक्त था, जब
शादी - ब्याह में महिलाएँ
काम करने के लिए आती थी।
आज भी एक वक्त है, जब
महिलाएँ मात्र कुछ घंटे पहले
सिर्फ फोटो खिंचवाने आती हैं।

वह भी एक वक्त था, जब
चार पीढ़ी के लोग एक घर में
खुशी-खुशी एक साथ रहते थे।
आज भी एक वक्त है, जब
माँ-बाप के लिए घर में नहीं
बल्कि, वृद्धाश्रम में जगह है।।

वह भी एक वक्त था, जब
समाज के लोग एक जगह
बैठकर बातें किया करते थे।
आज भी एक वक्त है, जब
लोग एक घर में रहकर भी
आपस में बात नहीं कर पाते हैं।



वह भी एक वक्त था, जब
लोग रूखी-सूखी खाकर भी
तन-मन से स्वस्थ रहते थे।
आज भी एक वक्त है, जब
मनचाहा भोजन करके भी
लोग अब बीमार रहते हैं।।

वह भी एक वक्त था, जब
सुनसान डगरों पर इंसान
इंसान को देख खुश होता था।
आज भी एक वक्त है, जब
सुनसान डगरों पर इंसान के
आहट से इंसान काँप जाता है।।

वह भी एक वक्त था, जब
बच्चा पहले पाँच सालों तक
स्कूल से पूर्णतः मुक्त रहता था।
आज भी एक वक्त है, जब
बच्चा को ढ़ाई साल में ही
जबर्दस्ती स्कूल भेजा जाता है।

वह भी एक वक्त था, जब
बच्चा कहानी सुनने के लिए
दादी-नानी से चिपका रहता था।
आज भी एक वक्त है, जब
बच्चा दादी-नानी को छोड़कर
मोबाईल से चिपका रहता है।।

नारी सब पर भारी है



श्रीमती सुमिता उपाध्याय
लेखाकार

मत समझो कमजोर उसे
अब अबला नहीं, सबला है।
अन्याय दिखे तो दुर्गा बन
हर अन्याय पर भारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

वह आँसू संग अंगार भी है
और ममता संग हुँकार भी है।
अन्याय की हर दीवार पर
अब उसकी चोट करारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

वह शक्ति है, वह भक्ति है
वह खुशियों की फुलवारी है।
समाज के सभी विभागों में
अब उसकी हिस्सेदारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

घर से संसद तक जाती है
अपनी ताकत दिखलाती है।
आधी आबादी जाग गई
अब बदलाव की बारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

अब सरहद पर की ताकत है
और घर में स्नेह की क्यारी है।
वह सृष्टि का पहला स्पंदन
और धरती की जिम्मेदारी है ।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

नारी घर की शोभा है
और घर की जिम्मेदारी है।
जीवन में रंग भरनेवाली
सबसे बड़ी समझदारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

कभी लक्ष्मी, कभी सरस्वती
कभी दुर्गा की तैयारी है।
अत्याचार अति हो जाए तो
वह काली की तलवारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

नारी पर प्रश्न बहुत उठे
अब समझने की बारी है।
नारी अब कोई प्रश्न नहीं
अब उत्तर की जिम्मेदारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।

समानता पाने के लिए
अब उनका संघर्ष जारी है।
उनकी त्याग- तपस्या का
अब पूरी दुनिया आभारी है।
अब तो परिवर्तन जारी है
अब नारी सब पर भारी है।



भारत में बढ़ते नशे की समस्या



श्री सुमित
लेखाकार

भारत दुनिया का सबसे युवा देश माना जाता है, जहाँ की अधिकांश आबादी 35 वर्ष से कम आयु की है। लेकिन आज यही युवा शक्ति एक ऐसे गंभीर खतरे के सिरे पर खड़ी है, जो बिना किसी शोर-शराबे के समाज की जड़ों को खोखला कर रहा है। यह खतरा है – नशे का बढ़ता प्रकोप।

कभी किसी विशिष्ट क्षेत्र या सामाजिक तबके तक सीमित मानी जाने वाली नशे की समस्या आज भारत के हर राज्य, शहर, गाँव और शैक्षणिक संस्थान तक अपने पैर पसार चुकी है। गांजा, अफीम और हेरोइन से लेकर सिंथेटिक ड्रग्स, स्मैक और कफ सिरप जैसी दवाओं के दुरुपयोग ने लाखों जिंदगियों को तबाह कर दिया है।



आधुनिक जीवनशैली में युवाओं पर पढ़ाई, करियर, आर्थिक प्रतिस्पर्धा और अकेलापन भारी पड़ रहा है। डिप्रेशन और चिंता से अस्थायी राहत पाने के लिए कई युवा नशे का सहारा लेते हैं। इसके अलावा, दोस्तों के दबाव या 'कूल' दिखने की चाहत में शुरू हुआ शौक कब गंभीर लत बन जाता है, इसका पता ही नहीं चलता।

तकनीक के इस दौर में नशे की खरीद-फरोख्त का तरीका भी बदल गया है। 'डार्क वेब' और सोशल मीडिया ऐप्स के माध्यम से अब घर बैठे ड्रग्स की डिलीवरी संभव हो गई है। क्रिप्टोकरेंसी के इस्तेमाल से लेनदेन को ट्रैक करना कानून प्रवर्तन एजेंसियों के लिए कठिन चुनौती बन गया है। आर्थिक तंगी और बेरोजगारी से उपजी निराशा भी युवाओं को नशे के दलदल में धकेलती है। वहीं, दूसरी ओर अवैध ड्रग तस्करी में त्वरित पैसे कमाने का लालच भी बेरोजगार युवाओं को इस अपराध का हिस्सा बना देता है।

नशे का सेवन मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को सीधे प्रभावित करता है। इससे किडनी, लिवर, और हृदय संबंधी गंभीर बीमारियां होती हैं। सुई से नशा लेने वालों में एड्स और हेपेटाइटिस बी व सी फैलने का जोखिम अत्यधिक होता है। इसके अलावा, अत्यधिक मात्रा में सेवन से हर साल हजारों युवाओं की अकाल मृत्यु हो जाती है। एक नशेड़ी व्यक्ति का परिवार आर्थिक, मानसिक और सामाजिक रूप से टूट जाता है। घरेलू हिंसा, तलाक, बच्चों की उपेक्षा और पारिवारिक कलह के मामलों में नशे की बड़ी भूमिका

होती है। समाज में उस परिवार के प्रति नजरिया भी बदल जाता है।

नेशनल क्राइम रिकॉर्ड्स ब्यूरो (NCRB) के आंकड़ों के अनुसार, नशे की पूर्ति के लिए युवा चोरी, छिनैती, डकैती और यहाँ तक कि हत्या जैसे संगीन अपराधों में लिप्त हो रहे हैं। ड्रग्स माफिया अपने वर्चस्व के लिए गिरोहबंदी और हिंसा को बढ़ावा देते हैं। नशे के अवैध कारोबार से उत्पन्न होने वाला काला धन अक्सर आतंकवाद, उग्रवाद और संगठित अपराधों की फंडिंग में इस्तेमाल होता है। इसके अलावा, जो युवा शक्ति देश के आर्थिक विकास में योगदान दे सकती थी, वह स्वास्थ्य सेवाओं पर बोझ बन जाती है।

नशे के खिलाफ भारत सरकार और राज्य सरकारों ने कई मोर्चों पर कदम उठाए हैं:

- **नशा मुक्त भारत अभियान (NMBA):** सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय द्वारा शुरू किए गए इस अभियान के तहत देश के संवेदनशील जिलों में जन-जागरूकता, शैक्षणिक संस्थानों में वर्कशॉप और पुनर्वास केंद्रों को मजबूत करने का काम किया जा रहा है।
- **कानूनी सख्ती (NDPS Act):** 'नारकोटिक ड्रग्स एंड साइकोट्रॉपिक सब्सटेंस एक्ट, 1985' के तहत नशीले पदार्थों के व्यापार और तस्करी पर कड़े दंड का प्रावधान है।
- **नारकोटिक्स कंट्रोल ब्यूरो (NCB):** सीमा पार से होने वाली तस्करी को रोकने और अंतरराष्ट्रीय ड्रग नेटवर्क को ध्वस्त करने के लिए NCB और अन्य सुरक्षा एजेंसियां निरंतर अभियान चला रही हैं।
- **इलाज और पुनर्वास:** 'राष्ट्रीय नशामुक्ति उपचार केंद्र' (NDDTC) के माध्यम से पीड़ितों को चिकित्सीय सहायता और परामर्श प्रदान किया जा रहा है।

माता-पिता को अपने बच्चों के बदलते व्यवहार पर ध्यान देना चाहिए। यदि बच्चा अचानक अलग-थलग रहने लगे, उसके खर्च बढ़ जाएं या उसकी संगति बदले, तो उससे डांटने के बजाय सहानुभूतिपूर्वक संवाद स्थापित करें। स्कूलों और कॉलेजों में केवल 'ड्रग्स को ना कहें' के बैनर लगाना काफी नहीं है। वहां पेशेवर काउंसलर होने चाहिए जो छात्रों के मानसिक तनाव को समझ सकें और शुरुआती चरण में ही समस्या की पहचान कर सकें।

देश में प्रामाणिक और वैज्ञानिक तरीकों से इलाज करने वाले पुनर्वास केंद्रों की भारी कमी है। फर्जी या अमानवीय व्यवहार करने वाले केंद्रों पर कड़ी कार्रवाई होनी चाहिए और सरकारी स्तर पर किफायती पुनर्वास सुविधाएं बढ़ानी होंगी। समाज को यह समझना होगा कि नशे का लती व्यक्ति कोई 'अपराधी' नहीं, बल्कि एक 'मरीज' है। जब तक समाज पीड़ित को अपनाने और उसकी मदद करने का दृष्टिकोण नहीं अपनाएगा, तब तक लोग डर के मारे अपनी बीमारी छुपाते रहेंगे।

भारत में नशे का बढ़ता कारोबार केवल एक स्वास्थ्य समस्या नहीं, बल्कि एक राष्ट्रीय संकट है। यह हमारी उस युवा पीढ़ी पर हमला है, जिसके कंधों पर देश का भविष्य टिका है। यदि इस दीमक को समय रहते नहीं रोका गया, जन-जन को इस लड़ाई में भागीदार नहीं बनाया गया, तो भारत के विकास का सपना प्रभावित हो सकता है।

खेल-कूद का महत्त्व



श्री हेमलाल परियार
सहायक लेखा अधिकारी

मानव इतिहास के हर दौर में खेलों का एक विशेष स्थान रहा है। प्राचीन काल में जहाँ खेल शारीरिक क्षमता, शिकार और युद्ध कौशल को बेहतर बनाने का माध्यम थे, वहीं आधुनिक युग में खेल जीवन जीने की एक कला, मानसिक संतुलन का आधार और व्यक्तित्व निर्माण का सबसे सशक्त माध्यम बन चुके हैं।

आज के डिजिटल, भागदौड़ भरे और तनावग्रस्त जीवन में खेलों की प्रासंगिकता पहले की तुलना में कई गुना बढ़ गई है। आज का इंसान भले ही आर्थिक और तकनीकी रूप से समृद्ध हुआ है, लेकिन शारीरिक निष्क्रियता और मानसिक तनाव ने उसकी जीवनशैली को गहराई से प्रभावित किया है। ऐसे दौर में खेल केवल मनोरंजन का साधन नहीं, बल्कि जीवन की एक अनिवार्य आवश्यकता बन गए हैं।

आज की आधुनिक जीवनशैली में 'सेडेंटरी लाइफस्टाइल' - एक जगह बैठकर काम करने की आदत ने कई बीमारियों को न्यौता दिया है। मोटापा, डायबिटीज, उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी बीमारियाँ अब केवल बुजुर्गों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि युवा और बच्चे भी इनकी चपेट में आ रहे हैं। आज का इंसान शारीरिक रूप से जितना थका हुआ है, उससे कहीं अधिक वह मानसिक रूप से परेशान है। काम का दबाव, करियर की चिंता, वित्तीय चुनौतियाँ और सोशल मीडिया की होड़ ने हर व्यक्ति को तनाव और चिंता की ओर धकेल दिया है।

जब हम खेल खेलते हैं, तो हमारा मस्तिष्क 'एंडोर्फिन' और 'डोपामाइन' नामक केमिकल्स जारी करता है। इन्हें "फील-गुड हार्मोंस" कहा जाता है। ये हार्मोन प्राकृतिक रूप से तनाव को कम करते हैं और मन को शांति व खुशी का अहसास कराते हैं। खेल इंसान को वर्तमान क्षण में जीना सिखाते हैं। जब आप मैदान पर होते हैं, तो आपका पूरा ध्यान गेंद, विरोधी टीम या अपने लक्ष्य पर होता है। यह एक तरह का गतिशील ध्यान है, जो नकारात्मक विचारों के चक्र को तोड़ता है और डिप्रेशन जैसी समस्याओं से दूर रखता है।

आज के बच्चों का बचपन चार दीवारों, स्मार्टफोन, गेमिंग कंसोल और भारी-भरकम स्कूल बैग्स के बीच सिमट कर रह गया है। इस 'डिजिटल स्क्रीन टाइम' ने बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास पर नकारात्मक प्रभाव डाला है। जो बच्चे नियमित रूप से मैदान में खेलते हैं, उनकी एकाग्रता और निर्णय लेने की क्षमता सामान्य बच्चों की तुलना में बेहतर होती है। इसका सीधा सकारात्मक असर उनकी पढ़ाई और शैक्षिक प्रदर्शन पर पड़ता है।

खेल बच्चों को नियमों का पालन करना, समय की कद्र करना और अनुशासन में रहना सिखाते हैं। मैदान पर सीखा गया अनुशासन जीवन के हर क्षेत्र में काम आता है। जीवन में हर बार जीत नहीं

मिलती। खेल बच्चों को यह सिखाते हैं कि हारने पर निराश होने के बजाय अपनी गलतियों से कैसे सीखा जाए और दोबारा दोगुनी ताकत से कैसे वापसी की जाए। यह गुण उन्हें जीवन की असफलताओं का सामना करने के लिए मजबूत बनाता है।

खेल व्यक्ति के भीतर उन मानवीय मूल्यों और सामाजिक कौशलों का विकास करते हैं, जो किसी किताब या क्लासरूम में नहीं सिखाए जा सकते। ज्यादातर खेल टीम में खेले जाते हैं। खेल हमें सिखाते हैं कि व्यक्तिगत स्वार्थ से ऊपर उठकर 'हम' के रूप में कैसे काम किया जाए। यह गुण आगे चलकर कॉर्पोरेट और पेशेवर जीवन में बहुत मददगार साबित होता है।

मैदान पर परिस्थितियों के अनुसार त्वरित फैसले लेना, साथियों का मनोबल बढ़ाना और विषम परिस्थितियों में टीम को संभालना – ये सभी गुण एक बेहतरीन लीडर का निर्माण करते हैं। खेल के मैदान में जाति, धर्म, भाषा, या आर्थिक स्तर का कोई भेदभाव नहीं होता। वहाँ हर खिलाड़ी केवल अपने खेल और टीम के लिए पहचाना जाता है। यह समाज में समरसता और भाईचारे को बढ़ावा देता है।

आधुनिक भारत और विश्व में खेल अब केवल शौक या स्वास्थ्य तक सीमित नहीं रह गए हैं। वे एक आकर्षक और समृद्ध आजीविका का विकल्प बन चुके हैं। आज क्रिकेट के अलावा ओलंपिक खेलों, बैडमिंटन, एथलेटिक्स, कुश्ती और निशानेबाजी में भी भारतीय युवा वैश्विक स्तर पर देश का नाम रोशन कर रहे हैं। सरकार की 'खेलो इंडिया' और 'फिट इंडिया' जैसी पहलों ने जमीनी स्तर से प्रतिभाओं को तराशने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

माता-पिता को चाहिए कि वे अपने बच्चों को स्क्रीन से दूर कर मैदान की ओर भेजें। पढ़ाई के साथ-साथ खेल को भी दिनचर्या का अनिवार्य हिस्सा बनाएं। हर स्कूल में खेल का मैदान, योग्य पीटी शिक्षक और खेल सामग्री की उपलब्धता अनिवार्य होनी चाहिए। शहरों और कस्बों में पार्कों, खेल के मैदानों और स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स का निर्माण किया जाना चाहिए ताकि आम नागरिक आसानी से खेलों से जुड़ सकें।

खेल जीवन का अमृत हैं, वे न केवल हमारे शरीर को मजबूत बनाते हैं, बल्कि हमारे चरित्र को गढ़ते हैं, हमारे दिमाग को तेज करते हैं और हमारे जीवन में अनुशासन और ऊर्जा का संचार करते हैं। आज के तनावपूर्ण और भागदौड़ भरे दौर में यदि हमें एक स्वस्थ, सुखी और आत्मनिर्भर समाज का निर्माण करना है, तो हमें खेलों को अपनी दैनिक जीवनशैली में शामिल करना ही होगा।



हम इंसान



श्री राज्यपाल देवकोटा
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

कोसे ग़रीब हज़ार
क्यों भूख लगे इंसान को
ना होता गर ये तो
सब होते बराबर दुनिया में

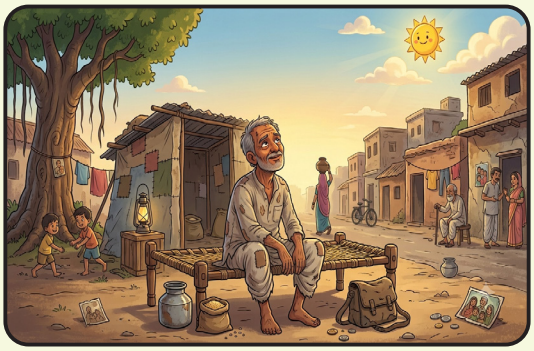
बात तो बड़े पते की है
ना होता गर भूख दुनिया में
पड़े रहते चैन से पलंग पे
उठकर मेहनत क्या है ज़रूरत
जब पेट भरना जरूरी ना रहा

सोचो होती कैसी दुनिया ये तब
जब पड़े रहेंगे सब
सिमट के अपनी गलियारे में
ना चलना होगा ना मिलना
हम तो साँस लेते पत्थर हो जाते

क्या जरूरी मिलने की
एक दूसरे से
जब आगे की सोच न हो
मिलकर क्या करेंगे
जब बात करने के लिए कुछ ना हो

जरूरत बनाए इंसान हमें
चाहे भूख की या हो और किसी की
रोटी के लिए जब हात पैर मारें
खुद ब खुद उन्नत हो जाये

निकले हजार किस्से तब
सुनाने को हम फिर आतुर होये
मिलने चल दिये यारों से
सुनाने के लिए लोग भी तो चाहिए।



युद्ध एक अभिशाप है



श्री आदेश उपाध्याय
सुपुत्र - श्रीमती सुमिता उपाध्याय
लेखाकार

युद्ध एक डंक है, कलंक है
युद्ध नफरत की तलवार है।
मानवता के सीने पर मानो
यह सबसे गहरी दरार है।

जब भी मिसाइलें चलती हैं
धरती का दिल रो जाता है।
सुख-चैन व शांति का पल
क्षण भर में ही खो जाता है।

कहीं शहर धुएँ में डूबे हैं
कहीं राख हुए घर - द्वार।
कहीं चीख-पुकार मची है
कहीं लाशों की लगी कतार।

सीमा पर सैनिक खड़े हुए
सीना ताने, आँखें लाल।
देश की रक्षा के खातिर
मौत से करते हैं सवाल।

पर, युद्ध की इस आँधी में
कितने सपने टूट जाते हैं।
कितनी खुशियों के दीपक
एक झटके में बुझ जाते हैं।

कहीं टैंक गरजते चलते हैं,
कहीं मिसाइलें उड़ जातीं।
एक बटन के दबते ही जैसे
पूरी धरती सिहर जाती।

परमाणु की काली छाया में
आज खड़ी है पूरी दुनिया।
विज्ञान की यह शक्ति भी अब
बन बैठी है विनाश की धुनिया।

युद्ध जीत भी जाए कोई
फिर भी हार ही होती है।
हर जीत के पीछे अक्सर
बस मानवता ही रोती है ।

इतिहास गवाह है कि युद्ध
कभी खुशियाँ नहीं लाया।
हर बार विनाश का बादल
धरती के ऊपर ही छाया ।

पहले विश्वयुद्ध की ज्वाला
दूसरे का भयंकर प्रहार।
लाखों सपनों की चिताएँ
और रोता मानव संसार।

फिर भी मानव सीख न पाया
फिर वही राह पकड़ लेता।
सत्ता, लालच और अहंकार
मानवता को जकड़ लेता।

सीमाएँ आज सुलग रही हैं
और हथियार सज रहे हैं।
अब शांति के मंदिर सूने हैं
और रण के नगाड़े बज रहे हैं।



धरती सबकी माँ है प्यारी
क्यों इसे रणभूमि बनाते हो?
मानव होकर मानव से ही
क्यों इतनी नफरत फैलाते हो?

आज समय की यही पुकार है
नफरत की दीवार गिराओ।
हथियारों की आग बुझाकर
अब प्रेम का दीप जलाओ।

आओ मिलकर शपथ उठाएँ
अब यह पागलपन बंद करें।
धरती को स्वर्ग बनाएँ हम
और नफरत का हर छंद हरें।

याद रखो ऐ दुनिया वालों,
मानवता ही असली ताज है।
जिस धरती पर शांति बसती
वही सच्चा स्वर्ग समाज है।

और अंतिम बात सुन लो तुम
दुनिया का अनुभव साफ है।
जहाँ युद्ध की ज्वाला जलती
वहाँ हरेक सपना ख़ाक है।

विज्ञान का दुरुपयोग करना
पाप नहीं, बल्कि महापाप है।
युद्ध कतई हमें बर्दाश्त नहीं
क्योंकि, युद्ध एक अभिशाप है।

भारत के वीर जवान



श्रीमती नीलम
पत्नी - श्री सुमित
लेखाकार

एक सैनिक केवल सीमा पर खड़ा एक व्यक्ति नहीं होता, बल्कि वह पूरे राष्ट्र की सुरक्षा, सम्मान और स्वतंत्रता का प्रहरी होता है। उसका जीवन त्याग, अनुशासन, साहस और राष्ट्रभक्ति का अद्भुत उदाहरण है। जब पूरा देश अपने परिवार के साथ सुख और शांति का जीवन जीता है, तब एक सैनिक देश की सीमाओं पर हर परिस्थिति में डटा रहता है। उसका जीवन कठिन अवश्य होता है, लेकिन उसके हृदय में केवल एक ही भावना होती है–"राष्ट्र सबसे पहले।"

एक सैनिक का प्रत्येक दिन अनुशासन और कठिन परिश्रम से भरा होता है। सुबह से लेकर रात तक वह कठोर प्रशिक्षण, शारीरिक अभ्यास और अपनी जिम्मेदारियों का पूरी निष्ठा से पालन करता है। चाहे बर्फ से ढकी हिमालय की चोटियाँ हों, राजस्थान का तपता रेगिस्तान हो या घने जंगल, वह हर परिस्थिति में अपने कर्तव्य का निर्वहन करता है। सैनिक का जीवन त्याग का दूसरा नाम है। वह अपने माता-पिता, पत्नी, बच्चों और परिवार से दूर रहकर देश की सेवा करता है। कई बार वह त्योहार, जन्मदिन और परिवार के महत्वपूर्ण अवसर भी सीमा पर बिताता है। आवश्यकता पड़ने पर वह अपने प्राणों का बलिदान देने से भी पीछे नहीं हटता। यही त्याग उसे महान बनाता है।

एक सैनिक के लिए देशभक्ति केवल एक भावना नहीं, बल्कि उसका जीवन होता है। उसके लिए तिरंगा सबसे बड़ा सम्मान है। वह अपने कर्तव्य को ईमानदारी और निष्ठा से निभाता है, ताकि देश का प्रत्येक नागरिक सुरक्षित और निडर होकर अपना जीवन जी सके। सैनिक केवल युद्ध के समय ही नहीं, बल्कि बाढ़, भूकंप, भूस्खलन और अन्य प्राकृतिक आपदाओं के समय भी लोगों की सहायता करता है। वह अपनी जान जोखिम में डालकर लोगों को बचाता है। इसलिए भारतीय सैनिक केवल देश का रक्षक ही नहीं, बल्कि मानवता का सेवक भी है।

एक सैनिक का जीवन कठिनाइयों, संघर्षों और बलिदानों से भरा होता है, लेकिन वही जीवन देश की सबसे बड़ी ताकत भी है। हमें अपने वीर सैनिकों पर गर्व है, क्योंकि उनकी बहादुरी और समर्पण के कारण ही हमारा देश सुरक्षित और स्वतंत्र है। सैनिक केवल सीमा का प्रहरी नहीं, बल्कि भारत की आन, बान और शान है।



नीले रंग का कूड़ादान

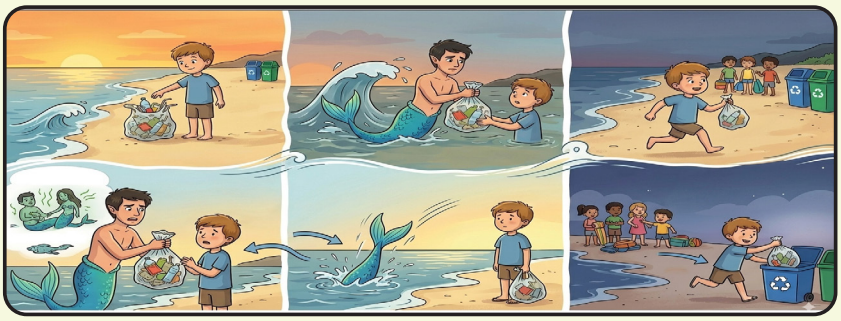


सुशांत बी. रसाईली
सुपुत्र - राजेश कुमार रसाईली
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

वह सबसे अजीब लड़का था जिससे मैं कभी मिला था। उसके पैर नहीं थे। उसके शरीर का निचला हिस्सा मछली की पूँछ जैसा था। वह इंसान नहीं था। वह एक जलमानव था। गर्मी की छुट्टियों की एक झुलसा देने वाली शाम थी। मेरे दोस्त और मैं पूरा दिन समुद्र तट पर बिताकर लौटने की तैयारी कर रहे थे। जैसे ही सूरज पश्चिम की ओर ढलने लगा, हमने घर जाने का फैसला किया। मेरे दोस्तों ने चादरें समेटीं और खेल का सामान तथा खाने के डिब्बे पैक कर लिए। पैकेट, स्ट्रॉ और प्लास्टिक की बोतलों को फेंकने की ज़िम्मेदारी मेरी थी। हमने सारा कचरा एक प्लास्टिक के थैले में भर दिया था, जो पूरी तरह भर चुका था।

मैं कुछ मिनटों तक समुद्र तट पर टहलता रहा। दूर मुझे दो कूड़ादानों की नीली और हरी झलक दिखाई दे रही थी। वे काफी दूर थे और वहाँ तक चलकर जाने में मुझे आलस आ रहा था। इसलिए मैंने प्लास्टिक का थैला किनारे पर ही छोड़ दिया। तभी समुद्र में अचानक ऊँची लहर उठी और उस थैले को अपने साथ गहरे समुद्र में बहा ले गई। मुझे लगा कि मेरा काम पूरा हो गया है, इसलिए मैं डूबते सूरज की नारंगी और पीली आभा का आनंद लेते हुए अपने दोस्तों के सामान समेटने का इंतज़ार करने लगा। तभी अचानक समुद्र से एक विचित्र प्राणी बाहर आया। वह ऐसा था जैसा मैंने पहले कभी नहीं देखा था। वह एक जलमानव था। उसने मेरी ओर निराशा और घृणा भरी नज़रों से देखा। उसके हाथ में वही प्लास्टिक का थैला था जिसे मैंने किनारे पर छोड़ दिया था। उसने मेरा हाथ पकड़ा और वह थैला मेरे हाथों पर पटक दिया। समुद्र में फेंके गए प्लास्टिक से निकलने वाले ज़हरीले पदार्थों के कारण मेरा परिवार बीमार है। केवल मेरा परिवार ही नहीं, बल्कि समुद्र का हर जीव इस समस्या से पीड़ित है, उसने कहा। ज़रा सोचो, अगर तुम्हारा परिवार इस स्थिति में होता तो तुम्हें कैसा लगता? इंसानों को यह एहसास ही नहीं है कि वे अपने ही ग्रह को नष्ट कर रहे हैं – उस एकमात्र ग्रह को, जहाँ उनका अस्तित्व संभव है। उसकी बातें सुनकर मेरा हृदय अपराधबोध से भर गया। तभी मेरे दोस्तों ने मुझे चलने के लिए आवाज़ दी। किसी की नज़र में आने के डर से जलमानव तुरंत समुद्र में वापस गोता लगा गया। जब मेरे दोस्त मेरे पास पहुँचे, तो वे यह देखकर निराश हुए कि मैंने अभी तक कचरा नहीं फेंका था।

मानस ने थैले की ओर हाथ बढ़ाया। मैंने उसका हाथ रोक लिया और दूर दिखाई दे रहे उन दोनों कूड़ादानों की ओर दौड़ पड़ा। वहाँ पहुँचकर मैंने उस प्लास्टिक के थैले को नीले रंग के कूड़ादान में डाल दिया।



खाली लिफ़ाफ़ा



सुश्री वैश्नवी भाटी
सुपुत्री - मनीष कुमार
लेखाकार

एक छोटे शहर में अनिल नाम का एक डाकिया था। तीस साल तक उसने हजारों चिट्ठियाँ लोगों तक पहुँचाईं। किसी में खुशी होती, किसी में दुख, किसी में नौकरी की खबर और किसी में घर लौटने की उम्मीद। लेकिन एक चिट्ठी ऐसी थी जिसे वह कभी नहीं भूल पाया। वह चिट्ठी हर महीने एक बूढ़े व्यक्ति के घर आती थी। लिफाफे पर सिर्फ इतना लिखा होता–

"उस व्यक्ति के लिए, जिसे इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है।"

बूढ़ा व्यक्ति हर बार लिफाफा खोलता, अंदर से पैसे निकालता और जरूरतमंदों में बाँट देता। अनिल को हमेशा आश्चर्य होता कि पैसे भेजता कौन है। एक दिन उसने बूढ़े व्यक्ति से पूछ ही लिया।

बूढ़े ने मुस्कुराकर कहा, "मुझे नहीं पता।"

"लेकिन फिर आप पैसे किसके लिए बाँटते हैं?"

बूढ़े ने कहा, "जिसे जरूरत होती है, उसके लिए।"

कुछ वर्षों बाद बूढ़े व्यक्ति की मृत्यु हो गई। अनिल ने उनकी चीजें व्यवस्थित करने में परिवार की मदद की। उसी दौरान उसे एक पुराना लिफाफा मिला। उस पर लिखा था –

"अनिल के लिए।"

अनिल ने काँपते हाथों से उसे खोला। अंदर एक कागज था। उस पर लिखा था–

"अनिल, तुम तीस साल से मेरी चिट्ठियाँ लाते रहे। लेकिन तुम्हें शायद पता नहीं कि ये चिट्ठियाँ मेरे लिए नहीं थीं। मैंने इन्हें तुम्हारे लिए भेजा था।"

अनिल स्तब्ध रह गया। नीचे लिखा था–

"तीस साल पहले तुमने मेरी बेटी की जान बचाने के लिए अपना खून दिया था। तुमने कभी बदले में कुछ नहीं माँगा। मैं तुम्हारा कर्ज चुका नहीं सकता था। इसलिए हर महीने किसी जरूरतमंद की मदद करता रहा। मुझे विश्वास था कि अच्छाई आगे बढ़ती रहेगी।"

अनिल की आँखों से आँसू निकल आए। उसे समझ आया कि वह इतने वर्षों से सिर्फ चिट्ठियाँ नहीं पहुँचा रहा था। वह एक इंसान की अच्छाई को दूसरे इंसान तक पहुँचा रहा था।

उस दिन उसने अपनी पहली चिट्ठी लिखी। लिफाफा खाली था। उस पर लिखा था–

"जिसे इसकी सबसे ज्यादा जरूरत है।"



अहंकार - सबका टूटता है



श्रीमती नेहा शर्मा
पत्नी - श्री निलेश कुमार भारद्वाज
लेखाकार

अहंकार क्या है? अहंकार का अर्थ है- 'मैं' या अपने आप में अपनी एक झूठी पहचान मान लेना। यह वह स्थिति है, जब मनुष्य अपने शरीर, मन, पद या धन को ही अपना असली स्वरूप मान बैठता है और खुद को दूसरों से श्रेष्ठ समझने लगता है। अहंकार ही सभी दुखों का मूल कारण है। जब तक मनुष्य के भीतर 'मैं' (अहंकार) का भाव रहता है, तब तक उसे वास्तविक शांति या ज्ञान की प्राप्ति नहीं हो सकती। अहंकार के शून्य होने पर ही जीवन में विनम्रता और प्रेम का उदय होता है। मन के दूसरे आयाम को उस पहचान से है, जो आपने धारण कर रखी है। आमतौर पर अंग्रेजी भाषा में लोग अहंकार को 'ईगो' समझ लेते हैं। यह ईगो नहीं है, यह आपकी पहचान है। आपकी बुद्धि हमेशा आपकी पहचान की गुलाम होती है। आप जिस चीज़ के साथ भी अपनी पहचान बना लेते हैं, यह उसी के इर्द-गिर्द काम करती है। लोग अपनी पहचान ऐसी चीज़ों के साथ स्थापित कर लेते हैं, जिन्हें उन्होंने कभी देखा भी नहीं है, और उनके भाव इन्हीं चीज़ों से जुड़ जाते हैं। यही चीज़ें उनके जीवन की दिशा तय करती हैं।

इस जगत के मनुष्य दो वस्तुओं के आधार पर जीते हैं;

"स्वरूप का आधार है; पहला, और
अहंकार का आधार है; दूसरा।"

"अहंकार ने हमेशा इंसान को परेशानी और दुःख के अलावा कुछ भी नहीं दिया।" तभी एक अहंकारी मूर्तिकार की कहानी बहुत प्रचलित है। किसी गाँव में एक मूर्तिकार रहता था, वह ऐसी मूर्तियाँ बनाता था जिन्हें देखकर हर किसी को मूर्तियों के जीवित होने का भ्रम होने लगता था। आस-पास के सभी गाँवों में उसकी प्रसिद्धी थी, लोग उसकी कला के कायल थे, इसलिए उस मूर्तिकार को अपनी कला पर बहुत अहंकार था। जीवन के सफर में एक समय ऐसा भी आया, जब मूर्तिकार को लगा कि अब उसकी मृत्यु होने वाली है, वह ज़्यादा समय तक जीवित नहीं रह सकता। तो वह परेशानी में पड़ गया। यमराज के दूतों को भ्रमित करने के लिए उसने एक योजना बनाई, उसने हूबहू अपने जैसी नौ मूर्तियाँ बनाईं और खुद उन मूर्तियों के बीच जाकर बैठ गया। जब यमदूत उसे देखकर ढूंढ ना सके और एक जैसी दय आकृतियों को देखकर दंग रह गए, वे पहचान ही नहीं कर पा रहे थे, कि उन मूर्तियों में से असली मनुष्य कौन है? वे सोचने लगे, अब क्या किया जाए। अगर मूर्तिकार के प्राण नहीं लिए तो सृष्टि का नियम टूट जाएगा और यदि सत्य परखने के लिए मूर्तियों को तोड़ा गया तो कला का अपमान

हो जाएगा। अचानक एक यमदूत को मानव स्वभाव के सबसे बड़े अवगुण अहंकार को परखने का विचार आया। उसने मूर्तियों को देखते हुए कहा, कितनी सुन्दर मूर्तियाँ बनी हैं, लेकिन मूर्तियों में एक त्रुटि (कमी) है, काश मूर्ति बनाने वाला मेरे सामने होता, तो मैं उसे बताता कि मूर्ति बनाने में क्या गलती हुई है। यह सुनकर मूर्तिकार का अहंकार जाग उठा, उसने सोचा, मैंने अपना पूरा जीवन मूर्तियाँ बनाने में समर्पित कर दिया, भला मेरी मूर्तियों में क्या गलती हो सकती है? वह बोल उठा, "कैसी त्रुटि?" झट से यमदूत ने उसे पकड़ लिया और कहा, "बस यही गलती कर गए तुम अपने अहंकार में, कि बेजान मूर्तियाँ बोला नहीं करतीं।"

"अहंकार व्यक्ति को अपनी छाया में बसा देता है,
जिससे उसे अपने चरित्र की सच्चाई नहीं दिखती।"

'घमंड' और 'पेट' जब ये दोनों बढ़ते हैं... तब इंसान चाहकर भी किसी को गले नहीं लगा सकता... जिस प्रकार नींबू के रस की एक बूंद हज़ारों लीटर दूध को बर्बाद कर देती है, उसी प्रकार मनुष्य का अहंकार भी अच्छे से अच्छे संबंधों को बर्बाद कर देता है। अहंकार रिश्तों को अंदर ही अंदर खोखला कर देता है। जब एक व्यक्ति के अंदर अहंकार आ जाता है, तो वह रिश्ते से बड़ा खुद को समझने लगता है। अहंकार के आने से अब संबंधों में संवाद खत्म होने लगा है। क्योंकि अहंकारी व्यक्ति सामने वाले की बात सुनना ही नहीं चाहता, सिर्फ अपनी बात ही ऊपर रखता है।

इसलिए रिश्तों में गलतफहमी बढ़ती है और दूरियाँ आने लगती हैं। बात न करने से या अकड़ के कारण छोटी-छोटी बातें भी बड़ी बन जाती हैं और संबंधों में तनाव आ जाता है। और इसी तनाव के कारण रिश्ते खराब हो जाते हैं। तभी आजकल घर बड़ा और परिवार छोटा होने लगा है।

अहंकार में आकर लोग अपनी गलती मानना तो दूर, अपनी बातों पर अड़िग रहकर सामने वाले को ही नीचा दिखा देते हैं। अपनी गलती होने पर भी अहंकार व्यक्ति को माफी नहीं मांगने देता। अपने किए का दोष भी दूसरों पर डाल देना, एक अहंकारी व्यक्ति की ही पहचान होती है। अपनी कमियों, खांमियों को छुपाने के लिए लोग सामने वाले को ही गुनहगार ठहरा देते हैं। अब बराबरी का भाव खत्म होता जा रहा है। अहंकार के कारण इंसान अपने ही करीब के रिश्तेदारों को खुद से छोटा या नीचा समझने लगता है। सम्मान न देना अब संबंधों में दरार का काम करता है। और जब रिश्तों में एक-दूसरे के प्रति मान-भाव खत्म हो जाता है। इज्जत ना देना ही रिश्तों को टूटने की कगार पर पहुँचा देता है। अब हर बात में प्रतियोगिता चल रही है। एक-दूसरे से जीतने की ज़िद रहती है। आजकल के चलन में किसी भी बहस या झगड़े में अहंकारी व्यक्ति रिश्तों को बचाने की बजाए, उससे दूर भागना चाहता है। बहस में आगे निकलना चाहता है। अपनी गलतियों पर पर्दा डालकर बस जीतना चाहता है।

"अहंकारी इंसान उस अंधे के समान होता है,
जिसे न तो अपनी गलती दिखाई देती है,
और न ही; दूसरों की अच्छाई...।"

अहंकार मनुष्य की सबसे बड़ी कमजोरी है, जो उसकी बुद्धि, विवेक और खुद के सीखने की क्षमता को नष्ट कर देती है। इसके प्रभाव से व्यक्ति वास्तविकता से दूर हो जाता है और उसका पतन

शुरू हो जाता है। विवेक का नष्ट होना ही, अहंकारी व्यक्ति अपनी गलतियों को स्वीकार नहीं करने देता और वह खुद को सर्वश्रेष्ठ समझने लगता है। इससे उसकी सही और गलत परखने की क्षमता खत्म हो जाती है। संबंधों में दूरी भी इसी कारण आती है, क्योंकि घमंड के कारण व्यक्ति दूसरों को कमतर आंकने लगता है। वह दूसरों की भावनाओं को अनदेखा करता है, जिससे पारिवारिक और सामाजिक रिश्ते टूटने लगते हैं। वह मनुष्य यह मान लेता है कि वह सब कुछ जानता है, जिस कारण उसके सीखने और प्रगति करने के मार्ग हमेशा के लिए बंद हो जाते है।

अहंकारी व्यक्ति हमेशा दूसरों की सफलता से ईर्ष्या और द्वेष की भावना रखता है, जिससे उसकी आंतरिक शांति नष्ट हो जाती है और वह तनाव में रहता है।

“अहंकार” और “संस्कार”

"अहंकार से भरा व्यक्ति दूसरों को नीचा दिखाकर प्रसन्न होता है, संस्कार से भरा व्यक्ति स्वयं झुककर दूसरों को सम्मान देने में आनंदित होता है।"

लंकापति रावण महाज्ञानी, वेदों का ज्ञाता और परम शिवभक्त था, लेकिन उसका असीम अहंकार ही उसके और उसके संपूर्ण कुल के विनाश का कारण बना। अत्यधिक शक्ति और बुद्धि के नशे में चूर रावण यह भूल गया था कि अहंकार इंसान को अंधा कर देता है। ऐसी बहुत सी कथाएं हैं रावण के अहंकार की। एक बार रावण ने कैलाश पर्वत उठाने का प्रयास भी किया था। अपनी शक्ति के मद में आकर रावण ने भगवान शिव का वास स्थल कैलाश पर्वत ही उठाना चाहा। जब शिवजी ने अपने पैर के अंगूठे से हल्का सा दबाव डाला, तो रावण का हाथ पर्वत के नीचे दब गया और उसकी चीख निकल गई। तब उसने शिव तांडव स्तोत्र रचकर क्षमा मांगी, पर अहंकार पूरी तरह समाप्त नहीं हुआ। इसलिए रावण की कथा हमें यह सिखाती है, कि कितना भी ज्ञान, धन, या बल क्यों ना हो, यदि मन में अहंकार आ जाए तो पतन निश्चित है। जीवन में सफलता के साथ विनम्रता का होना बहुत ज़रूरी है। माता सीता का हरण करने के बाद मंदोदरी और विभीषण ने रावण को समझाया कि श्रीराम सामान्य मनुष्य नहीं हैं, लेकिन रावण ने अपने अहंकारवश प्रभु श्रीराम को कम आँक कर और विनाश का मार्ग चुना। जब वानरराज बाली ने अहंकार में युद्ध करने आए रावण को अपनी कांख में दबाकर चारों समुद्रों की परिक्रमा कर डाली थी। और लंका में जब अंगद दूत बनकर गए, तब भी रावण अपने बल और पद के घमंड में चूर रहा और सही सलाह ठुकरा दी। तभी कहते हैं -

"अहंकार चाहे किसी भी चीज़ का हो,
सर्वनाश करके ही छोड़ता है..."

इसलिए कहते हैं -

"अहंकार न करना, जीवन में तकदीर बदलती रहती है...
शीशा वही रहता है, बस तस्वीर बदलती रहती है...!!"



दूसरों को सुनाने के लिए अपनी आवाज ऊँची मत करो... बल्कि, अपना व्यक्तित्व इतना ऊँचा बनाओ कि आपको सुनने के लिए लोग इंतज़ार करें।

"मिजाज़ अपना कुछ ऐसा बना लिए हम...,
किसी ने कुछ भी कहा, बस मुस्कुरा दिए हम...!!"

"अस्थियाँ" बिखरने से पहले जीवन में "आस्था" पैदा हो जाए,
और "चिता" जलने से पहले अपनी चेतना जाग जाए...।
जीवन सार्थक हो जाएगा!!



जीवन एक रेल है



श्री घनश्याम कुमार
भाई - श्री भगीरथ प्रसाद
सहायक लेखा अधिकारी

माँ की गोद प्रस्थान स्टेशन है,
जहाँ से यह गाड़ी चलती है।
फिर बचपन स्टेशन होते हुए
यह आगे के लिए निकलती है।
माँ के रक्त के कण-कण से
इस गाड़ी का अद्भुत मेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

बचपन वह स्टेशन है, जहाँ
आनन्द हर रोज मिलता है।
गाड़ी के सभी पैसेंजरों से
प्यार का डोज मिलता है।
बचपन ऐसा स्टेशन है, जहाँ
सभी पैसेन्जरों से मेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

माँ का आँचल AC कोच है,
जहाँ हर आनन्द मिलता है।
माँ का चेहरा वह सिस्टम है,
जिसे देख चेहरा खिलता है।
इस गाड़ी के संचालन हेतु
माँ के खून का सेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

दिल एक लोकप्रिय स्टेशन है,
जहाँ यादें चढ़ती-उतरती हैं।
कभी खुलकर हँसी आती है,
कभी आँसू बन बह जाती है।
इस गाड़ी में कभी खटपट
तो कभी आपस मे मेल है,
यह जीवन एक रेल है ।।

रिश्ते प्लेटफार्म की भीड़ जैसी
कोई पास, कोई दूर खड़ा।
कोई हाथ पकड़कर चला
कोई छोड़कर निकल पड़ा।
मिलने और बिछुड़ने का
यहाँ एक अद्भुत खेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

यहाँ मेहनत की पटरी पर
सपना - एक्सप्रेस दौड़ता है।
एक पटरी विश्वास बने तो
दूसरी धैर्य से जोड़ता है।
मेहनत-सपना-विश्वास-धैर्य
इन सबमें आपसी तालमेल है,
यह जीवन एक रेल है।।



जब मेहनत की पटरी पर
सपनों की गाड़ी चलती है।
अपनों का साथ मिल जाए
तो झटपट आगे निकलती है।
यहाँ अच्छे कर्मों को बढ़ावा
और बुरे कर्मों पर नकेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

समय का सिग्नल-एक्सचेंज
अक्सर हर मोड़ पर होता है।
हरा सिग्नल पर सब हँसता है
और लाल सिग्नल पर रोता है।
सिग्नल माने तो वाहवाही
सिग्नल तोड़े तो सीधा जेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

जीवन एक ऐसी रेल है,
जो रोने से शुरुआत होती है।
और अंत में मौत स्टेशन पर
सबको रूलाकर विदा होती है।
यह जीवनरूपी एक्सप्रेस
सिर्फ आवागमन का खेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

मंजिल सफर की कहानी है
हर डिब्बे में ज़िन्दगानी है।
जो समझा - जीवन का खेल
वह माना - जीवन एक रेल।
यह कविता मुकेश कुमार के
शब्दों का केवल मेल है,
यह जीवन एक रेल है।।

वह आदमी जो हमेशा देर से आता था



सुश्री वैश्नवी भाटी
सुपुत्री - मनीष कुमार
लेखाकार

रवि अपने कार्यालय में सबसे समय का पाबंद कर्मचारी था। सुबह 9 बजे की जगह वह हमेशा 8:45 पर पहुँच जाता था। लेकिन उसके विभाग में एक व्यक्ति ऐसा था जो लगभग रोज़ देर से आता और उनका नाम था - वर्मा जी। रवि को यह बिल्कुल पसंद नहीं था। वह अक्सर अपने साथियों से कहता, "कुछ लोगों को ऑफिस की कोई चिंता ही नहीं होती। रोज़ देर से आते हैं और फिर भी आराम से काम करते हैं।"

एक दिन वर्मा जी फिर देर से आए।

रवि ने गुस्से में कहा, "वर्मा जी,आपको रोज़ देर क्यों होती है?"

वर्मा जी ने बस इतना कहा, "कुछ जिम्मेदारियाँ समय से बड़ी होती हैं।"

रवि को उनका जवाब पसंद नहीं आया। अगले दिन भी वही हुआ। फिर एक दिन वर्मा जी ऑफिस नहीं आए। दोपहर में खबर मिली कि वे अस्पताल में हैं। रवि को कुछ काम से अस्पताल जाना पड़ा। वहाँ उसने देखा कि वर्मा जी एक बुजुर्ग व्यक्ति के पास बैठे हैं और उन्हें खाना खिला रहे हैं।

रवि ने पूछा, "ये कौन हैं?"

वर्मा जी ने कहा, "मेरे पिता।"

"आपके पिता?"

"हाँ। उन्हें याददाश्त की बीमारी है। सुबह उन्हें अकेला छोड़कर आना मुश्किल होता है। पहले खाना खिलाता हूँ, दवा देता हूँ, फिर पड़ोसी के पास छोड़कर ऑफिस आता हूँ। इसलिए कभी-कभी देर हो जाती है।"

रवि के पास कहने के लिए कुछ नहीं था।

वर्मा जी ने मुस्कुराकर कहा, "मुझे पता है कि मैं देर से आता हूँ। लेकिन कोशिश करता हूँ कि किसी की जिंदगी में देर न हो जाए।"

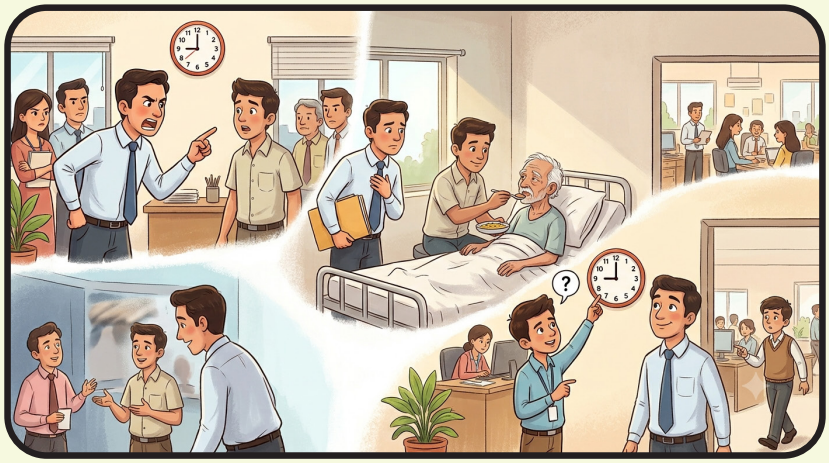
रवि ने उस दिन पहली बार महसूस किया कि वह किसी इंसान के जीवन की पूरी कहानी जाने बिना उसके बारे में फैसला कर रहा था। अगले दिन से उसने वर्मा जी के आने में देर होने पर शिकायत करना बंद कर दिया।

कुछ दिनों बाद ऑफिस में किसी नए कर्मचारी ने वर्मा जी के बारे में वही टिप्पणी की–

"ये साहब हमेशा देर से आते हैं।"

रवि ने मुस्कुराकर कहा–

"कभी-कभी घड़ी के हिसाब से देर होने वाला इंसान, इंसानियत के हिसाब से सबसे सही समय पर होता है।"



कागज़ के हवाई जहाज़



स्वास्तिक बी रसाईली
सुपुत्र - राजेश कुमार रसाईली
वरिष्ठ लेखा अधिकारी

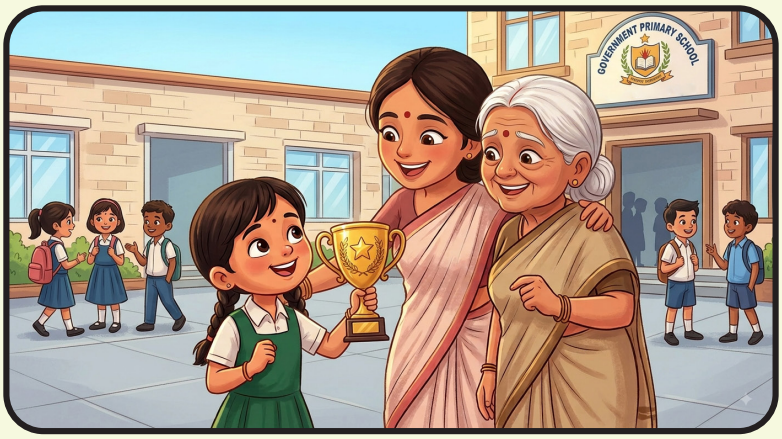
मुझे समझ नहीं आता कि आप इस बात का इतना बड़ा मुद्दा क्यों बना रही हैं, माँ। समय बदल चुका है, हमारे घर की पतली दीवारों से होकर आती बहस की आवाज़ मेरे कानों से टकराई और मेरे विचारों की श्रृंखला टूट गई। मुझे पढ़ाई करनी चाहिए थी, लेकिन माँ और नानी की ऊँची आवाज़ों ने मेरा ध्यान अपनी ओर खींच लिया। मुझे नानी की हर बात अच्छी लगती है, सिवाय इसके कि वे सात वर्ष की बच्ची होने के बावजूद मेरे स्कूल जाने के खिलाफ थीं। मैं इतिहास की किताब को ढाल की तरह सीने से लगाए दरवाज़े पर खड़ी हो गई।

समय बदल गया होगा, लेकिन हमारे संस्कार नहीं बदलने चाहिए, प्रगति। लड़कियों को अपने कर्तव्य निभाने के लिए शिक्षा की ज़रूरत नहीं होती। उसकी जगह घर में है, जहाँ वह घर के कामों में हाथ बँटाए, नानी ने दृढ़ स्वर में कहा। लेकिन माँ, रोशनी अलग है! वह बहुत होशियार है और पढ़ने की प्रबल इच्छा रखती है। मैं नहीं चाहती कि वह भी उसी अँधेरे में रहे जिसमें मैं रही, माँ ने उत्तर दिया। पढ़-लिखकर क्या बदल जाएगा? आखिर उसे भी हमारी तरह रसोई ही संभालनी है, नानी बोलीं। उनकी बातें मेरे मन में गूँजती रहीं। क्या होगा अगर मुझे कभी मौका ही न मिला? अगर मेरे सपने उड़ान भरने से पहले ही टूट गए तो? मैं सिर्फ अपनी नानी ही नहीं, बल्कि पूरी दुनिया को बताना चाहती थी कि लड़कियाँ भी बड़े-बड़े काम कर सकती हैं। लेकिन मैं तो केवल सात साल की थी। मेरा मन भावनाओं से भरा था, पर मेरे पास उन्हें व्यक्त करने के लिए शब्द नहीं थे। मन को शांत करने के लिए मैं अपने कमरे में चली गई और कागज़ के हवाई जहाज़ बनाने लगी। मेरे लिए वे आज़ादी का प्रतीक थे। मैं अपने पसंदीदा नीले हवाई जहाज़ को हवा में तैरते हुए देखती रही और मन ही मन चाहती थी कि काश मैं भी अपने पंख फैलाकर हमारे छोटे-से गाँव की सीमाओं से बहुत दूर उड़ पाती। स्कूल में मेरी शिक्षिका मुझे एक होनहार छात्रा कहती थीं। मुझे पढ़ना बहुत पसंद था और मैंने स्कूल की हर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता जीती थी। जब मेरी शिक्षिका ने मुझे अंतर-जिला जूनियर प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता के लिए चुना, तो माँ खुशी से झूम उठीं। नानी पहले झिझकीं, लेकिन अंततः उन्होंने मुझे भाग लेने की अनुमति दे दी।

प्रतियोगिता का दिन आ पहुँचा। माँ और नानी दोनों मेरे साथ गईं। प्रतियोगियों के बीच खड़ी मैं उत्साह और घबराहट से भर उठी। प्रश्न कठिन थे, लेकिन महीनों की तैयारी ने मुझे आत्मविश्वास दिया। मैंने एक-एक करके सभी प्रश्नों के उत्तर दिए। जब अंतिम परिणाम घोषित हुए, तो पूरे सभागार में सन्नाटा छा गया। सबसे पहले मेरा नाम पुकारा गया। मैं जीत गई थी। मैंने अपने परिवार की ओर

देखा। माँ का चेहरा गर्व से दमक रहा था। नानी के चेहरे पर पहले जैसी कठोरता नहीं थी। उनकी आँखों में मुझे प्रशंसा की एक हल्की-सी चमक दिखाई दी। समारोह समाप्त होने के बाद नानी मेरे पास आईं। उनके चेहरे की कठोरता अब कोमलता में बदल चुकी थी। मैं बहुत खुश हूँ, मैंने हकलाते हुए कहा। मैं बस यह दिखाना चाहती थी कि लड़कियाँ भी बहुत कुछ कर सकती हैं। वे हल्के से मुस्कुराईं। अब मैं समझ गई हूँ, रोशनी। आज तुमने मुझे एक बहुत महत्वपूर्ण बात सिखाई है। माँ ने मेरा हाथ थाम लिया। देखा, माँ? मैंने कहा था न, रोशनी में एक विशेष प्रतिभा है, नानी ने मुस्कुराते हुए सिर हिलाया। हाँ, प्रगति। शायद अब समय आ गया है कि मैं दुनिया के बारे में अपनी पुरानी सोच पर फिर से विचार करूँ। उस क्षण मुझे एहसास हुआ कि कर्म शब्दों से कहीं अधिक प्रभावशाली होते हैं। भले ही मैं अपने मन की सारी बातें शब्दों में न कह सकी, लेकिन मेरी सफलता ने मेरी ओर से सब कुछ कह दिया।

समय बीतने के साथ नानी ने गाँव की दूसरी लड़कियों को भी अपने सपनों का पीछा करने के लिए प्रोत्साहित करना शुरू कर दिया। जो सीमाएँ कभी अटूट लगती थीं, वे धीरे-धीरे मिटने लगीं। और जहाँ तक मेरी बात है, मैंने पहले से भी अधिक लगन के साथ अपनी पढ़ाई जारी रखी। जो भविष्य कभी एक असंभव कल्पना लगता था, वही अब मुझे अनंत संभावनाओं से भरे खुले आकाश जैसा दिखाई देता था, जहाँ मेरे सपने मेरे कागज़ के हवाई जहाज़ों की तरह बेखौफ़ उड़ सकते थे।



हौंसलों की चैंपियन

श्रीमती स्निग्धा फुकन
सहायक निदेशक (राजभाषा)

असम की धरती पर बारिश कोई नई बात नहीं थी। लेकिन 2026 की वह बारिश अलग थी। आसमान कई दिनों से जैसे खुलकर बरस रहा था। नदियाँ उफान पर थीं। खेत पानी में डूब चुके थे। कच्चे रास्ते बह गए थे और कई गाँवों का बाहरी दुनिया से संपर्क टूट गया था। इन्हीं गाँवों में से एक था जोरहाट के पास बसा एक छोटा-सा गाँव, जहाँ सत्रह साल की ज्योत्स्ना रहती थी। ज्योत्स्ना का सपना था–कराटे की राष्ट्रीय चैंपियनशिप जीतना। उसके लिए कराटे केवल एक खेल नहीं था। वह उसकी पहचान थी। उसका आत्मविश्वास था। और शायद सबसे बढ़कर–वह उसकी जिंदगी की मुश्किलों से लड़ने का तरीका था।

ज्योत्स्ना हर सुबह सूरज निकलने से पहले उठती। गाँव की संकरी पगडंडी से दौड़ते हुए नदी के किनारे पहुँचती और वहीं अभ्यास करती। न कोई बड़ा स्टेडियम था, न महँगे उपकरण। बस एक पुराना कराटे मैट, कुछ घिसे हुए ग्लव्स और उसके कोच अरुण सर की सख्त आवाज़– "ज्योत्स्ना, शरीर थक सकता है; मन नहीं।" वह हर बार जवाब देती– "जी, सर!" और फिर दोबारा अभ्यास शुरू कर देती।

इस साल बाढ़ ने अचानक अपना विकराल रूप ले लिया। बारिश रुकने का नाम नहीं ले रही थी। एक सुबह ज्योत्स्ना ने देखा कि घर के सामने की सड़क गायब हो चुकी है। उसकी जगह मटमैला पानी बह रहा था। शाम तक पानी आँगन में था और रात तक कमरे में। माँ ने घबराकर कहा, "ज्योत्स्ना, जल्दी से जरूरी सामान बाँधो। हमें यहाँ से निकलना होगा।" उसकी माँ ने घर की ओर आखिरी बार देखा। उनकी आँखों में चिंता थी। यह वही घर था जिसे ज्योत्स्ना के पिता ने वर्षों की मेहनत से बनाया था। अब पानी उसकी दीवारों को निगल रहा था। ज्योत्स्ना ने अपने कपड़ों के साथ अपना कराटे बेल्ट भी बैग में रख लिया। माँ ने उसे देखा और बोली "बेटी, अब इसकी क्या जरूरत?" ज्योत्स्ना कुछ पल चुप रही। फिर उसने बेल्ट को सीने से लगाते हुए कहा– "माँ, घर हम बाद में बना लेंगे... लेकिन अगर मैंने अपना सपना छोड़ दिया, तो उसे दोबारा बनाना मुश्किल होगा।" परिवार राहत शिविर की ओर चल दिया। बाढ़ के बीच अभ्यास राहत शिविर में जिंदगी आसान नहीं थी। चारों तरफ परेशान लोग थे। घर डूब गए थे और फसल बर्बाद हो चुकी थी। बच्चे अपने खिलौने और किताबें खो चुके थे। गाय, भैंस, अन्य पशु, पक्षियाँ आदि बह गए थे।

ज्योत्स्ना का राष्ट्रीय चैंपियनशिप का सपना भी अब खतरे में था। प्रतियोगिता में सिर्फ कुछ सप्ताह बचे थे। एक शाम उसके कोच का फोन आया। "ज्योत्स्ना," कोच सर ने कहा, "अगर तुम प्रतियोगिता में नहीं आ पाओ तो कोई तुम्हें दोष नहीं देगा। तुम्हारी परिस्थिति मैं समझता हूँ।" फोन के दूसरी तरफ कुछ क्षण खामोशी रही। फिर ज्योत्स्ना ने दृढ़ आवाज़ में कहा– "सर, परिस्थिति मुझे रोक सकती है... लेकिन मेरे हौंसलो को नहीं।" अगली सुबह से उसका अभ्यास फिर शुरू हो गया। राहत शिविर के पीछे थोड़ी-सी सूखी जमीन थी। वहीं वह दौड़ती। वहीं पंच और किक का अभ्यास करती।

बारिश आती तो वह कुछ देर रुकती। बारिश थमती तो फिर शुरू कर देती। कई बार उसके पैरों में कीचड़ चिपक जाता। कई बार थकान से उसकी साँसें तेज हो जातीं। लेकिन उसका बेल्ट हर दिन कमर पर बंधा रहता।

एक दिन उसके भैया ने उसे अभ्यास करते हुए देखा। उन्होंने पूछा, "इतनी मुश्किल में भी क्यों लगी हो?"

ज्योत्स्ना ने पसीना पोंछते हुए कहा– "क्योंकि दादा, मैं बाढ़ से अपना घर हार सकती हूँ... अपना सपना नहीं।"

भैया की आँखें भर आईं। उन्होंने कुछ नहीं कहा। बस बहन के कंधे पर हाथ रख दिया।

प्रतियोगिता के कुछ दिन पहले बाढ़ हेतु सेवा में लगे हुए स्वंय सेवक अलख पाण्डे सर उनके बाढ़ राहत शिविर में आए थे। जैसे ही उन्होंने ज्योत्स्ना से बात की उन्हें पता चला कि यह लड़की आम लड़की नहीं है। कराटे चैंपियन है। इस वर्ष के राष्ट्रीय कराटे चैंपियनशिप के लिए उन्हें प्रतिभागिता करनी है। लेकिन वर्तमान बाढ़ के कारण परिस्थिति उनके अनुकूल नहीं है। अलख पाण्डे सर ने मन ही मन में उसी वक्त निर्णय लिया कि इस प्रतिभा को मुरझाने नहीं दे सकते। उन्होंने ज्योत्स्ना का हौंसला बढ़ाया और दिल्ली जाने के लिए हर प्रकार से सहायता की ताकि वे राष्ट्रीय चैंपियनशिप में प्रतिभागिता करने में समर्थ हो। ज्योत्स्ना और उनकी कोच राष्ट्रीय कराटे चैंपियनशिप में प्रतिभागिता करने के लिए नई दिल्ली हेतु रवना हुए।

ज्योत्स्ना दिल्ली पहुँच गई। दिल्ली का अखाड़ा.... आखिरकार वह दिन आ ही गया।

लेकिन उसके मन में उत्साह के साथ डर भी था। उसके सामने देश की सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी थीं– ऐसी लड़कियाँ जिनके पास वर्षों का प्रशिक्षण, अत्याधुनिक सुविधाएँ और अंतरराष्ट्रीय स्तर के अनुभव थे।

ज्योत्स्ना के पास क्या था? एक पुराना बैग। कुछ चोटों के निशान। और अपने बाढ़ पीड़ित गाँव की यादें।

पहला मुकाबला शुरू हुआ। ज्योत्स्ना ने जीत हासिल की।

दूसरा मुकाबला–विजय। तीसरा मुकाबला–विजय। अब वह सेमीफाइनल में थी। सेमीफाइनल में उसकी प्रतिद्वंदवी बेहद मजबूत थी। पहले राउंड में ज्योत्स्ना पीछे हो गई। उसका कंधा भी चोटिल हो गया। ब्रेक के दौरान अरुण सर उसके पास आए।

"दर्द हो रहा है?"
ज्योत्स्ना ने सिर हिलाया।
"बहुत।"
"तो क्या करें?"
ज्योत्स्ना ने अपने बेल्ट की ओर देखा।
"लड़ें।"
कोच सर मुस्कुराए।

“यही सुनना था।”

अंतिम मुकाबला। फाइनल का मैदान दर्शकों से भरा था। घंटी बजी। मुकाबला शुरू हुआ। पहला अंक–प्रतिद्वंद्वी के नाम। दूसरा अंक भी। ज्योत्स्ना पीछे थी। उसके कानों में शोर गूँज रहा था। लेकिन अचानक उस शोर के बीच उसे कुछ और सुनाई दिया। उसे बारिश की आवाज़ सुनाई दी। उसे अपने गाँव की नदी याद आई। राहत शिविर की रातें याद आईं। माँ का चिंतित चेहरा। भैया की मेहनत।

कोच की आवाज़–

“शरीर थक सकता है। मन नहीं।”

ज्योत्स्ना ने गहरी साँस ली। और अगले कुछ सेकंड में सब बदल गया। एक तेज़ प्रहार। फिर दूसरा। स्कोर बराबर। अंतिम कुछ सेकंड। प्रतिद्वंद्वी ने हमला किया। ज्योत्स्ना ने उसे बचाया और निर्णायक तकनीक से अंक हासिल कर लिया। घंटी बजी। कुछ क्षणों के लिए पूरा स्टेडियम शांत रहा।

फिर उद्घोषक की आवाज़ गूँजी–

“स्वर्ण पदक की विजेता–असम की ज्योत्स्ना!”

ज्योत्स्ना वहीं घुटनों के बल बैठ गई। उसकी आँखों से आँसू बह रहे थे। उसने अपना चेहरा दोनों हाथों में छिपा लिया। यह सिर्फ जीत के आँसू नहीं थे। यह उन सभी रातों के आँसू थे जब उसे लगा था कि उसका सपना शायद बाढ़ के पानी के साथ बह जाएगा।

कोच सर ने उसे उठाया।
“ज्योत्स्ना, तुमने चैंपियनशिप जीत ली।”
ज्योत्स्ना ने मुस्कुराते हुए कहा–
“नहीं सर... मैंने पहले ही जीत लिया था।”
“कब?”
ज्योत्स्ना ने धीरे से कहा–
“जिस दिन बाढ़ के बीच मैंने फिर से अभ्यास शुरू किया था।”
एक पदक, हजारों उम्मीदें

जब ज्योत्स्ना अपने गाँव लौटी, तब भी बाढ़ का प्रभाव खतम नहीं हुआ था। उनके परिवार अभी भी राहत शिविर में ही था। तबाही के निशान अभी भी मौजूद थे। टूटी दीवारें। कीचड़ से भरे खेत। उखड़े पेड़ और कई परिवार, जो अपने जीवन को फिर से खड़ा करने में जुटे थे। ज्योत्स्ना का घर भी पूरी तरह बच नहीं पाया था। फिर भी उस दिन गाँव में उत्सव था। बच्चे हाथों में छोटे-छोटे झंडे लेकर उसका इंतजार कर रहे थे। जैसे ही ज्योत्स्ना पहुँची, तालियों की गड़गड़ाहट गूँज उठी।

एक छोटी बच्ची उसके पास आई।

उसने ज्योत्स्ना के स्वर्ण पदक को देखा और पूछा–

“दीदी, क्या मैं भी एक दिन चैंपियन बन सकती हूँ?”

ज्योत्स्ना ने झुककर उसके सिर पर हाथ रखा।
“बिल्कुल।”
“अगर मेरे पास अच्छे जूते न हों तो?”
“तब नंगे पैर अभ्यास करना।”
“अगर मैदान न हो?”
ज्योत्स्ना मुस्कुराई।
“तो अपना मैदान खुद बनाना।”
“और अगर बहुत बड़ी मुश्किल आ जाए?”
ज्योत्स्ना ने दूर बहती नदी की ओर देखा।
फिर बच्ची की आँखों में देखते हुए बोली–
“तब अपने हौंसलो को उस मुश्किल से भी बड़ा कर लेना।”

बच्ची मुस्कुरा दी। ज्योत्स्ना ने अपना स्वर्ण पदक उसकी हथेली में रख दिया। उस दिन असम ने सिर्फ एक कराटे चैंपियन का स्वागत नहीं किया था। उसने एक ऐसी लड़की का स्वागत किया था, जिसने साबित कर दिया था कि– बाढ़ रास्ते बहा सकती है, घर उजाड़ सकती है, लेकिन अगर हौसला जिंदा हो, तो वह किसी इंसान का सपना नहीं डुबो सकती। और ज्योत्स्ना?

वह अब सिर्फ कराटे की चैंपियन नहीं थी। वह हौसलों की चैंपियन थी।

इस कहानी की प्रेरणा स्रोतः

असम के जोरहाट जिले के भोगदोईपरिया गाँव की निवासी 17 वर्ष की जानमणि कोंवर ने 7 से 9 अगस्त 2026 तक तालकटोरा इंडोर स्टेडियम में आयोजित चैंपियनशिप में अशीहारा श्रेणी में स्वर्ण पदक जीता। दिल्ली में आयोजित 20वीं ऑल इंडिया इंडिपेंडेंस कप कराटे चैंपियनशिप 2026 में अपने तीनों मुकाबले जीतकर, जिसमें फाइनल में 10-2 की शानदार जीत भी शामिल है, स्वर्ण पदक अपने नाम किया। चैंपियनशिप तक का उनका सफर आसान नहीं था, क्योंकि 19 जुलाई 2026 को बाढ़ का पानी उनके इलाके में घुस जाने के कारण उनका परिवार अपना घर छोड़ने पर मजबूर हो गया था। उनके घर से करीब 150 मीटर की दूरी पर टूटा तटबंध गाँव में पानी ले आया और परिवार के मछली पालन व्यवसाय को भी नुकसान पहुँचाया। बत्तखें और मुर्गा-मुर्गियाँ बह गईं, जबकि परिवार की भैंसों को किसी सुरक्षित स्थान पर पहुँचाना पड़ा। बाढ़ ने उनके घर और अभ्यास स्थल को नष्ट कर दिया था, जिसके कारण उनके परिवार को राहत शिविर में शरण लेनी पड़ी। इन तमाम कठिनाइयों के बावजूद, जानमणि ने अपने सपने को साकार करने के प्रति अपनी दृढ़ता को बनाए रखा।



वर्ष 2026 के दौरान आयोजित कार्यशालाएँ



दिनांक 08.05.2026 एवं 11.05.2026 को आयोजित हिंदी कार्यशाला।



दिनांक 28.07.2026 को आयोजित हिंदी कार्यशाला।

दिनांक 27.04.2026 को इस कार्यालय द्वारा आयोजित सामान्य स्वास्थ्य शिविर









दिनांक 18.06.2026 को कार्यालय में आयोजित स्वास्थ्य संबंधी संगोष्ठी





दिनांक 21.06.2026 को कार्यालय में आयोजित योग दिवस की झलकियाँ









स्वतंत्रता दिवस समारोह 2026 की झलकियाँ











स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर इस कार्यालय द्वारा आयोजित चित्रकला प्रतियोगिता





चित्रकला प्रतियोगिता के विजेताओं को पुरस्कृत करते हुए विशिष्ट अतिथि महोदया श्रीमती वर्षा शंकरन



प्रथम पुरस्कार, प्रथम श्रेणी
अंकुश कुमार राय, द्वितीय कक्षा
नातिन, नवल किशोर राय,
एम.टी.एस.



द्वितीय पुरस्कार, प्रथम श्रेणी
आरवी सोनार, द्वितीय कक्षा
भतिजी, कृष्ण कुमार सोनार,
लेखाकार



तृतीय पुरस्कार, प्रथम श्रेणी
आयुसी परियार, के.जी. -II
पुत्री, सुरजय परियार, सहायक लेखा
अधिकारी



प्रथम पुरस्कार, द्वितीय श्रेणी
अनिकेत कुमार राय, तृतीय कक्षा
नाति, नवल किशोर राय, एम.टी.एस.



द्वितीय पुरस्कार, द्वितीय श्रेणी
विनायक दत्ता, सप्तम कक्षा
भांजा, कृष्ण कुमार सोनार, लेखाकार



तृतीय पुरस्कार, द्वितीय श्रेणी
आरोही कुमारी, छठी कक्षा
भतीजी, अमरजित कुमार, एम.टी.एस.

आपदा प्रबंधन हेतु आयोजित मॉक ड्रिल की झलकियाँ








EXIT


EXIT
shatterstock.com · 2325892957
MOCK DRILL



स्वतंत्रता दिवस 2026 के
शुभ अवसर पर रंगोली प्रस्तुतीकरण



मेघालय का राज्यिक पुष्प
"लेडी स्लिपर आर्किड"