

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा कार्यालय
दक्षिण मध्य रेलवे, सिकंदराबाद

वार्षिक पत्रिका



वर्ष 2021-22

लोकहितार्थ सत्यनिष्ठा
Dedicated to Truth in Public Interest

गोदावरी



लेखापरीक्षा मुख्यालय : विरासत भवन

योग शिविर में भाग लेते अधिकारी एवं कर्मचारीगण



अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर आयोजित योग शिविर



गोदावरी
(कार्यालय हिन्दी पत्रिका)

वार्षिक

तेरहवाँ अंक

वर्ष 2021-22

गोदावरी परिवार

प्रकाशन

प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा कार्यालय
दक्षिण मध्य रेलवे, सिकन्दराबाद

प्रधान संरक्षक

श्रीमती सुहासिनी गोतमारे
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा
दक्षिण मध्य रेलवे, सिकन्दराबाद

मुख्य संरक्षक

श्रीमती दिव्या यानामाडाला
निदेशक (प्रशासन)
दक्षिण मध्य रेलवे, सिकन्दराबाद

प्रधान सम्पादक

श्री डी.बलराम
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)

प्रबन्ध सम्पादक

श्री वी.विजय
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी (राजभाषा)

सम्पादक मंडल

श्रीमती किरन लता, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक
श्री इम्तियाज अहमद, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक
श्रीमती वीना यादव, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

अनुक्रमणिका

क्र.सं.	शीर्षक	लेखक (सर्वश्री/ सुश्री/ श्री/ श्रीमती)	पृष्ठ सं.
1.	धोखाधड़ी के आधुनिक तरीके	सुहासिनी गोतमारे, प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा	7
2.	फिल्में समाज का दर्पण हैं	मुक्ता पाटिल सुपुत्री श्रीमती सुहासिनी गोतमारे, प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा	9
3.	वर्तमान में मीडिया की भूमिका	मुक्ता पाटिल सुपुत्री श्रीमती सुहासिनी गोतमारे, प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा	10
4.	रेत का ढेर	डी.बलराम, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	11
5.	सकारात्मक सोच का जीवन पर प्रभाव	इम्तियाज अहमद, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक	14
6.	दूसरों में अच्छाई देखे	किरन लता, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक	17
7.	प्रसन्नता	वीना यादव, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक	19
8.	काश	धर्मवीर भारती, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	20
9.	कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस	शैक मजहर अली, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	22
10.	नई सुबह	बी.श्रीकांता देवी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	25
11.	जनरल कोच	अनुराग कुमार, डाटा इन्ट्री ऑपरेटर	27
12.	माँ की ममता	जे.ललिता, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	28
13.	स्वास्थ्य	सी.वी.जगन्नाथा राव, आशुलिपिक- ग्रेड-I	29
14.	यादें	सी.वी.जगन्नाथा राव, आशुलिपिक- ग्रेड-I	29
15.	पिता का महत्व	जैसमिन पाणी पुत्री श्री सन्तोष कुमार पाणी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	30
16.	गैर जिम्मेदार कौन	सी.वी.जगन्नाथा राव, आशुलिपिक- ग्रेड-I	32
17.	बचपन और विद्यालय की यादें	सुखदेव वर्मा, एम.टी.एस.	33
18.	लक्ष्मी का आना व जाना	किरन लता, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक	35
19.	भाग्य आपके कार्यों से आता है	जी.अन्जैय्या, लेखापरीक्षक	36
20.	जीवन का सच	किरन लता, वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक	38
21.	स्वस्थ जीवन का आधार	इम्तियाज अहमद, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक	39
22.	रविन्द्रनाथ टैगोर	बी.युगांधर पुत्र श्री बी.वीरनारायण राजू, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	41
23.	सेवानिवृत्त	डी.वी.वी.आर.भट्टार, पर्यवेक्षक (लेखापरीक्षा-सेवानिवृत्त)	42
24.	समय बड़ा बलवान	बाबूराव, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	43
25.	ना कहना भी जरूरी है	अनुराग कुमार, डाटा इन्ट्री ऑपरेटर	44
26.	अनाथ बच्चों की माँ	वीना यादव, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक	47
27.	कीमत, क्या हो सकती है	बी.वी. पद्मा राजू, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	50

28.	संघर्ष	रजनीश कुमार, डाटा इन्ट्री ऑपरेटर	51
29.	बचपन की यादें	इम्रियाज अहमद, कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक	53
30.	यात्रा	बी.श्रीकांता देवी, सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी	54
31.	खुद पे नाज किया करो	राहुल कुमार, डाटा इन्ट्री ऑपरेटर	56
32.	बहु पीढ़ी- टीम	के.सौजन्या, लिपिक व टंकक	57
33.	पाकिस्तान	डी.वी.वी.आर.भट्टार, पर्यवेक्षक (लेखापरीक्षा-सेवानिवृत्त)	59
34.	मेघ आये बड़े बन ठन के, सँवर के	जी.अन्जैय्या, लेखापरीक्षक	60
35.	झूठ पर परदा न डालें	पी.पद्मजा रेड्डी, वरिष्ठ लेखापरीक्षक	61
36.	अहंकार एवं स्वार्थ	डी.बलराम, वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी	62
37.	रिपोर्ट वर्ष 2020-21 में हिन्दी कार्यान्वयन प्रगति रिपोर्ट	हिन्दी अनुभाग की ओर से	64

सम्पादक मंडल का रचनाकारों के विचारों से सहमति आवश्यक नहीं है, ये विचार उनके अपने हैं

अनमोल वचन

- शिक्षा जीवन की परिस्थितियों का सामना करने की योग्यता का नाम है।
- बच्चों को शिक्षित करना तो ज़रूरी है ही, उन्हें अपने आप को शिक्षित करने के लिए छोड़ देना भी उतना ही ज़रूरी है।
- संसार में जितने प्रकार की प्राप्ति हैं, शिक्षा सब से बढ़कर है।
- शिक्षा जीवन की तैयारी का शिक्षण काल है।
- युवकों की शिक्षा पर ही राज्य आधारित है।
- विद्या अमूल्य और अतुल्य धन है।
- यदि मनुष्य सीखना चाहे, तो उसकी हर भूल उसे कुछ शिक्षा दे सकती है।
- जीवन का रहस्य भोग में नहीं, पर अनुभव के द्वारा शिक्षा प्राप्ति में है।
- कष्ट और विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने वाले श्रेष्ठ गुण हैं।
- चुनाव जनता को राजनीतिक शिक्षा देने का विश्वविधालय है।
- चरित्रहीन शिक्षा, मानवताविहीन विज्ञान और नैतिकताविहीन व्यापार खतरनाक होते हैं।



प्रधान संरक्षक की कलम से.....

मित्रों,

हमारे कार्यालय की वार्षिक ई-पत्रिका 'गोदावरी' का तेरहवाँ अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। मेरी आशा के अनुरूप इसमें संकलन सामग्री हेतु मेरे विभागीय अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपना भरपूर योगदान दिया है। यह ई-पत्रिका हमारे एकजुट होकर किए गए प्रयासों का प्रतिफल है। इस अवसर पर मैं सम्पादक मंडल के सभी सदस्यों को उनके परिश्रम तथा उत्साह के लिए बधाई देती हूँ।

यह ई-पत्रिका अधिकारियों एवं कर्मचारियों के मन में हमारी राजभाषा हिन्दी के प्रति जागरूकता लाने तथा रुचि जगाने के लिए छोटा सा प्रयास है। गृह पत्रिका 'गोदावरी' के 13वें अंक में प्रकाशित रचनाओं ने कार्यालय के कार्मिकों के अन्दर छुपे लेखक का परिचय दिया है। भिन्न-भिन्न प्रकार की रचनाओं से ओत-प्रोत यह ई-पत्रिका अधिकारियों एवं कर्मचारियों के उत्कृष्ट लेखन – कला का प्रमाण है। साथ ही साथ कार्यालय द्वारा राजभाषा नीति के अनुपालन को भी दर्शाता है।

मैं रचनाकारों के साथ-साथ इस ई-पत्रिका के सम्पादन मंडल के सदस्यों को भी बधाई देती हूँ, जिन्होंने ई-पत्रिका के प्रकाशन में अपना सराहनीय दायित्व निभाया है।

॥धन्यवाद॥

फरवरी, 2022

सुहासिनी
6/3/22

श्रीमती सुहासिनी गोतमारे
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा
दक्षिण मध्य रेलवे, सिकन्दराबाद



मुख्य संरक्षक का विचार.....

हमारा देश भारत विविध संस्कृतियों, विविध धर्मों एवं विविध भाषाओं एवं बोलियों को समाहित किए है। हिन्दी ही एक ऐसी भाषा है, जो सदियों से देश की इन विविधताओं को एकता के सूत्र में पिरोये हुए है, क्योंकि हिन्दी तब से सम्पर्क भाषा रही है, जब अंग्रेजी भाषा का आगमन भारत में नहीं हुआ था। हिन्दी की महत्ता स्वतन्त्रता आन्दोलन के समय देखी जा सकती है, जब समूचे देश में हिन्दी ही एक ऐसी सम्पर्क भाषा थी, जो लगभग सभी स्वतन्त्रता सेनानियों को एक सूत्र में बांधती थी। अतः तत्कालीन समय में हिन्दी की उपयोगिता को देखते हुए हिन्दी को राजभाषा के रूप में अंगीकृत किया गया तथा हिन्दी के विकास के लिए कुछ निश्चित लक्ष्य बनाए गए हैं।

हमारा कार्यालय 'ग' क्षेत्र में स्थित है तथा अधिकांश अधिकारी एवं कर्मचारी अहिन्दी भाषी हैं, फिर भी हमारे कार्यालय के अधिकारियों एवं कर्मचारियों का हिन्दी के प्रति लगन व निष्ठा देखकर मैं यह गर्व से कह सकती हूँ कि हमारा कार्यालय हिन्दी के विकास हेतु निर्धारित लक्ष्यों को पूरा करने की दिशा में अग्रसरित है एवं कार्यालयी वार्षिक ई-पत्रिका 'गोदावरी' का तेरहवाँ अंक उसी का प्रतिफल है।

॥धन्यवाद॥

फरवरी, 2022

श्रीमती दिव्या यानामाडाला
निदेशक लेखापरीक्षा
दक्षिण मध्य रेलवे, सिकन्दराबाद



सम्पादकीय.....

मुझे यह कहते हुए अपार हर्ष हो रहा है कि इस वर्ष की ई-पत्रिका का प्रकाशन का मेरा स्वप्न साकार रूप में सामने आया है एवं हमारे कार्यालय की ई- पत्रिका 'गोदावरी' का तेरहवाँ अंक प्रकाशित हुआ है। 'गोदावरी' से हमें अनेक उम्मीदें हैं। हमारी इस ई- पत्रिका के अधिकांश रचनाकारों की मातृभाषा हिन्दी नहीं है, फिर भी अपनी ओर से इसके प्रकाशन में सहर्ष योगदान दिया है, अन्यथा यह संभव नहीं हो पाता। उम्मीद है कि राजभाषा के प्रचार- प्रसार की ओर हमारा यह कदम कारगर सिद्ध होगा। हिन्दी हमारी राजभाषा है एवं यह राष्ट्रभाषा बनने की ओर अग्रसर है। आशा है कि 'गोदावरी' हमारी राजभाषा को राष्ट्रभाषा बनाने में पूर्ण योगदान देगी। अपनी राजभाषा हिन्दी को उसका उचित स्थान दिलाने के लिए यह हमारा निष्ठापूर्ण प्रयास है। इस ई-पत्रिका में हमने प्रेरणापूर्ण कहानियाँ, ज्ञानवर्धक लेख, हास्य- व्यंग्य, संस्मरण एवं देशभक्तिपूर्ण कविताओं का समायोजन किया है।

आशा करता हूँ कि इस ई- पत्रिका के लेख सुरुचिपूर्ण प्रतीत होंगे। हम अपेक्षा करते हैं कि इस ई- पत्रिका के अवलोकन के पश्चात गत वर्ष की भाँति इस वर्ष भी आप हमें अपनी प्रतिक्रिया भेजकर हमारा उत्साहवर्धन करेंगे।

श्री डी.वलराम

वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी / राजभाषा



धोखाधड़ी के आधुनिक तरीके

श्रीमती सुहासिनी गोतमारे,
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा

सुबह के 10 बजे होंगे, मैं अपने घर में बैठी अखबार पढ़ रही थी, जिसमें कि कई घोटालों और जालसाजी संबंधी खबरें थी, उसी समय मुझे किसी का फोन आया। एक महिला ने अपना परिचय दिया कि उसका नाम आरूषि है और वह एक आई.टी.प्रोफेशनल है। इस से पहले कि मैं उसके बारे में और ज्यादा पुछ पाती, वो रोने लगी। मैंने सोचा, हो सकता है, मैं आरूषि को ना जानती हूँ, लेकिन आरूषि मुझे जानती है, तभी तो मुझे फोन किया है। मैंने आरूषि से पुछा, "क्या हुआ आपके साथ, आप इतना क्यों रो रही हो?" आरूषि रोते हुए बोली, "मैंम, आभव 3 दिनों से एयरपोर्ट में फंसा हुआ है !! कृपया उसकी मदद करें।"

अब ये आभव कौन है? मुझे मालूम नहीं था। मैंने आभव के बारे में पुछना उचित नहीं समझा। मैंने उस महिला से पूछा, "क्या हुआ आभव के साथ?" वो महिला बोली, आभव मेरा दोस्त है और उसकी उम्र 35 वर्ष है। उसके पिता भारतीय मूल के उच्च नागरिक हैं। आभव अभी एयरपोर्ट के अन्दर किसी जगह पर फंस गया है। एयरपोर्ट के अधिकारियों ने उसे एयरपोर्ट पर ही कैद कर लिया है।

मैं किसी भी पीड़ित व्यक्ति के बातों को ज्यों का त्यों मान लेती हूँ। उस समय मैंने आरूषि की बात को मान लिया और उसकी समस्या का हल करने पर अपना ध्यान केन्द्रित किया। मैंने आरूषि से ये पूछा कि किस अपराध में उसे एयरपोर्ट के अधिकारियों ने कैद किया है। आरूषि ने बताया कि आभव के पास 40000 पाउंड का एक चेक है जो कि भारत में स्वीकार्य नहीं है। मैंने आरूषि से आभव के पासपोर्ट की प्रति एवं नीदरलैंड से भारत आने की टिकट की प्रति को मांगा मुझे आश्चर्य हुआ, आभव के पास उन कागजातों में से कोई भी कागजात नहीं था।

आरूषि ने बताया कि एयरपोर्ट पर वाईफाई नेटवर्क कमजोर होने के कारण आभव से बातचीत नहीं हो पा रही है। मैं जो सुन रही थी, उस पर मुझे विश्वास नहीं हो रहा था क्योंकि एयरपोर्ट पर नेटवर्क कमजोर होने की बात बहुत हास्यास्पद थी। लेकिन फिर आरूषि ने मुझे सीमा शुल्क के अन्य अधिकारियों के साथ टेक्स्ट मैसेज के जरिए हुई बातचीत के स्क्रीनशॉट भेजे और एक सेकंड में, मुझे बहुत सी बातें समझ में आईं- यह एक धोखाधड़ी है। आभव के पास कोई आधिकारिक दस्तावेज नहीं था और सीमा- शुल्क अधिकारी आभव को छोड़ने के एवज में आरूषि से बहुत ज्यादा रूपयों की मांग कर रहे थे। मैंने आरूषि से कहा, "तुम आभव के घर वालों एवं उसके पहचान वालों से बात करके इतने बड़ी रकम की व्यवस्था कर सकती हो?" आरूषि बोली, "आभव के परिवार का कोई सदस्य भारत में नहीं रहता है। उसके जान- पहचान का भी कोई यहाँ नहीं है। इसलिए मैं ही अपने जान- पहचान वालों से बात करके पैसे की व्यवस्था कर रही हूँ।" सीमा- शुल्क के अधिकारी निजी खातों में पैसे ट्रांसफर करने की मांग कर रहे थे और टेक्स्ट मैसेज के स्क्रीनशॉट्स के अनुसार वह पहले ही मोटी रकम ट्रांसफर कर चुकी थी। मैंने तुरंत उसे फोन करके चेतावनी दी कि सरकार कभी भी निजी खातों में पैसा नहीं लेती है और यह एक धोखाधड़ी है। आरूषि बोली, "लेकिन मैं पहले ही 11 लाख रूपया ट्रांसफर कर चुकी हूँ और अब मैं "पुलिस क्लियरेंस" के लिए 5 लाख रूपया की अतिरिक्त व्यवस्था कर रही हूँ, इस बात को सुनकर मुझे वास्तव में अत्यधिक हैरानी हुई कि आभव और आरूषि दोनों कितने भोले थे- पुलिस मंजूरी के लिए 5 लाख रूपया! ये सब बकवास है। मैं आरूषि से बोली, "उन्हें अभी कुछ भी भुगतान न करें, मैं कोशिश करने जा रही हूँ और देखूंगी कि क्या हम आभव को ढूँढ सकते हैं। मैंने आरूषि से पूछा, क्या आभव यह बता सकता है कि हवाई अड्डे पर वह कहाँ है?"

उसने तब सबसे अजीब बात कही कि वह एक लॉज में है। आरूषि कभी आभव के एयरपोर्ट पर होने की बात कहती तो कभी लॉज में, इस बात को सुनकर मुझे हैरानी हुई और मैंने सोचा कि अब मैं वास्तव में उसी समय इस मामले से बाहर आ जाऊँ। क्या आरूषि किसी तरह मुझे ठगने की कोशिश कर रही थी?

मैंने अपने दोस्त जो सीमा शुल्क निरीक्षक था, उसको इस मामले की जांच करने और आभव को बचाने के लिए कहा तो उस दोस्त ने बताया कि हवाई अड्डे पर ऐसा कोई व्यक्ति नहीं है। उस निरीक्षक ने कहा कि यह जानबूझकर की गई धोखाधड़ी है, लेकिन उन्होंने मुझे इसके बारे में और अधिक जानने के लिए कहा। तब मैंने आरूषि से पूछा कि अगर आभव नीदरलैंड का नागरिक है तो दिल्ली स्थित नीदरलैंड का दूतावास उसकी सहायता क्यों नहीं कर रहा है। पाँच मिनट के बाद आरूषि का फोन फिर से आया और उसने मुझे बताया कि दूतावास के अधिकारी ने कहा है कि आपको आभव को छुड़ाने के लिए रुपये जमा करवाने ही पड़ेंगे। मैंने आरूषि से उन दूतावास अधिकारियों द्वारा दिए गए अन्तर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष के खाते का विवरण मांगा। उनके द्वारा दिए गए विवरण में International Monetary Fund लिखा था, जिसमें Monetary की स्पेलिंग गलत थी। मुझे तुरन्त समझ में आ गया कि अन्तर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष वालों से Monetary की स्पेलिंग कैसे गलत हो सकती है। बाद में, मैं आरूषि से उन दूतावास अधिकारियों के द्वारा दिए गए बैंक खाता संख्या मांगी। जब उस बैंक खाता को ट्रेस करवाया तो मैं जानकर दंग रह गई कि उस बैंक खाता में किसी व्यावसायिक खाते की तरह पैसे आ रहे थे, और चन्द मिनटों में वो पैसे किसी दूसरे खाते में ट्रांसफर भी हो जा रहे थे।

मुझे समझ में आने लगा कि यह एक बड़ा फ्रॉड है, जिसमें सौ प्रतिशत मुझे यकीन हो चुका था कि **“आभव”** भी इसी जालसाजी की एक मुख्य कड़ी है। अब तक मैं आभव को सच मानकर चल रही थी लेकिन उन स्क्रीनशॉट्स को देखकर मुझे विश्वास हुआ कि कोई भी सरकारी संस्था कभी भी किसी निजी खाते में पैसा नहीं मांगती।

इस बात को स्पष्ट करने के लिए मैंने आरूषि से आभव के बारे में पूछा, तब उसने बताया कि “आज से लगभग तीन महीने पहले हम दोनों इंटरनेट के जरिए Ok Kupid पर मिले थे, तब से हम डेटिंग कर रहे हैं। वह पहली बार मुझसे मिलने भारत आया है।” मैं आरूषि से फिर से पूछा, “क्या आभव तुम्हें कोई उपहार वगैरह दिया है?” आरूषि बोली, “हाँ आभव ने मुझे उपहार दिए हैं। अब आभव और मैं शादी करने जा रहे हैं।” मैंने आरूषि से पूछा कि क्या तुम्हें आभव पर विश्वास है, तो वह बहुत ही मासूमियत से बोली कि यदि विश्वास नहीं होता तो क्यों मैं उसके लिए 26 लाख रुपये जमा करती। यह सुनकर मैं चौंक गई और उसे आभव कि सच्चाई बताने की कोशिश की। हालांकि अब मुझे पता था कि आरूषि मुझसे अब क्या कहने जा रही है। उसकी बात सुनकर मैंने महानुभूतिपूर्वक अपनी आँखें बंद कर लीं।

हमारी बात करने के कुछ महीने बाद मुझे अपने मित्र का संदेश मिला कि साइबर पुलिस ने कुल 26 लाख रुपये में से लगभग 5 लाख रुपये को वापस करवा दिए हैं। फिर बाद में यह पूरा मामला इस तरह उभर कर आया कि **“आभव”** नाम का कोई आदमी ही नहीं था। आरूषि अपराधियों के एक पूरे गिरोह के चंगुल में फंस चुकी थी। **आभव** ने आरूषि को अपने प्रेमजाल में फंसा लिया था, और उससे पैसे ऐंठ रहा था। अपराधी ऐसे ही होते हैं, जो हर किसी व्यक्ति की कमजोरी को पहले जानने की कोशिश करते हैं और बाद में उस कमजोरी पर प्रहार करके अपना शिकार बनाते हैं। आरूषि भी **“आभव”** का शिकार बन गई थी। हर व्यक्ति की कोई ना कोई कमजोरी होती है, जैसे- बेरोजगारों को रोजगार दिलाने के नाम पर ठगना, विदेश जाने वालों को विदेश भेजने के नाम पर फंसाना, नए घर खरीदने के नाम पर एडवांस के रूप में पैसे लेकर गायब हो जाना आदि।

मैं इस साइबर अपराध के बारे में सोचने लगी कि आज अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर साइबर अपराध इतना बढ़ गया है कि अच्छे व ऊँचे पदों पर कार्यरत अधिकारियों के कहीं से डाटा लेकर उनकी ट्रेसिंग करते हैं, फिर

बाद में उनकी कमजोरियों के अनुसार ब्लैकमेल करना या अपने जाल में फंसाना शुरू करते हैं। आरूषि जैसे अनेक लोगों के साथ इमोशनल तरीके से ठगी की गई होगी। इन साइबर अपराधियों की नेटवर्क की जड़े बहुत गहरी हैं। हम साइबर अपराध के बारे में अक्सर अखबारों या समाचार माध्यमों से सुनते हैं। सरकार भी समय-समय पर आम लोगों को इन मामलों में जागरूक करती है। हमें किसी अनजान व्यक्ति के इमोशनल ब्लैकमेल से बचने की कोशिश करनी चाहिए।

यह सच्ची कहानी है। आरूषि को मैं नहीं जानती थी। मैं यह कहानी इसलिए प्रचारित कर रही हूँ कि आप सब अपराध के बारे में जाने और किसी अनजान व्यक्ति के भावनाओं में न आये। मैं सभी मित्रों से अनुरोध करती हूँ कि आप ज्यादा से ज्यादा इस कहानी को शेयर करें ताकि अपराध को रोका जा सके।

फिल्में समाज का दर्पण हैं



सुश्री मुक्ता पाटिल
सुपुत्री श्रीमती सुहासिनी गोतमारे,
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा

हमारी रोज की जिन्दगी में हम कितनी बार देखते हैं कि फिल्मों को सन्दर्भित किया जाता है। लोगों को पूरे व्यक्तित्व को हम किसी फिल्म के किरदार से जोड़ लेते हैं। कोई किरदार बहुत हँसमुख, बिंदास इन्सान, 'जब वी मेट' के गीत के जैसा होता है। कोई दुःख भरी कहानी को हम कहते हैं, 'कल हो न हो'। इससे बेहतर होती, यहाँ तक कि लैला-मजनू की कहानी को भी 'वीर-ज़ारा' जैसी मानते हैं।

ऐसे में, फिल्मों का जो प्रभाव है समाज में, हम उसे नज़रअंदाज नहीं कर सकते हैं। हमारे देश में अलग-अलग विचारों को बढ़ावा देने या उन्हें कलंकित करने में फिल्मों का बहुत बड़ा योगदान है। कला लोगों के जीवन में बहुत प्रभावशील होती है। कई फिल्मों के बारे में महत्वपूर्ण चर्चा आरंभ हो जाती है। सन् 2006 में फिल्म 'रंग दे बसंती' ने लोगों को राजनीति में भ्रष्टाचार के बारे में जागरूक किया। 'डियर जिन्दगी' में मानसिक संतुलन और मानसिक बिमारियों का मुद्दा खड़ा किया। इससे भी पहले 'मदर इंडिया', 'जाने तू, या जाने ना', 'कल हो ना हो' जैसी फिल्मों ने एकल माँओं पर लगे कलंक को धीरे-धीरे मिटाने की कोशिश की।

ऐसी कई फिल्में रही हैं, जिनके कारण बहुत सी समस्यात्मक व्यवहारों को या विचारों को बढ़ावा मिला है। लेकिन अंत में, निर्णय दर्शकों का होता है। क्या फिल्म से कोई सीख समझ में आती है, या वह बस कहानी होती है?



वर्तमान में मीडिया की भूमिका

सुश्री मुक्ता पाटिल
सुपुत्री श्रीमती सुहासिनी गोतमारे,
प्रधान निदेशक लेखापरीक्षा

हमारे आज के युग में, जहाँ दुनियाँ हमारे हथेलियों में है, उससे मीडिया की भूमिका का जो महत्व है, वह शायद किसी और का नहीं। आज मीडिया का अर्थ केवल समाचार पत्र या अखबार या दैनिक पत्र नहीं होता। आज मीडिया का अर्थ है- सोशल मीडिया, फिल्में, ऑनलाइन स्ट्रीमिंग और बहुत कुछ। लोग अखबार को केवल दिन की खबर के लिए नहीं पढ़ते हैं या बस दुनियाँ में क्या चल रहा है, इसे जानने के लिए न्यूज़ नहीं देखते। लोग अपने मनोरंजन के लिए भी मीडिया पर निर्भर हैं। दुनियाँ से जुड़े रहने के लिए भी मीडिया पर निर्भर हैं।

मीडिया हमारे विचारों पर बहुत प्रभावशाली होता है। हमारे सही – गलत के सोंच के साथ हम जो देखते हैं, जो पढ़ते हैं, हमारे विचारों पर उसका प्रभाव होता ही है। ऐसे में मीडिया का प्रयोग बहुत सोच-समझकर करना पड़ता है।

बहुत बार मीडिया एक ही सोच को या एक ही पक्ष को बढ़ावा देती रहती है। इसके कई हानिकारक प्रभाव हो सकते हैं। अधिक से अधिक ध्यान अपनी ओर आकर्षित करने के लिए भी मीडिया झूठी खबरें या गलत जानकारी भी फैला सकती है। मीडिया हमारे जीवन का एक अनिवार्य भाग है और समाज में भी इसकी बहुत अहम भूमिका होती है, हमें भी स्वयं अकल से काम लेना होता है।

चुटकुले

संता : केला कितने का है ?

केले वाला : 1 रूपये का 1,

संता : 60 पैसे में दोगे ?

केले वाला : 60 पैसे में तो केले का छिलका मिलेगा.

संता : तो ये ले 40 पैसे केला मुझे दे और छिलका तू रख.



रेत का ढेर

श्री डी.बलराम,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

मेरे बचपन का एक मित्र जो राज्य सरकार के पंचायती विभाग में क्लर्क पद पर कार्यरत है। मेरा मित्र और मैं एक साथ हाईस्कूल से लेकर स्नातक तक की शिक्षा एक साथ शहर में ही रहकर किए। उसकी आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी, परन्तु वह पढ़ने में मेधावी था। उसका सौंच ईमानदार था। सूची में उसकी रैंकिंग अच्छी होने के कारण उसकी पहली पोस्टिंग उसी के जिले में हुई।

नौकरी लगने के पूर्व उसकी घर की आर्थिक स्थिति ठीक नहीं थी, लेकिन नौकरी मिलने के दो वर्षों के बाद उसने एक आलिशान दो मंजिला घर बना लिया था, घर के सदस्यों का रहन-सहन आदि भी उच्च स्तर का हो गया था।

जब मैं अपने छुट्टी पर अपने घर गया था, तो मेरी उससे मुलाकात हुई। बचपन के मित्र को साथ में देखकर मैं प्रफुल्लित हुआ। हम एक-दूसरे को अपनी – अपनी हालचाल बताने लगे। मैंने उससे पूछा कि इतने कम समय में क्लर्क पद पर काम करके इतना विकास कैसे कर लिए। इतना विकास तो दो वर्ष के वेतन से सम्भव नहीं है। तब उसने अपने कार्यालय के बारे में बताने लगा कि पंचायती राज विभाग में गांवों के विकास करने के लिए सरकारों द्वारा पैसे बहुत आते हैं, लेकिन जिले स्तर के सभी अधिकारी एवं कर्मचारी स्थानीय नेताओं के साथ गांवों के विकास के नाम अपना कमीशन तय किए हैं। बिना कमीशन पाए हुए, वो किसी भी फाइल पर हस्ताक्षर भी नहीं करते हैं। जो कानूनी तरीके से एवं ईमानदारी से काम करना चाहे तो उसको बिना कारण परेशान किया जाता है। गरीब हो या अमीर, कोई अपना नजदीक का आदमी हो या दूर का, हर किसी से निर्धारित धन लेने के बाद ही उसके काम पर कार्रवाई होती है। उसने बताया कि सरकार की सभी योजनाओं में भ्रष्टाचार का बोल-बाला है। उसने सरकार की सभी योजनाओं में व्याप्त भ्रष्टाचार के बारे में विस्तार से बताया-

सरकारी आवास देने के मामले में सरकारी कर्मचारी सभी पात्रों से पहले ही 15 से 20 हजार रुपये ले लेते हैं। उसके बाद ही उसे पात्र बनाया जाता है। ये काम गांव के ग्राम-प्रधानों के माध्यम से किए जाते हैं, ताकि ये मामला सीमित लोगों तक ही रहे। अन्य सभी सरकारी योजनाओं जैसे सरकारी पेंशन आदि का लाभ देने के नाम पर एक – एक हजार रुपये तक वसूले जाते हैं। सड़क, सरकारी भवन, छोटे-छोटे पुलिया के मरम्मत कार्य के नाम पर, मनरेगा में एक ही कार्य को दो-दो बार दिखाकर, योजनाओं में किसी लाभार्थी के नाम आदि सही कराने के नाम पर रिश्वत लिया जाता है। आम-आदमी के भलाई एवं गांवों के विकास के नाम पर दोनों हाथों से लुट – खसोट का काम चलता है।

मैंने उससे पुछा- प्रत्येक सरकारी कार्यालयों में विजिलेंस टीम, इन्टर्नल ऑडिट (लेखापरीक्षा) अनुभाग, पोस्ट ऑडिट अनुभाग, सी.बी.आई. आदि कार्य करते हैं। क्या उन सभी टीमों को ये कमियाँ नहीं दिखती हैं? उसने बताया, “जब कोई ऑडिट टीम या विजिलेंस टीम ऑडिट करने के लिए हमारे कार्यालय में आते हैं तो हम उस टीम को साफ-सुथरे वाले फाइल ही देते हैं। यदि ऑडिट या विजिलेंस वाले किसी दूसरे फाइल के बारे में पुछते हैं तो हम बोल देते हैं कि वो फाइल किसी दूसरे कार्यालय में गई है। इस तरह हम उनको वो

फाइलें नहीं देते हैं। और अन्त में ऑडिट / विजिलेंस टीम की ऑडिट समय खत्म होने के बाद वो चले जाते हैं और हमारा भ्रष्टाचार सामने नहीं आ पाता है। कभी-कभी ऐसा भी होता है कि ऑडिट / विजिलेंस टीम को हमारी गलती पकड़ में आ जाती है तो हमारा अधिकारी उनके सामने हमें गाली देता है, ये दिखाने के लिए कि उस अधिकारी की कोई गलती नहीं है। ऐसे समय ऑडिट / विजिलेंस टीम ही हमारे अधिकारी को यह बताते हैं कि उस गलती के बारे में उत्तर कैसे लिखना है। दुर्भाग्य की बात यह है कि ऑडिट / विजिलेंस ऑफिसर ही हमें उन गलतियों का उत्तर कैसे देना है, बता देते हैं, जैसे साँप भी न मरे और लाठी भी ना टूटे। जब ऑडिट / विजिलेंस टीम ऑडिट करके चले जाते हैं तो वही हमारा अधिकारी हम क्लर्कों की तारिफ भी करता है।”

जब कभी कोई मामला सामने आता है और उसकी जांच होती है तो अधिकतर मामलों में हम जैसे क्लर्क ही फंसते हैं। हम जैसे लोगों की ही कुर्बानी दी जाती है। पंचायती राज विभाग एक ऐसे समुद्र के समान है, जहाँ बड़ी मछली कब पानी पीती है, कितना पानी पीती है, किसी को कुछ पता ही नहीं चलता है।

जब किसी मामले का शिकायत हमारे सामने आता है तो स्थानीय स्तर का अधिकारी उस मामले की जांच करने जाता है। जांच के नाम पर सिर्फ खाना-पूति होती है। उस शिकायत को दवाने के नाम पर संबंधित शिकायतकर्ता से पैसे लिए जाते हैं, और शिकायतकर्ता को यह बताया जाता है कि जांच के बाद कुछ भी गलत नहीं पाया गया और शिकायत को खारिज कर दिया गया है।

इस हतोत्साहित करने वाले वातावरण में कोई भी किसी के खिलाफ अपना मुंह नहीं खोलता है, और नतीजतन भ्रष्टाचार का काम धर्रे से चलता रहता है।

मैंने उससे पुछा, तुम तो अच्छे प्रकृति और ईमानदार दिखते थे कॉलेज के दिनों में, अचानक तुम कैसे बदल गये? उसने बताया- इस विभाग में ईमानदारी से काम नहीं किया जा सकता है। प्रारंभ में, मैं भी ईमानदारी से काम करता था, रिश्तव के खिलाफ था। लेकिन इसके बदले में, मुझे बहुत परेशान किया जाता था, कार्यालय के सारे नियम-कानून का पालन करना मुझसे ही उम्मीद की जाती थी, जो उच्च अधिकारियों के रिश्तव के लेन-देन के मामले में साथ देते थे, उनको हर तरह से कार्यालयी नियम – कानून से मुक्त कर दिया गया था, जैसे वो कार्यालय कब आते-जाते हैं, बिना अवकाश लिए कार्यालय न आना और अन्य लाभ भी। इस गन्दे वातावरण में ज्यादा दिनों तक मैं कैसे ईमानदार बना रह सकता था। अन्त में, मैं भी खुद को रिश्तवमयी वातावरण में ढाल लिया। यहाँ तक कि जो ईमानदारी से कार्य करने की सोचता भी है तो उसको पीठ पीछे हरिश्चन्द्र की औलाद के नाम से संबोधित भी करते हैं।

मैं अपने मित्र से मिलने के बाद अपने घर आ गया। सरकारी महकमों के बारे में सोचकर शरीर सिहर उठता है कि हम सब प्रत्येक वर्ष भ्रष्टाचार निरोधक सप्ताह मनाते हैं और रिश्तव या घूस जैसे तुच्छ कामों को न करने की शपथ लेते हैं। लेकिन सच्चाई यह है कि प्रत्यक्ष रूप से आम-आदमी से जुड़े विभागों में बिना रिश्तव लिए काम नहीं होता है। जो भी सरकारी योजनाएं चलाई जाती हैं, वो देश के गरीब व जरूरतमंद लोगों के लिए चलाई जाती है, और रिश्तव लेने वाले गरीब लोगों से पैसे लिए बिना काम नहीं करते हैं। क्या रिश्तव लेने वाले रिश्तव के साथ-साथ गरीब लोगों के श्राप या बद्दुआ नहीं लेते हैं?

मैंने अपने व्यावहारिक जीवन में कई ऐसे उदाहरण देखा है कि रिश्तव लेने वाला व्यक्ति एवं उसके परिवार वाले कभी सुखमय व शान्तिमय जिन्दगी नहीं गुजारते हैं। वो किसी न किसी समस्याओं जैसे स्वास्थ्य की

समस्या, कोर्ट में किसी मुकदमें में फंस जाना आदि जैसे समस्याओं में फंस जाते हैं, और रिश्तों से लिए गए पैसे इन्हीं गलत कामों में ही निकल जाते हैं। साथ ही साथ रिश्तों लेने वाले कर्मचारी या अधिकारी को उसके कार्यालय में ही उचित सम्मान की दृष्टि से नहीं देखा जाता है। उसके परिवार, रिश्तेदार, मित्र आदि लोग भी उसे हेय दृष्टि से देखते हैं। ईमानदारी से काम करने वाले व्यक्ति को हर समय सम्मान मिलता है, चाहे वह व्यक्ति सेवारत हो या सेवानिवृत्त हो जाए, उसे हर कोई अच्छे दृष्टि से ही देखता है। और साथ ही साथ उसके परिवार के सदस्य भी शान्तिमय जीवन गुजारते हैं। अतः रिश्तों लेना हर दृष्टि से गलत ही सिद्ध होता है।

हँसगुल्ले.....

1. पिता: अरे बिल्लू क्या हुआ? आज तुम तराजू और बांट लेकर स्कूल क्यों जा रहे हो?

बिल्लू: पापा, टीचर ने कहा था कि हमें हर बात को तौलकर बोलना चाहिए !

2. अध्यापक (छात्र से)- दुनियाँ का सबसे पुराना प्राणी कौन सा है?

छात्र (अध्यापक से)- जेबरा है मर

अध्यापक- कैसे?

छात्र- क्योंकि - वो ब्लैक एंड व्हाइट है ना इसलिए।

3. प्राइमरी स्कूल में मास्टर जी गहरी नींद में सो रहे थे।

तभी कलेक्टर साहब आ गये।

मास्टर जी पकड़े गये।

बहुत देर उठाने के बाद मास्टर की नींद खुली।

नीन्द खुलते ही मास्टर कलेक्टर को देखते ही बोले –

तो बच्चों, समझ गए ना, कुंभकर्ण ऐसे सोता था।



सकारात्मक सोच का जीवन पर प्रभाव

श्री इम्तियाज अहमद,
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

हम जीवन में कितना सफल होते हैं या अपने लक्ष्य को हासिल कर पाते हैं या नहीं यह पूरी तरह से हमारी सोच पर ही निर्भर करती है। असल में हमारी सोच ही हमारा असली व्यक्तित्व और व्यवहार है जो भौतिक रूप में बाहर निकल कर लोगों के सामने आती है और उसी प्रकार से समाज में हमें मान सम्मान मिलता है। हम क्या बोलते हैं, क्या करते हैं और उनपर सामने वाले की क्या प्रतिक्रिया मिलती है यह हमारी सोच पर ही निर्भर करती है। वास्तव में हमारी सोच हमारे व्यक्तित्व का प्रतिबिम्ब है।

सोच के प्रकार

सामान्य तौर पर विचारों को दो प्रकार में बाँटा गया है-

- I. सकारात्मक सोच
- II. नकारात्मक सोच

सकारात्मक सोच (Positive Thoughts/Thinking)

जीवन की कठिन से कठिन परिस्थितियों को भी हल कर सकने का विश्वास ही हमारी सकारात्मक सोच है। मुश्किल से मुश्किल दौर में भी हिम्मत बनाए रखना हमारे सकारात्मक सोच की शक्ति है। किसी भी मुश्किल कार्य को करने की हिम्मत भी हमें हमारे सकारात्मक सोच से ही मिलती है। हम किसी काम को जितने ज्यादा सकारात्मकता से करेंगे काम उतना ही सटीक और सफल होगा। जीवन की विषम परिस्थितियों में सकारात्मक सोच न होने के कारण बहुत से व्यक्ति अपना मानसिक संतुलन खो देते हैं और अपना बहुत बड़ा नुकसान कर बैठते हैं। आज तक के सभी सफल व्यक्तियों के सफलता का राज कहीं न कहीं उनकी सकारात्मक सोच है। सकारात्मकता केवल हमारी सफलता की ही नहीं बल्कि हमारे अच्छे स्वास्थ्य की कुँजी भी है।

नकारात्मक सोच (Negative Thoughts/Thinking)

किसी भी मुश्किल कार्य को करने से पहले ही की सोच नकारात्मक सोच कहलाती है। "मुझसे नहीं होगा" नकारात्मक विचार रखने वाले व्यक्तियों का बनता हुआ काम बिगड़ने लगता है और नकारात्मक सोच से हमारे स्वास्थ्य पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है। नकारात्मक सोच हमें असफलता की खाई में डकेलता जाता है और हमें समाज में एक हारे हुए इंसान का उदाहरण बना देता है। जीवन की मुश्किलों का सामना किये बिना हाथ पर हाथ रख के बैठना और परिस्थितियों से भागना नकारात्मक सोच का प्रतीक है। किसी भी कार्य का परिणाम आए बिना ही उसके बुरे नतीजे का अनुमान लगाना भी नकारात्मक सोच का ही उदाहरण है।

(हमारे सोच का जीवन में प्रभाव / Impact of Our Thinking in Life)

किसी भी समाज में सकारात्मक सोच रखने वाले व्यक्तियों का स्थान सदैव नकारात्मक सोच रखने वाले व्यक्ति से ऊँचा ही रहता है। सकारात्मक सोच रखने वाला व्यक्ति भय और निराशा से मुक्त होता है। कठिन से कठिन कार्य को उसके परिणाम की चिंता किए बिना ही करने के लिए वह हमेशा तैयार रहता है और उसके सकारात्मक विचारों का प्रभाव उसके जीवन में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है।

- **हमारी सोच का हमारे काम पर प्रभाव** - हमारी सोच का सीधा असर हमारे काम पर पड़ता है और हमारे काम से ही समाज में हमारी पहचान बनती है। हमारा कार्य अच्छा होगा या खराब यह पूरी तरह से हमारी अच्छी या बुरी सोच पर निर्भर करती है।
- **हमारी सोच का दूसरों पर प्रभाव** - सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति समाज में एक सूरज की भाँति होते हैं जिनके संपर्क में आने वाले लोग भी उनकी ही तरह सकारात्मक विचारों से प्रकाशमान हो जाते हैं। यदि आप कुछ दिनों के लिए किसी नकारात्मक सोच वाले व्यक्ति के साथ रह लें तो आप भी उसकी ही तरह किसी कार्य करने से पहले ही उसके बुरे नतीजे का अनुमान लगा कर कार्य से भागने लगेंगे।
- **हमारी सोच का हमारी सफलता पर प्रभाव** - हम किसी भी कार्य के बारे में कैसी सोच रखते हैं इसका सीधा प्रभाव उसकी सफलता या असफलता पर पड़ता है। हमारे कार्य में भले ही भूल से कोई गलती हो जाए परन्तु यदि उसके पीछे हमारी अच्छी सोच है तो, आज नहीं तो कल वह कार्य जरूर सफल होगा।

हमारी सोच का जीवन में महत्व (Importance of Our Thinking in Life)

हमारी सोच का महत्व हमारे जीवन में हमारे द्वारा किए गए कार्य से ज्यादा होता है क्योंकि हमारा कार्य तभी सार्थक होगा जब उसे एक अच्छी और सकारात्मक सोच के साथ किया गया हो। अगर साफ शब्दों में कहें तो हमारी सोच हमारे व्यक्तित्व का अत्यंत महत्वपूर्ण अंग है। हमारे जीवन में जितना महत्व हमारी बोलने की प्रवृत्ति का है उससे कहीं ज्यादा महत्व हमारी उस सोच का है जिससे हम सही स्थान पर सही बात का चुनाव करते हैं।

- **हमारी सोच का जीवन के कठिन परिस्थितियों में महत्व** - सभी के जीवन में एक न एक दिन मुश्किल परिस्थितियाँ अवश्य आती हैं लेकिन ये हमारी सोच पर निर्भर करता है कि हम उस परिस्थिति से खुद को किस प्रकार बाहर निकालते हैं। यदि हमारी सोच सकारात्मक होगी तो संभव है कि हम जल्द से जल्द उस मुश्किल का हल ढूँढ लेंगे परन्तु अगर हम नकारात्मक सोच रखते हैं तो शायद ही हम बिना सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति की मदद के कभी उस मुश्किल से खुद को बचा पाएं।
- **हमारी सोच का जीवन की प्रतियोगिताओं में महत्व** - आज की इस प्रतियोगिताओं से भरी दुनिया में हमारी सोच एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। किसी भी प्रतियोगिता में जीतना मात्र ही हमारी अच्छी सोच नहीं हो सकती बल्कि प्रतियोगिता में हिस्सा लेना और उस प्रतियोगिता में अपने प्रतिद्वंदी का डटकर मुकाबला करने की हिम्मत रखना भी हमारी एक अच्छी और सकारात्मक सोच का उदाहरण है।
- **हमारी सोच का हमारे समाज में महत्व** - समाज में हमें किस नजर से देखा जाएगा, समाज में हमें कितना सम्मान मिलेगा ये सारी बातें हमारी खुद की सोच और विचारों पर निर्भर करती है। समाज में जब हम अपनी बातें रखते हैं तो लोगों की उसपर क्या प्रतिक्रिया रहेगी और हमारी बातों से समाज के लोग कितना सहमत होते हैं ये सारी चीजें हमारी सोच पर ही निर्भर करती है।

हमारी सोच हमें औरों से किस प्रकार अलग करती है (How Our Thinking makes us unique from Others)

एक बार की बात है मंगल और मंटू दो मित्र जंगल के रास्ते से अपने घर को लौट रहे थे। जंगल के बीच पहुँचते ही उन्हें अपने आगे की झाड़ी हिलती हुई दिखाई दी। मंटू ने मंगल से कहा हो न हो ये आदमखोर “ भेड़िया ही होगा मैंने सुना है इसने बहुत से लोगों को मार डाला है। मंटू की बातें सुनकर मंगल बोला “, बिना देखे तुम कैसे कह सकते हो कि वह एक भेड़िया ही है “ झाड़ी तो हवा से भी हिल सकती है या फिर कोई और जानवर होगा, तुम ज्यादा मत सोचो और आगे बढ़ते रहो बस कुछ देर बाद अपना गाँव भी आ जाएगा।”

मंटू बोलता है नहीं “ं नहीं मुझे उस भेड़िये का शिकार नहीं बनना है। मैं सड़क के रास्ते से घर चला जाऊंगा इतना कहकर मंटू वहाँ से चला जाता है। मंगल “, मंटू के व्यवहार पर नाराजगी जताते हुए आगे झाड़ी की तरफ बढ़ता है, झाड़ी के उस पार जाने के लिए वो जैसे ही अपने हाथों से पत्तों को हटाता है उसमें से एक बकरी का बच्चा निकल कर मंगल के पास आकर खड़ा हो जाता है। मंगल उस बकरी के बच्चे को गोद में उठाता है और उसे लेकर घर चला जाता है।

अगले दिन जब मंटू थका हारा घर पहुँचता है तो मंगल उस बकरी की तरफ इशारा करके कहता है अरे “ ओ मंटू ये देख तेरा आदमखोर भेड़िया घास खा रहा है और तू इससे डर कर दोगुनी दूरी तय करके आ रहा है। मंटू को ये सब सुनकर अपनी सोच पर पछतावा होने लगता है और वो शर्म के मारे वहाँ से नजरे चुरा “ कर निकल जाता है। तो इस कहानी से हमें यही सीख मिलती है कि किसी भी परिस्थिति में हम दूसरों से तभी आगे निकल पाएंगे जब हमारी सोच सकारात्मक और अच्छी होगी।

यदि हमें अपने जीवन में सफल होना है या खुद को समाज में एक आदर्श व्यक्ति के रूप में रखना है तो हमें अपनी सोच सदैव सकारात्मक रखनी चाहिए। नकारात्मक विचारों के साथ आप खुद को और दूसरों को भी निराशा की ओर ले जाएंगे। जीवन में सफलता की इच्छा रखने वाले हर व्यक्ति को सकारात्मक सोच के साथ ही अपना कार्य सम्पन्न करना चाहिए। हमारी हमेशा यही कोशिश होनी चाहिए कि हमारी मित्रता एक सकारात्मक सोच वाले व्यक्ति से हो ताकि उसके विचारों का प्रभाव हमारे ऊपर भी पड़े और हम भी उसकी तरह सफलता की ओर बढ़ते जाएं।

सूक्तियाँ

- अपना आदर्श उपस्थित करके ही दूसरों को सच्ची शिक्षा दी जा सकती है।
- कमज़ोरी का इलाज कमज़ोरी का विचार करना नहीं, पर शक्ति का विचार करना है। मनुष्यों को शक्ति की शिक्षा दो, जो पहले से ही उनमें हैं।
- जीवन एक पाठशाला है, जिसमें अनुभवों के आधार पर हम शिक्षा प्राप्त करते हैं।



दूसरों में अच्छाई देखें

श्रीमती किरन पाल,
वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक

कुछ लोगों को आदत होती है कि वे दूसरों में कभी अच्छाई नहीं देख सकते। वे बस दूसरों की कमियों को ढूँढने में सिद्धहस्त होते हैं। ऐसे लोगों को मनीषी छिद्रान्वेषी अर्थात् दूसरों के दोष ढूँढने वाला कहते हैं। उनका शगल बस यही रहता है कि दूसरों के दोष खोजना और फिर तमकमिर्च लगाकर उन्हें प्रसारित करना। - ऐसे लोग अपने जीवन में अपयश कमाते हैं। एक बार, दो बार तो लोग उनकी रसीली बातों का आनन्द ले सकते हैं, फिर उनसे कट्टी काटने लग जाते हैं। समय बीतते- बीतते ऐसे लोगों की उपस्थिति सज्जन मनुष्यों - को भार के समान लगने लगती है। वे उसके वहाँ से चले जाने की प्रतीक्षा करते हैं।

विचारणीय है कि जो व्यक्ति दूसरों के राई जितने दोष को तमकमिर्च लगाकर हमें सुना सकता है-, उसका क्या भरोसा कि कल वह हमारे दोषों को दूसरों को चटखारे लेकर, पहाड़ जितना बनाकर नहीं सुनाएगा। ऐसे लोगों की न दोस्ती भली है और न ही शत्रुता अच्छी है। ये लोग दोमुँहे साँप की तरह खतरनाक होते हैं। ऐसे लोग डंक मारने से कभी बाज नहीं आते। ये किसी के मित्र बनने के लायक नहीं होते। इसलिए इनसे जितनी दूरी बनाई जा सके, उतना ही अच्छा है।

जिस व्यक्ति को जीवन में दूसरों को दोष देने की आदत होती है, वह कभी पाप से यानी अपराध भाव से कभी मुक्त नहीं हो सकता। इसका कारण है कि पाप अपने ऊपर कभी दोष नहीं लेता। क्योंकि यही तो पाप के बचाव की व्यवस्था है। व्यक्ति सोचता है कि अपने दोष को दूसरे के सिर पर डालकर स्वयं दोषमुक्त हो जाऊँ। वास्तव में ऐसा हो नहीं सकता। वह कभी अपने पाप या दोष से मुक्त नहीं हो सकता। उसका अपना अन्तस् कभीकभी तो उसे कचोटेगा ही।-न-

कबीर दास जी ने बहुत सुन्दर शब्दों में हमें समझाया है-

दोस पराए देखि करि, चला हसन्त हसन्त,

अपने याद न आवई, जिनका आदि न अंत।

अर्थात् यह मनुष्य का स्वभाव है कि जब वह दूसरों के दोष देखता है तो हँसता है, बहुत खुश होता है। उस समय उसे अपने दोष याद नहीं आते जिनका न कोई आदि है और न अन्त। अर्थात् उसके दोष अनन्त हैं।

बुरा जो देखन मैं चला बुरा न मिलया कोया।

जो मन खोज अपना मुझसे बुरा न कोया।।

अर्थात् मैं बुरे लोगों को ढूँढने निकल पड़ा था पर मुझे कोई व्यक्ति बुरा नहीं मिला। जब मैंने अपने अन्दर खोजा तो पता चला कि मुझसे बुरा कोई और व्यक्ति है ही नहीं।

इन दोनों दोहों का सार यही है कि मनुष्य को अपनी कमियाँ या दोष ढूँढकर निकालने चाहिए। जब दोष पता चल जाएँ तो उन्हें दूर करने का प्रयास करना चाहिए। यही तो मनुष्य की महानता होती है। यानी उसे अपने दोष दिखाई दें और दूसरों की अच्छाइयाँ। जब मनुष्य ऐसा करने लग जाता है तब वह मानव नहीं महामानव बन जाता है। ऐसे महापुरुष ही संसार के मार्गदर्शक बनते हैं। लोग इन सज्जन पुरुषों को अपनी सिरआँखों पर बिठाते हैं।-

दूसरों में दोष खोजने वाले व्यक्ति की आदत ऐसी बन जाती है कि उसे दूसरों में कोई भी अच्छाई नहीं दिखाई देती और स्वयं में उसे कोई बुराई नहीं दिखाई देती। अपनी कमियों या बुराइयों पर पर्दा डालने के लिए वह हजारों बहाने गढ़ लेता है। स्वयं को महान सिद्ध करने में लगा रहता है। इसीलिए उसके सुधरने की गुँजाइश न के बराबर होती है। इसलिए ऐसा व्यक्ति दूसरों की आँख की किरकिरी बन जाता है। कोई सज्जन व्यक्ति उसके पास बैठकर प्रसन्न नहीं होता।

छिद्रान्वेषी व्यक्ति अपने जीवन में 'अघ' यानी पाप कमाता है। यह अघ विष्ठा की तरह होता है। जिसका भक्षण कोई समझदार व्यक्ति नहीं करता। दूसरों के दोष खोजते-खोजते वह स्वयं दोषों की खान बन जाता है। इन दोषों का भुगतान पता नहीं उसे कितने जन्मों में करना पड़ता है। मनोरंजन करने के लिए तो कभी धीरे ऐसा व्यक्ति अकेल-उसे बुलाया जा सकता है पर उसे अपना मित्र नहीं बनाया जा सकता। धीरे-धीरे पड़ने लग जाता है। वह अपना इहलोक तो बिगाड़ लेता है और परलोक भी कष्टमय कर लेता है।

हँसना मना है.....

1. अगर आप बस पे चढ़ें...या फिर बस आप पे चढ़े ...
दोनों सर्तबा टिकट आपका ही कटता है.
2. मुत्ता भाई अगर बिना दांतों का कुत्ता कटे तो : क्या करना चाहिए?
सरकिट!बिना सुई का इंजेक्शन लगाने का ...सिंपल भाई :
3. गुस्से में बाँस : तुमने कभी उल्लू देखा है?
एग्ज़ीक्यूटिव .नहीं सर :(सर झुकाते हुए) -
बाँस नीचे क्या देख रहे हो :? मेरी तरफ देखो.
4. लोग कहते हैं की खुदा ने आपको बड़ी फुर्सत में बनाया है...
ठीक ही कहते हैं, फालतू काम फुर्सत में ही तो किए जाते हैं.



प्रसन्नता

श्रीमती वीना यादव,
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

प्रसन्नता ,मुझे ये बता है कहाँ तू
और क्या है तेरा रास्ता
क्या हूँ मैं तुझे मंदिर -मस्जिद की दीवारों में,
या तू मुझे मिलेगा कहीं भूली भटकी राहों में
तुझे ढूँढने मैं कहीं दूर ,दराज क्षेत्र जाऊँ-
या फिर पृथ्वी का चक्र लगाऊ
या तुझे हूँ मैं बच्चे की किलकारी में,
या जीवनसाथी की समझदारी में
तुझे पाने के लिए अधिकारी बना जाए,
या भौतिक सुविधाओं का ढेर लगाया जाए
तुझे ढूँढा जाए घर की चार दीवारी में,
या खानेमें कतली या तरकारी में- काजू ,
माता ,पिता की सेवा में तू मिलेगा-
या दोस्तों के स्नेह में तू मिलेगा
बता कौन,सा ऐसा राग गाऊँ-
जिसमे तुझे मैं अपने पास पाऊँ
हम समझ चूके है,तू मिलती नहीं बाजारों में ,
न ही तू छिपा है किन्हीं अय्यारों में
तू तो छिपा है मेरे अंतर्मन की दीवारों में,
प्रसन्नता तुझे इस निर्मल मन के अंदर रहना होगा
सब बाधाओं को सहन कर विजयी मुस्कान को सहेजना होना।
तुझे अब इस मन के अन्दर रहना ही होगा .. रहना ही होगा।



काश

श्री धर्मवीर भारती,
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

पैसे कहाँ गए? मैंने तो यहीं रखे थे। कल तुम्हारे पिताजी ने वेतन लाकर मुझे दिया था। उसमें से दूध वाले को देने के लिए, मैंने एक हजार रुपये निकाल कर रखे थे। पिछले महीने के भी दो सौ रूपए उसे देने हैं।

राजू की माँ ने लगभग घर के सभी सदस्यों से पूछा। पिताजी लेते तो बता देते। रिंकी तो अभी छोटी है। उसे 10 रु ही दे दो तो .खुश हो जाती है चाकलेट खाने के लिए। फिर पैसे किसने लिए। शक की सूई राजू पर जा रही थी। राजू 14 वर्ष का लड़का था। अपने माँ ,बाप का लाडला -थोड़ा अलहड, 9वीं कक्षा में पढ़ता था। माँ ने उससे भी पूछा बेटा -, तुमने तो पैसे नहीं लिए -राजू यह सुनकर नाराज हो गया ?क्या मम्मी तुम भी मुझ पर इल्जाम लगा रही हो। इकलौता बेटा होने के कारण उसे ज्यादा ही लाडलुवार मिला था-, इसलिए जिद्दी हो गया था। कुछ दिन पहले ही उसने माँ से पाँच सौ रुपये की माँग की थी। माँ ने उससे पूछा कि इतने पैसे किसलिए चाहिए तो उसने बताना भी नहीं चाहा। माँ ने पिताजी को यह बात बताई। पिताजी ने उसे बुलाकर समझाया कि बेटा -, आखिर बताओ, पैसे किस लिए चाहिए? यदि तुम्हारी जरूरत उचित है तो उसे हम जरूर पूरा करेंगे।

फिर कुछ दिनों तक वह चुपचाप रहा था। घर वालों को तो लग रहा था कि पैसे उसी ने लिए हैं। पर वह कुछ बोल नहीं रहा था। रात में उसके पिताजी ने राजू को बुलाया और फिर पूछा कि यदि तुमने पैसे लिए हैं, तो सचसच बता दो-, हम तुम्हें कुछ नहीं कहेंगे। परन्तु “नहीं”, वह अपनी बात पर अड़ा रहा कि उसने पैसे नहीं लिए हैं। पिताजी ने उसे कुछ नहीं कहा।

कुछ दिन बीत गए। इस बार फिर आलमारी से छह सौ रुपये गायब थे। माँ पिता जी कि असंमंजस : की स्थिति में थे। आखिर पैसे गायब कैसे हो जाते हैं। राजू को वे ज्यादा बोल भी तो नहीं सकते थे। वह इकलौता बेटा था और बोलने पर मुँह फुला कर बैठ जाता था। एक तरह से कह सकते हैं कि वह Emotional Blackmailing करता था।

"आज बहुत से घरों में ऐसी स्थिति है। बच्चे एक या दो ही होते हैं और माँबाप उनका ज्यादा ही -खयाल रखते हैं। हैसियत, नहीं होते भी उनकी हर फरमाईश पूरी करने की कोशिश करते हैं। परिणाम यह होता है। कि वे इसका नाजायज फायदा उठाते हैं और अपनी हर जिद पूरी करवाते हैं।

राजू के पिताजी की हैसियत बहुत अच्छी नहीं थी जो किसी कंपनी में लिपिक थे और इतना ही मिलता था कि परिवार का गुजरबसर हो जाए। फिर भी वे यथा संभव राजू की हर इच्छा पूरी कर देते थे-। कुछ दिनों से राजू स्कूल से आने के बाद फिर पता नहीं कहाँ चला जाता था। पूछने पर कहता था- दोस्त के घर जा रहा हूँ, वहीं पढ़ाई करूंगा। अगले साल उसकी दसवीं की परीक्षाएँ होने वाली थी। परन्तु उसके रंग-ढंग अलग ही दिख रहे थे। घर से जाने के बाद उसका मोबाइल भी बंद (Swith off) दिखाता था, जब भी वे उससे बात करना चाहते थे।

एक दिन अचानक उसके घर पर पुलिस पहुँची। साथ में राजू एवं कुल्लू और लड़कों को लेकर गया उसे पुलिस ने रंगे हाथ किसी को देने पकड़ा था। थोर सुनकर राजू के माँ और पिताजी घर से बाहर निकले। उन्हें देखकर राजू रोने लगा। पिताजी ने उसे माँत्वन्ता दी बेटी —, सब कुल्लू ठीक हो जायेगा। राजू रोण जा रहा था सारी —, पापा, मैं आपसे झूट बोला था। पैसे मैंने ही चुराए थे। मैं गलत संगति में पड़ गया था। मुझे जूए की लत लग गई थी और हारने के बाद और पैसे के लिए ट्रम्स के अवैध धंधे में फँस गया था। मुझे माफ़ कर दीजिए पुलिस ने कहा आपको मेरे साथ पुलिस स्टेशन चलन , 1 होगा।"

राजू पश्चानाप कर रहा था किवाश" , उस समय मैंने अपने मानातो , पिता की बात मान ली होती- आज मेरी यह हालत न होती।

विचार.....

- मनुष्य को उत्तम शिक्षा अच्छा स्वभाव, धर्म, योगाभ्यास और विज्ञान का सार्थक ग्रहण करके जीवन में सफलता प्राप्त करनी चाहिए।
- प्रतिकूल परिस्थितियों करके ही दूसरों को सच्ची शिक्षा दी जा सकती है।
- शिक्षा का स्थान स्कूल हो सकते हैं, पर दीक्षा का स्थान तो घर ही है।
- लोगों को चाहिए कि इस जगत में मनुष्यता धारण कर उत्तम शिक्षा, अच्छा स्वभाव, धर्म, योग्याभ्यास और विज्ञान का सम्यक ग्रहण करके सुख का प्रयत्न करें, यही जीवन की सफलता है।
- जो कला आत्मा को आत्मदर्शन करने की शिक्षा नहीं देती वह कला नहीं है।
- अनुभवप्राप्ति के लिए काफ़ी मूल्य चुकाना पड़ सकता है पर उससे जो शिक्षा मिलती है वह और - कहीं नहीं मिलती।
- अनुभवप्राप्ति के लिए काफ़ी मूल्य चुका ना पड़ सकता है पर उससे जो शिक्षा मिलती है वह और कहीं नहीं मिलती।
- किताबें ऐसी शिक्षक हैं जो बिना कष्ट दिए, बिना आलोचना किए और बिना परीक्षा लिए हमें शिक्षा देती हैं।

कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस (CARDIORESPIRATORY FITNESS) (CRF/सीआरएफ)



श्री शैक मजहर अली,
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

आज हम आपको बतायेगे की कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस होती क्या है और यह हमारे शरीर के लिए क्यों महत्वपूर्ण है और कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस में कौन-कौन सी एक्सरसाइजेज होती है। तो आइये दोस्तों देखते है कि यह होती क्या है।

कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस (cardiorespiratory fitness) (सीआरएफ) निरंतर शारीरिक गतिविधि के दौरान कंकाल की मांसपेशियों को ऑक्सीजन की आपूर्ति करने के लिए संचार और श्वसन प्रणाली की क्षमता को संदर्भित करता है।

CRF का प्राथमिक माप VO2 अधिकतम है। 2016 में, अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन ने एक आधिकारिक वैज्ञानिक बयान प्रकाशित किया था जिसमें कहा गया था कि सीआरएफ को एक नैदानिक महत्वपूर्ण संकेत के रूप में वर्गीकृत किया गया है और इसे नैदानिक अभ्यास के भाग के रूप में नियमित रूप से मूल्यांकन किया जाना चाहिए।

नियमित व्यायाम इन प्रणालियों को हृदय की मांसपेशियों को बढ़ाकर, अधिक रक्त को प्रत्येक स्ट्रोक के साथ पंप करने में सक्षम बनाता है, और प्रशिक्षित कंकाल की मांसपेशियों में छोटी धमनियों की संख्या में वृद्धि करता है, जो काम करने वाली मांसपेशियों को अधिक रक्त की आपूर्ति करता है। व्यायाम से न केवल श्वसन प्रणाली में सुधार होता है, बल्कि हृदय में ऑक्सीजन की मात्रा में वृद्धि होती है, जो शरीर के ऊतकों में संचित और वितरित होती है। 2005 की कोक्रेन समीक्षा में बताया गया है कि कार्डियोवस्कुलर फिटनेस बढ़ाने के लिए शारीरिक गतिविधि के हस्तक्षेप प्रभावी हैं।

कार्डियोरेस्पिरेटरी शरीर के लिए क्यों महत्वपूर्ण है -

फिटनेस के 11 भागों में से, कार्डियोरेस्पिरेटरी धीरेज सबसे महत्वपूर्ण है क्योंकि यह आपको कई स्वास्थ्य और कल्याण लाभ देता है, जिसमें लंबा जीवन का मौका भी शामिल है। ... ऑक्सीजन के साथ आपकी बड़ी मांसपेशियों को आपूर्ति करने के लिए एक मजबूत हृदय, स्वस्थ फेफड़े और स्पष्ट रक्त वाहिकाओं की आवश्यकता होती है।

कार्डियोरेस्पिरेटरी फिटनेस एक्सरसाइज -

1) Walking briskly.(तेज चलना)

ब्रिस्क वॉकिंग किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि के समान ही वजन घटाने में मददगार है।

वहीं ब्रिस्क वॉकिंग यानि तेज चलना, यह भी सुनिश्चित करता है, आपकी कैलोरी बर्न हो और ज्यादा से ज्यादा एक्सट्रा फैट कम हो। तेज चलना दिल की बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद कर सकता है, वशर्ते इसे सप्ताह में कम से कम पांच दिन किया जाए। ब्रिस्क वॉकिंग आपके ब्लड शुगर को कम करने और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में भी मदद करता है।

2) Running / jogging. (दौड़ना / जॉगिंग करना)

दौड़ना एक बहतरीन एक्सरसाइज है। यह फिट रहने के सबसे प्रभावी उपायों में से एक है। दौड़ना हमारे हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा है। दौड़ने से हृदय की धड़कनें बढ़ जाती हैं। हर धड़कन के साथ हृदय अधिक मात्रा में रक्त पंप करता है। इससे रक्त नलिकाओं का लचीलापन बरकरार रखने में सहायता मिलती है। इससे हृदय शक्तिशाली बनता है और हृदय रोगों की आशंका कम हो जाती है। दौड़ना रक्तदाब को नियंत्रित कर उच्च रक्तदाब के (Running for Heart Health in Hindi) खतरे को कम करता है।

3) Swimming. (तैराकी)

सीढ़ियां चढ़ने और उतरने से सिर्फ दिल ही नहीं बल्कि फेफड़े भी अच्छे रहते हैं। शुरुआत में आपको थोड़ी दिक्कत होगी और सांस फूलेगी, लेकिन बाद में आपका स्टेमिना बढ़ जाएगा और तेज़ी से सांस लेना आपके फेफड़ों के लिए भी अच्छा होगा। मशीन में एक्सरसाइज करने से ज्यादा अच्छा ये है।

4) Biking.(बाइकिंग)

दैनिक रूप से साइकिल चलाने से भी हृदय मजबूत होता है। रोजाना साइकिल चलाना हृदय के लिए एक बहुत ही अच्छा व्यायाम है। इसलिए रोज 8-12 किमी प्रति घंटा की गति से 30-40 मिनट के लिए साइकिल चलाने से सांसों की गति बढ़ती है जो हृदय के लिए फायदेमंद होती है जिससे आपको हृदय की बीमारियां नहीं होंगी और हृदय मजबूत रहेगा।



5) Climbing stairs at work.(सीढ़ियों का इस्तेमाल करना)

सीढ़ियां चढ़ने और उतरने से सिर्फ दिल ही नहीं बल्कि फेफड़े भी अच्छे रहते हैं। शुरुआत में आपको थोड़ी दिक्कत होगी और सांस फूलेगी, लेकिन बाद में आपका स्टेमिना बढ़ जाएगा और तेज़ी से सांस लेना आपके फेफड़ों के लिए भी अच्छा होगा। मशीन में एक्सरसाइज करने से ज्यादा अच्छा ये है। हाई ब्लड प्रेशर के खतरे को भी ये खत्म करता है। यानी अगर आपने सीढ़ियां चढ़ने की आदत डाल ली तो आपका दिल ज्यादा सुरक्षित रहेगा। ये डायबिटीज जैसी बीमारियों से भी कुछ हद तक बचाता है।

6) टेनिस, बास्केटबॉल, फुटबॉल या रैकेटबॉल जैसे खेल खेलना। (Playing sports such as tennis, basketball, soccer or racquetball.)

हँसी के फव्वारे

1. जब तुम हंसते हो तो लगता है की इंसान पहले बंदर था!
देखो गुस्सा मत करो क्योंकि जब तुम गुस्सा करते हो तो लगता है की इंसान आज भी बंदर है.
भगवान आपकी उमर लंबी करे!
2. एक युग था जब लोग अपने घर के द्वार पे लिखते थे: अतिथि देवो भव:
फिर लिखा: शुभ लाभ
फिर लिखने लगे: यू आर वेलकम
और अब लिखते हैं: कुत्तों से सावधान.
3. बंटी- यार डब्बू-, मच्छरों से छुटकारा पाने का क्या उपाय है?
डब्बू रात को सोने से पहले एक मच्छर मार दिया करें -, ताकि बाकी के मच्छर उसके जनाजे पर चले जाएं। और फिर आप भी मजे से सो सकें...
4. कैप्टन रमन अपने जवानों से बोला नवजवान आगे बढ़ो। -
कैप्टन का आदेश पाकर सभी जवान आगे बढ़ गए, पर चमन वहीं पर खड़ा रहा।
कैप्टन रमन तुम आगे क्यों नहीं बढ़े -?
चमन सर -, आप ही ने तो कहा कि नौजवान आगे बढ़ो मैं तो दसवां जवान हूँ।



नई सुबह

श्रीमती बी.श्रीकांता देवी,
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

दूरदर्शन में रविवार सुबह रंगोली देख रही थी और अचानक "राधा, राधा" बुलाते मेरी सहेली प्रिया आई। मुझे आश्चर्य होने लगा कि इतनी सुबह क्या काम पे आई? कुछ सीरियस बात तो नहीं है। मैं उसके लिये भी कॉफी लाई और पूछी क्या बात है? अचानक प्रिया रोने लगी।

मैं तो घबरा गई और उसे शांत करवाया और इसके बगल में बैठकर पूछी कुछ तो बोलो। वह थोड़ी देर बाद बोली, घर में मेरी कोई इज्जत नहीं रही, अब बाप बेटे दोनों अपनी मनमर्जी करते हैं। तुम्हारे जीजा जी भी बेटे का साथ ही देते हैं। मुझे कुछ समझ नहीं आया। मैं बोली, अरे! बताओ तो क्या हुआ।

धीरे-धीरे प्रिया बोली- कल विक्रम ऑफिस से आया, चाय पीते पीते मैंने उससे पूछा तुम्हारे लिए रिश्ते आ रहे हैं, कुछ फोटो हैं लड़कियों के, देखो कोई पसंद आती क्या। विक्रम एकदम चुप हो गया फिर बोला- माँ बहुत दिनों से एक बात कहती है तुमसे, मेरी एक फ्रेंड है टीमा जिसे मैं चाहता हूँ और शादी करना चाहता हूँ। मुझे तो गुस्सा आया, मैं चिल्लाई हम बड़े बुजुर्ग मर गए क्या, कैसे अपनी मर्जी का शादी करोगे। मेरी आवाज से तुम्हारे जीजा बाहर आए और पूछा क्या हुआ? मैं बोली, देखो तुम्हारा लाडला किसी सहेली से शादी करना चाहता है और हम पागलों कि तरह उसके लिए रिश्ते देख रहे हैं। मेरे पति बोले शांत रहो, सुनो तो सही वो क्या चाहता है, विक्रम भी बड़ा हो गया है अब उसकी भी पसंद नापसंद होती है ना। मुझे तो गुस्सा आया, मम्मी पापा का देखा हुआ रिश्ता ही अच्छा होता है। लड़की का खानदान, रीति- रिवाज ये सब तो देखना पड़ता है।

विक्रम धीरे से बोलने लगा, माँ रीमा अनाथ है, हमारे कॉलेज में पढ़ी है और अच्छी नौकरी कर रही है। हम सबके साथ घुल-मिल जाती है, इससे ज्यादा और क्या चाहिए माँ शादी के लिए। उसके पापा भी उसी का साथ दे रहे हैं, बोले उसे एक दिन घर बुलाओं चाय पे, बात करेंगे।

प्रिया बोली देखो, घर में मेरी क्या इज्जत रह गई है, किसी अनाथ को बहु बनाना है, अब ये दिन देखने के किए ज़िंदा रही। रिश्तेदारों में तो नाक कट जाएगी। मैं बोली, प्रिया क्या बोल रही रही हो, थोड़ा सोचो, बच्चों कि भी पसंद न पसंद होती है। विक्रम तो समझदार लड़का है, जो करेगा अच्छा सोच समझ कर करेगा।

प्रिया बोली, तुम भी राधा मेरी सहेली होकर अपने जीजा का साथ दे रही हो। मैं बोली, ऐसी बात नहीं है प्रिया, उस लड़की को आने दो, बात करके उससे बाद में निर्णय लेना, फिर भी शादी तो विक्रम को करनी है, उसकी पसंद- नापसंद का ख्याल रखना माँ कि हैसियत से तुम्हारी भी जिम्मेदारी है। प्रिया को मेरे ऊपर भी गुस्सा आया, मुँह लटकाकर बैठी रही, कुछ देर बाद जाते जाते बोली-विक्रम ने रिया को दस बजे घर पे बुलाया है, तुम भी आ जाना। मैं भी सोचने लगी कि प्रिया भी कितने पुराने ख्यालातों वाली है। रिया अनाथ है तो क्या हुआ, विक्रम कि पसंद है और अनाथ लड़की को माँ का प्यार अपने ससुराल से मिले कितनी अच्छी बात है। सोचते-सोचते मैं घर का काम खत्म कर प्रिया के घर गई। रिया तो एक सिम्पल कुर्ती पहन कर सीधा-

सादा तैयार होकर आई। उससे मिलकर बातें करके मुझे तो बहुत अच्छा लगा। दोनों कि अच्छी जोड़ी है। प्रिया ने तो खुल कर बात भी नहीं की रिया से।

मैं ही किचन में जाकर रिया के लिए कॉफी बनाकर लाई। थोड़ी देर बाद रिया बोली, माँ जी मैं विक्रम को मेरे कॉलेज के दिनों से जानती हूँ। हम एक-दूसरे को पसंद करते हैं और आप सोचते हैं कि मैं तो अनाथ हूँ, कैसे मुझे आप अपने परिवार में स्वीकार करें? माँ जी, अनाथ होना तो मेरी गलती नहीं है, मुझ जैसी लड़की को एक अच्छा परिवार मिल जाए तो इससे अच्छी बात क्या होगी। मैं तो आप लोगों में अपने माता- पिता को देखूँगी और आपकी सेवा करूँगी। विक्रम बोला, अगर आप लोग नहीं मानते तो शादी के बाद हम अलग घर लेकर रहेंगे। मगर मुझे तो यह बात कतई पसंद नहीं, इसलिए मैं आपसे बात करने आई हूँ माँ जी। भले ही मेरे परिवार वाले कौन हैं, क्या हैं? पता नहीं, पर आश्रम वालों ने मुझे अच्छे से पढ़ाया और अच्छे संस्कार प्रदान किए, जिसकी वजह से मैं अच्छी नौकरी कर रही रही हूँ। वादा है माँ जी, अगर आपकी सहमति हो तो ही मैं विक्रम से शादी करूँगी।

ये बातें सुनते ही प्रिया कि सोच में थोड़ा परिवर्तन आया और वो बोली –आप सब लोगों कि मर्जी। अगले महीने विक्रम और रिया कि शादी हो गई। रिया ने नई जिंदगी में कदम रखा। मास-ससुर का अच्छे से खयाल रखा। बगल में ही रहने से मैं कभी –कभी उसके घर जाती रहती। प्रिया अपने ससुराल में बहुत घुल-मिल गई। जितना हो सके बेटी कि तरह घर के कामों में हाथ बंटाती, प्रिया के साथ शॉपिंग जाती और हम सब कभी- कभी पिकचर देखने जाते। रिया के आने से प्रिया में भी बहुत बदलाव आ गया। एक दिन प्रिया मुझे बोली, राधा अगर तुम लोग मुझे नहीं समझाते तो मैं बेटी जैसी बहु को खो देती। कितना खयाल रखती है वह हम सबका। खानदान, प्रॉपर्टी ये सब देख कर शादी करते तो भी इतनी अच्छी बहु नहीं मिलती। बहुत शुक्रिया राधा, उस दिन तुमने मुझे समझाया तो ही मैंने विक्रम- रिया कि शादी के लिए राजी हो गई। कितना अच्छा होता कि ऐसे अनाथ लड़के-लड़कियों को हम सब खुलकर अपने परिवार में, अपने दिलों में थोड़ी से जगह दें।

प्रिया और मैं तो रिया के साथ आश्रम में पले- बड़े लड़कियों कि पढ़ाई ,शादी आदि के लिए जितना हो सके सहयोग दे रही है। इस तरह उन बच्चों को नई सुबह देने में अपना सहयोग दे रहे हैं।



जनरल कोच

श्री अनुराग कुमार,
डाटा इन्ट्री ऑपरेटर

भारतीय रेल का जनरल कोच
हमारी परीक्षा लेती है रोज।
एक दिन हम भी जनरल कोच में चढ़े
चढ़े क्या, चढ़ाए गए।
कई कन्धों पर धरकर
भीतर सरकाए गए।
भीड़ का ये हाल था
मत पूछिए, कमाल था।
इधर भी आदमी, उधर भी आदमी
जिधर भी देखिये, आदमी ही आदमी।
सीटों पर बैठे, बर्थों पर लेटे
गोदी में माओं के, बेटी और बेटे।
कौन जाने किस पर पड़ा था
आदमी से आदमी सटकर खड़ा था।
सब एक साथ सांस ले रहे थे
एक साथ सांस छोड़ रहे थे
जो भी सांस लेने में
जरा गड़ाबड़ा जाता था
उसे फौरन एक झटका लग जाता था।
और हमारे आगे वाला व्यक्ति
तो शायद गैस का मरीज था
और पता नहीं क्या खा के आया था
कि सारे वातावरण में
भारी प्रदूषण फैलाया था,
हमसे वहां खड़ा ही नहीं हुआ जाता था
क्योंकि हर पंद्रह मिनट बाद
एक गैस कांड हो जाता था।
एक जगह ट्रेन ने आठ घंटे का
समय गुजार डाला

तो एक नए-नए दूल्हे से
बर्दाश्त नहीं हुआ वो गड़ाबड़ा-घोटाला
फौरन जाकर ड्राइवर से बोला-
“भाई साहब!
अगर आप गाड़ी
इसी तरह चलाते जाएंगे
तो हम तो मारे जाएंगे
हम तो अपने स्टेशन पर
अपनी दुल्हन और एक-आध
बच्चे समेत ही उतर पाएंगे!”
एक व्यक्ति बोला- “भाई साहब!
मेरे मामा के फूफाजी ने
मुझे कल ही
एक कंपनी में नौकरी दिलवाई है
वो मुझे परसों
आगरे में ज्वाइन करवाएंगे”
दूल्हा बीच में ही चिढ़कर बोला-
“वहां तो आप
रिटायरमेंट के टाइम ही पहुंच पाएंगे।”
एक पुलिसवाला
अपने साथ के कैदी से बोला-
“भाई! अब तो तुम सीधे
अपने घर ही चले जाना
अब तुम्हें जेल में क्या ले जाना!
ये ट्रेन न मालूम कब तक पहुंचाएगी
तुम्हारी छह महीने की सजा थी
मुझे लगता है ट्रेन में ही पूरी हो जाएगी!”



माँ की ममता

सुश्री जे.ललिता,
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

जब माँ अपने बच्चों को लोरी सुनाकर सुलाती है।
तब चाँद भी सुन कर छुप- छुपकर मुस्कुराता है॥
क्योंकि माँ के प्यारे होटों पे,
उसका नाम जो आजाता है।
सारे विश्व को प्यारी चांदनी देने वाला चाँद भी,
माँ के प्यार के सामने फिका पड़ जाता है॥

माँ तूने मुझे लाड और प्यार से पाला है,
मुझे तूने अपने दिल का कलेजा बनाकर संभाला है।
पापा की सारी कमाई मेरी पढ़ाई और ब्याह में लगा डाला है,
मेरा ब्याह रचाकर आपने मुझे तो पराई कर डाला है
माँ तूने अपने घर के दिये को भुलाकर किसी और के
घर की रौशनी बना डाला है॥

मेरा ब्याह रचाकर आपने तो,
दुनिया की रीत खूब निभाई।
लेकिन बेटी के दिल पर क्या बीती होगी,
ये दुनियाँ क्यूँ समझ नहीं पाई॥
मैंने बचपन से जो प्यार और खुशियाँ तुझसे पाई थी माँ,
वह सब कुछ तेरे आँगन में ही छोड़ आई हूँ माँ।
मैंने तो अपने अकेलेपन और आँखों में,
आंसुओं को अपने साथ ले आई हूँ माँ॥

तूने मुझसे जो लिया था वचन,
वो ससुराल में मैं निभा रही हूँ माँ।
तुझसे दूर होकर रातों की,
नींद और दिल का चैन खोजती हूँ माँ॥
जब भी मैं तेरे आंचल की छाया में आती हूँ माँ,
दुनियाँ के सारे गम भूलकर चैन की नींद पाती हूँ माँ।
चाँद तो खुश नसीब है माँ वो हर दिन तेरा दीदार करता है माँ,
मैं तो वो बदनसीब बेटी हूँ, तेरे दीदार के लिए इन्तजार करना पड़ता है माँ॥



स्वास्थ्य

श्री सी.वी.जगन्नाथा राव,

आशुलिपिक ग्रेड-I

जीवन का सबसे अनमोल धन है स्वास्थ्य। बचपन और जवानी दोनों अवस्था में हमें स्वस्थ रहने के लिए विशेष उपाय नहीं करने पड़ते हैं। बुढ़ापे में छोटी या बड़ी अनेक स्वास्थ्य संबंधी समस्यायें सामने खड़ी हो जाती हैं।

बुढ़ापे में भी स्वस्थ और प्रसन्न रहने के उपाय-:

1. सुबह की ताजी हवा सौ मर्जों की दवा – यह कहावत हम सबने सुनी है। इसलिए सुबह टहलना चाहिए।
2. रात को सोते समय एक कप दूध पीने के बाद मिश्री और सौंफ का सेवन करना चाहिए।
3. सुबह के समय दो आंवला, दो एलोवीरा का जूस पीना चाहिए।
4. सुबह नाश्ते के समय एक कप दूध के साथ च्यवनप्राश का सेवन करना चाहिए।
5. शाम के समय प्रयाणाम करना चाहिए।
6. सुबह व रात के भोजन के साथ फल जरूर खाएं।

यादें



श्री सी.वी.जगन्नाथा राव,

आशुलिपिक ग्रेड-I

तो कोई शिकायत नहीं
 हो भी तो कहने की आदत नहीं !
 अम्मा बहुत याद आती है।
 तेरे टमाटर की चटनी।
 मक्के की रोटी की।
 यूँ तो है एका कमरा .सी.
 सुकून और ठंडक का पहरा
 मगर अम्मा बहुत याद आती है
 तेरे पल्लू की चादर
 तेरे हाथी से पंखे की ठंडक।
 यूँ तो फल
 आज भी हैं

कोयल आज भी गाती है।
 अम्मा बहुत याद आती है
 अमवा की डाली पीले बौर,
 आम की चटनी, पना
 मेथी, चना, डाली आचारा।
 यूँ तो कई है जीवन के पहलू
 दर्द भी सुकून भी
 अम्मा' बहुत याद आती है
 तेरा आँचल देदे-, फिर
 सर ढक केरो लूँ-
 चैन से कुछ पल सो लूँ
 अम्मा बहुत याद आती है।



पिता का महत्व

सुश्री जैसमिन पाणी

पुत्री श्री संतोष कुमार पाणी

सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

'कहानी तो सुनी होगी बहुत पर ऐसी ना सुनी कभी एक बेटी और पिता की जुबानी ॥

पिता का हमारे जीवन में क्या महत्व होता है यह तो सिर्फ उन्हें पता होता है जिन्होंने अपने पिता को अपने हृदय में बसाया होता है। ऐसे ही अपने हृदय में बसाए अपने पिता को जानकी अपने पिता की रोज सेवा करती थी। जानकी की आँखों में उसके पिता ही उसके सूपर हीरो थे उसके सलाहाकार उसके परम मित्र और उसके फाइटर थे। उसके पूरी दुनिया जैसे मानो उसके पिता की आँखों में बसती थी। वह दिन- रात अपने पिता की सेवा करती और उनके हर काम में उनकी मदद करती। उसके घर में सिर्फ वो और उसके पापा रहते थे। जबकि जन्म देते ही जानकी की माँ परमेश्वर के आंगन चली गई। उसके लिए उसके पिता ही उसके माता और पिता दोनों थे। जानकी के पिता एक साधारण से हेडमास्टर थे। जानकी और उसके पिता काफी समय साथ बिताते और वो समय जानकी के लिए सबसे अनमोल होते। एक दिन जानकी के मन में एक सवाल आया और वो उस सवाल से बेहद परेशान थी। अक्सर जब भी जानकी के मन में कुछ कोई भी सवाल आता तो वो अपने पिता से उसका उत्तर माँगती और उनके पास उसके हर सवाल का जवाब होता, पर इस बार जानकी, अपने पिता से सवाल करने में संकोच कर रही थी। ना जाने क्यों वह जब भी अपने पिता से यह सवाल करने जाती उसकी मन की आवाज उसे पीछे खींच लेती। जानकी ने इस वजह से खाना-पीना छोड़ दिया था और रात में उसे नींद भी नहीं आती थी। उसका यह बर्ताव देख उसके पिता चिंतित हो गये थे। उन्होंने जानकी को अपने पास बुलाकर उससे उसकी परेशानी का कारण पूछा। जानकी अब भी संकोच कर रही थी। उसके पिता ने उस से कहा कि वह अपना मन हलका कर अपनी दुविधा बता सकती है। थोड़ी देर सोच- विचार करने के बाद जानकी ने हिम्मत जुटा कर अपना सवाल पूछ ही लिया। जानकी ने पूछा "पापा क्या बड़े होने के बाद मुझे भी आपको छोड़ना पड़ेगा जैसे आपने दादु को छोड़ दिया?" जानकी का यह प्रश्न सुनकर उसके पिता गहरी सोच में पड़ गये और उसके प्रश्न का जवाब ढूंढने में खो गए, जब दस मिनट बाद जानकी ने फिर से अपना सवाल दोहराया उसके पिता ने कहा, "तुम्हारा सवाल सरल है, पर उसका जवाब जानने के लिए मुझे दो दिन का वक्त चाहिए।" जानकी ने कहा ठीक है पापा, मैं दो दिनों के बाद अपने सवाल का जवाब जानने आऊँगी। यह कहकर जानकी थोड़ा-चिंतित हो कर अपने कमरे में सोने चली गई। सवाल पूछ कर जानकी का मन तो हलका हो गया। उस रात जानकी तो चैन से सो गई पर उसके पापा की नींद ही उड़ गई। जानकी का सवाल सुन कर उनके मन में एक और सवाल आया। वो सोचने लगे कि किस बात के कारण जानकी को ऐसा लगा की उसके पिता ने उसके दादु को छोड़ दिया। जानकी के पिता राजेश रोज अपने पिता से फोन पर बात करते हर महीने मिलने जाते, पैसे, दवाई और जरूरी सामान भी भिजवाते, पर फिर ऐसी क्या कमी रह गई उनके कर्तव्यों में जिसके कारण जानकी के मन में यह सवाल आया। यह सोच- सोच कर उन्हें फिर पूरी रात नींद नहीं आई। जैसे- तैसे रात कटी और सवेरा हुआ। सवेरे- सवेरे जानकी ने अपने पिता को अपने सवाल का जवाब जानने के लिए फिर याद दिलाया। जानकी के पिता राजेश ने जानकी को पास बुलाया और वह सवाल

पूछा जो उन्हें रात भर परेशान कर रहा था। उन्होंने पूछा 'बेटा जानकी तुम्हें ऐसा क्यों लगता है, मैंने तुम्हारे दादु को छोड़ दिया है, मैं तो एक बेटे होने का कर्तव्य उठाता हूँ और जितना बन पड़े उतना उनकी सेवा करने की कोशिश करता हूँ। फिर तुम्हारे मन में ऐसा सवाल क्यों आया?" जिसके जवाब में जानकी ने एक सरल उत्तर दिया "पापा एक सप्ताह पहले जब मैं दादु से बात कर रही थी, वह मुझे आपके बचपन के बारे में बता रहे थे और इसी समय उनकी आँखों में आसूँ आ गये। मैंने उनसे पूछा की वह क्यों रो रहे थे तो उन्होंने कहा कि समय के साथ-साथ राजेश बदल गया है। भले ही वह मुझसे रोज फोन पे बात करता हो, मुझसे मिलने आता हो, मेरी दवाइयाँ भेजता हो पर अब ऐसा लगता है कि मेरा बेटा दिन-ब-दिन मुझसे दूर जा रहा है। उन्होंने कहा की जब आप छोटे थे तब आप अपने पूरे दिन की बातें उन्हें रात में बताया करते थे और जैसे आपके पास मेरी हर समस्या का हल होता है। वैसे ही, वो भी आपकी सारी परेशानियाँ चुटकी में हल कर देते। दादु ने यह भी बोला की आप सोचते हैं कि अब वह बूढ़े हो गये हैं तो शायद आपकी परेशानियाँ ना समझे

पर वह बूढ़े हुये हैं, शरीर से कमजोर भले ही वो पर दिमाग से अभी भी मजबूत है। वो आपको परेशानियों से अकेले लड़ते हुये देखते है पर कुछ नहीं कर पाते क्योंकि आप उनकी मदद नहीं लेना चाहते। वो कह रहे थे की काश आप कभी बड़े नहीं होते और वो हमेशा आपके सामने एक ढाल की तरह खड़े रहते। यह सारी बातें सुनकर राजेश का दिल बैठ गया। वो सोचने लगा कि इतने सालों से वो सोचता रहा कि उसने एक अच्छे और आदर्श बेटे होने का पूरा कर्तव्य निभाया, पर असल में वह बेटा बन ही नहीं पाया जिस बेटे ने उसके पिता की अपेक्षा थी। समाज के अनुसार एक उत्तम बेटा या बेटी वही होता है जो अपने माता-पिता की बुढ़ापे में सेवा करे, जो उनका खयाल रखे और जो उनका अंतिम समय तक साथ दे। पर क्या कभी किसी ने ये जानने की कोशिश की एक माता-पिता के लिए उनके उत्तम संतान की क्या तस्वीर है? एक उत्तम संतान वो नहीं जो सिर्फ अपने माता-पिता का बुढ़ापे में उनका साथ दे, एक उत्तम संतान वह होती है जो जानती है की चाहे कोई भी आयु हो वह अपने माता-पिता से कभी भी श्रेष्ठ नहीं हो सकते। वह भले ही सोचे कि उसके माता-पिता बूढ़े चुके है और शायद उनके किसी काम के नहीं पर उनकी सलाह और उनकी बातें जीवन के किसी ना किसी पड़ाव पर जरूर काम आती है।

इसलिए बच्चों को हमेशा या फिर हो सके तो अपने माता-पिता की सलाह लेनी चाहिए और उनकी बातों पे गौर देना चाहिए चाहे फिर वो आपकी मदद करे या ना करे। उनकी बातों में जरूर ऐसी कोई चीज होती है जो हमें जीवन जीने की सीख देती है।

जानकी को अपने सवाल का जवाब नहीं मिला पर राजेश को अपने उन सभी सवालों को जवाब मिल गया जिनकी उसने कल्पना भी नहीं की थी। उसे एहसास हुआ की उसके पिता को उसकी जरूरत नहीं है, उसे अपनेपन की जरूरत है।

माँ- बाप के आशीर्वाद से बड़ी
कोई शक्ति नहीं,
और उनकी सेवा से बड़ी
कोई भक्ति नहीं।



हिन्दी दिवस समारोह वर्ष : 2021



हिन्दी दिवस समारोह वर्ष 2021



हिन्दी दिवस एवं सप्ताह वर्ष 2021 का आयोजन

सर्वोत्तम राजभाषा कार्यान्वयन पुरस्कार . निरी.मुख्या., पुस्तक मुख्या. एवं स्थापना मुख्या. अनुभागों को (संयुक्त रूप से)



विभिन्न हिन्दी प्रतियोगिताओं के अन्य विजेतागण



हिन्दी दिवस एवं सप्ताह, 2021 का समापन एवं पुरस्कार वितरण समारोह





गैर ज़िम्मेदार कौन?

श्री सी.वी.जगन्नाथा राव

आशुलिपिक ग्रेड-I

मई की गर्मी, आरक्षण डिब्बे के दरवाज़े के पास खड़ी मैं और मेरे पति दिल्ली स्टेशन पहुंचने की प्रतीक्षा में खड़े थे। क्योंकि, हमें पुरानी दिल्ली से हैदराबाद की गाड़ी पकड़ना था।

यह घटना 2009 की है। नई दिल्ली में गाड़ी रूकी और हम फूटओवर की तरफ बढ़े। अचानक कुछ ऐसा हुआ, कि बेलगाम भीड़ बढ़ने लगी। किसी तरह हम फूटओवर ब्रिज के बीच पहुँचे। अफरा-तफरी में इनसे मेरा हाथ छूट गया। मैंने खंबे का सहारा लिया और वहीं खड़ी हो गयी और मन ही मन कुछ इस तरह सोचने लगी :

- 1- कितना गैर ज़िम्मेदार है ये इंसान
- 2- मुझे अकेला छोड़ दिया।
- 3- अगर उसे प्यार है तो वापस आयेगा

मैं भीड़ कम होने का इंतज़ार करती रही और शायद पति का भी। मुझे यकीन था कि वो आयेंगे। काफी देर तक न आने तक मेरी बेचैनी बढ़ने लगी। भीड़ कम होने का नाम ही नहीं ले रही थी। अब कुछ घबराई सी इधर-उधर देखने लगी।—

तभी मैंने देखा, दूर भीड़ को चीरते हुए ये मेरी तरफ बढ़ रहे थे। चेहरे पे ना थकान थी, ना क्रोध, ना कोई शिकायत। मेरे पास आते ही मेरा हाथ पकड़ कर चलने की कोशिश कर रहे थे। मुझे लगा कि मैं जीत गई। मन ही मन खुश हो रही थी। मैं उल्लास से हैदराबाद पहुँची।

घर पहुँचते ही, मैं अपने दोनों बच्चों को मेरी जीत की कहानी मुस्कुरा कर सुनाने लगी। बच्चों से शिकायत कर रही थी कि, कितने गैर ज़िम्मेदार है मुझे भरी भीड़ में छोड़कर निकल गए। तभी मेरे बच्चों ने मुझसे पूछा कि, माँ अगर तू पिताजी को नहीं मिली होती तो हमारा क्या होता। उस क्षण मुझे लगा कि असली गैर-ज़िम्मेदार कौन?

‘बुरा देखन मैं चला, बुरा ना मिला कोया। जो दिल देखने आपनों, मुझसे बुरा न कोई,

फिर वहीं सवाल मन में उठा, गैर-ज़िम्मेदार कौन?



बचपन और विद्यालय की यादें

श्री सुखदेव वर्मा

एम.टी.एस.

बचपन में स्कूल के दिनों में क्लास के दौरान शिक्षक द्वारा पेन मांगते ही हम बच्चों के बीच रॉकेट गति से गिरते- पड़ते सबसे पहले उनकी टेबल तक पहुंच कर पेन देने की अघोषित प्रतियोगिता होती थी...

जब कभी मैम किसी बच्चे को क्लास में कापी वितरण में अपनी मदद करने पास बुला ले, तो मैडम की सहायता करने वाला बच्चा अकड़ के साथ "शहंशाह" बना क्लास में घूम-घूम कर कापियां बांटता और बाकी के बच्चे मुंह उतारे गरीब प्रजा की तरह अपनी बेंच से ना हिलने की बाध्यता लिए बैठे रहते। शिक्षक की उपस्थिति में क्लास के भीतर चहल कदमी की अनुमति कामयाबी की तरफ पहला कदम माना जाता था.... उस मासूम सी उम्र में उपलब्धियों के मायने कितने अलग होते थे...

शिक्षक ने क्लास में सभी बच्चों के बीच अगर हमें हमारे नाम से पुकार लिया

शिक्षक ने अपना रजिस्टर स्टॉफ रूम में रखकर आने को बोल दिया तो समझो कैबिनेट मिनिस्ट्री में चयन का गर्व होता था.....

आज भी याद है जब बहुत छोटे थे तब बाज़ार या किसी समारोह में हमारी शिक्षक दिख जाए तो भीड़ की आड़ ले छिप जाते थे। जाने क्यों, किसी भी सार्वजनिक जगह पर टीचर को देख हम छिप जाते थे.....

कैसे भूल सकते हैं, अपने उन गणित के टीचर को जिनके खौफ से 13, 17 और 19 का पहाड़ा याद कर पाए थे...

कैसे भूल सकते हैं उन हिंदी के शिक्षक को जिनके आवेदन पत्रों से ये गूढ़ ज्ञान मिला कि बुखार नहीं ज्वर पीड़ित होने के साथ विनम्र निवेदन कहने के बाद ही तीन दिन का अवकाश मिल सकता था....

वो शिक्षक तो आपको भी बहुत अच्छे से याद होंगे जिन्होंने आपकी क्लास को स्कूल की सबसे शैतान क्लास की उपाधि से नवाज़ा था....

उन शिक्षक को तो कतई नहीं भुलाया जा सकता जो होमवर्क कॉपी भूलने पर ये कहकर कि ... "कभी खाना खाना भूलते हो" ... बेइज़्जत करने वाले तकियाकलाम से हमें शर्मिदा करते थे....

शिक्षक के महज़ इतना कहते ही कि "एक कोरा पेज़ देना" पूरी कक्षा में फड़फड़ाते 10-20 पन्ने फट जाते थे...

शिक्षक के टेबल के पास खड़े रहकर कॉपी चेक कराने के बदले यदि 10 दफा सूली पर लटकना पड़े तो वो ज्यादा आसान लगता था....

क्लास में शिक्षक के प्रश्न पूछने पर उत्तर याद न आने पर कुछ लड़के/ लड़कियों के हाव- भाव ऐसे होते थे कि उत्तर तो जुवान पर रखा है बस जरा सा छोर नहीं आ रहा ये ड्रामेबाज छात्र उत्तर की तलाश में कभी छत ताकते, कभी आँखें तरेरते, कभी हाथ झटकते। देर तक आडम्बर झेलते-झेलते आखिर शिक्षक के सब्र का बांध टूट जाता -- you, yes you, get out from my class.

सुबह की प्रार्थना में जब हम दौड़ते भागते देर से पहुंचते तो हमारे शिक्षकों को रत्तीभर भी अंदाजा न होता था कि हम शांतिर छात्रों का ध्यान प्रार्थना में कम और आज के सौभाग्य से कौन-कौन सी शिक्षक अनुपस्थित है, के मुआयने में ज्यादा रहता था...

आपको भी वो शिक्षक याद है ना, जिन्होंने ज्यादा बात करने वाले दोस्तों की जगह बदल उनकी दोस्ती कमजोर करने की साजिश की थी....

मैं आज भी दावा कर सकता हूं कि एक या दो शिक्षक शर्तिया ऐसे होते हैं जिनके सिर के पीछे की तरफ अदृश्य नेत्र का वरदान मिलता है, ये शिक्षक ब्लैक बोर्ड में लिखने में व्यस्त रहकर भी चीते की फुर्ती से पलटकर कौन बात कर रहा है, का सटीक अंदाज़ लगाते थे।

वो शिक्षक याद आये या नहीं जो चाक का उपयोग लिखने में कम और बात करते बच्चों पर भाला फेंक शैली में ज्यादा लाते थे।

हर क्लास में एक ना एक बच्चा होता ही था, जिसे अपनी बुद्धिमत्ता का प्रदर्शन करने में विशेष महारत होती थी और ये प्रश्नपत्र थामे एक अंदा से खड़े होते थे... मैम, आई हैव ए डाउट इन क्वेश्चन नम्बर 11....हमें डेफिनेशन के साथ उदाहरण भी देना है क्या उस इंटेलिजेंट की शकल देख खून खौलता?

परीक्षा के बाद जांची हुई कापियों का बंडल थामे कॉपी बांटने क्लास की तरफ आते शिक्षक साक्षात् सुनामी लगते थे....

ये वो दिन थे, जब कागज़ के एक पन्ने को छूकर खाई 'विद्या कसम' के साथ बोली गयी बात, संसार का अकाट्य सत्य, हुआ करता था.

मेरे लिए आज तक एक रहस्य अनसुलझा ही है कि खेल के पीरियड का 40 मिनट छोटा और इतिहास का पीरियड वही 40 मिनट लम्बा कैसे हो जाता था।

सामने की सीट पर बैठने के नुकसान थे तो कुछ फायदे भी थे। मसलन चाक खत्म हुई तो मैम के इतना कहते ही कि "कोई भी जाओ, बाजू वाली क्लास से चाक ले आना" सामने की सीट में बैठा बच्चा लपक कर क्लास के बाहर, दूसरी क्लास में "मे आई कम इन" कह सिंघम एंट्री करते....

वाह "सरप्राइज़ चेकिंग" पर हम पर कापियां जमा करने की बिजली भी गिरती थी, सभी बच्चों को चेकिंग के लिए कॉपी टेबल पर ले जाकर रखना अनिवार्य होता था। टेबल पर रखे जा रहे कॉपियों के ऊंचे डेर में अपनी कॉपी सबसे नीचे दबा आने पर तूफ़ान को जरा देर के लिए टाल आने की तसल्ली मिलती थी.

वो निर्दयी शिक्षक जो पीरियड खत्म होने के बाद का भी पांच मिनट पढ़ाकर हमारे लंच ब्रेक को छोटा कर देते थे। चंद होशियार बच्चे हर क्लास में होते हैं जो मैम के क्लास में घुसते ही याद दिलाने का सेक्रेटरी वाला काम करते थे "मैम कल आपने होमवर्क दिया था।"

तमाम शरारतों के बावजूद ये बात सौ आने सही है कि बरसों बाद उन शिक्षक के प्रति स्नेह और सम्मान बढ़ जाता है, अब वो किसी मोड़ पर अचानक मिल जाएं तो बचपन की तरह अब हम छिपेंगे तो कतई नहीं..

आज भी जब मैं अपने विद्यालय या महाविद्यालय की बिल्डिंग के सामने से गुजरता हूं तो लगता है कि एक दिन था जब ये बिल्डिंग मेरे जीवन का अभिन्न हिस्सा थी। अब उस बिल्डिंग में न मेरे दोस्त हैं, न हमको पढ़ाने वाले वो शिक्षक। बच्चों को लेट एंट्री से रोकने के लिए गेट बंद करते स्टाफ भी नहीं दिखते जिन्हें देखते ही हम दूर से चिल्लाते थे "गेट बंद मत करो भैया प्लीज़" वो बूढ़े से बाबा भी नहीं हैं जो मैम से हस्ताक्षर लेने जब जब लाल रजिस्टर के साथ हमारी क्लास में घुसते, तो बच्चों में खुशी की लहर छा जाती "कल छुट्टी है"

अब विद्यालय के सामने से निकलने से एक टीस सी उठती है जैसे मेरी कोई बहुत अजीब चीज़ छिन गयी हो। आज भी जब उस इमारत के सामने से निकलता हूं, तो पुरानी यादों में खो जाता हूँ.....

स्कूल/कालेज की शिक्षा पूरी होते ही व्यवहारिकता के कठोर धरातल में, अपने उत्तरदायित्वों को निभाते, दूसरे शहरों में रोजगार का पीछा करते, दुनियांदारी से दो चार होते, जिम्मेदारियों को ढोते हमारा संपर्क उन सबसे टूट जाता है, जिनसे मिले मार्गदर्शन, स्नेह, अनुशासन, ज्ञान, ईमानदारी, परिश्रम की सीख और लगाव की असंख्य कोहिनूरी यादें किताब में दबे मोरपंख सी साथ होती है, जब चाहा खोल कर उस मखमली अहसास को छू लिया.....

धन्यवाद !



लक्ष्मी का आना और जाना

श्रीमती किरन पाल,
वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक

एकपर्यटक, ऐसे शहर मे आया जो शहर उधारी में डूबा हुआ था !पर्यटक ने रु.500 का नोट होटल रेस्टोरेंट के काउंटर पर रखा और कहा!मैं जा रहा हूँ आपके होटल के अंदर कमरा पसंद करने :-

होटल का मालिक फ़ौरन भागा घी वाले के पास और उसको रु.500 देकर घी का हिसाब चुकता कर लिया!

घी वाला भागा दूध वाले के पास और जाकर रु.500 देकर दूध का हिसाब पूरा करा लिया!

दूध वाला भागा गाय वाले के पास और गाय वाले को रु.500 देकर दूध का हिसाब पूरा करा दिया!

गाय वाला भागा चारे वाले के पास और चारे के खाते में रु.500 कटवा आया!

चारे वाला गया उसी होटल पर जो वहां कभी कभी उधार में !रेस्टोरेंट मे खाना खाता था!

रु.500 देके हिसाब चुकता किया!

पर्यटक वापस आया और यह कहकर अपना रु.500 का नोट ले गया कि उसे कोई अर्जेंट काम से जाना पड़ रहा है, 3,4 दिन बाद आऊंगा।

न किसी ने कुछ लिया न किसी ने कुछ दिया

सबका हिसाब चुकता हो गया।

बताओ गड़बड़ कहाँ हुई?

कहीं गड़बड़ नहीं है बल्कि यह सभी की गलतफहमी है कि रुपये हमारे हैं।

खाली हाथ आये थे, खाली हाथ ही जाना है।

विचार करें और जीवन का आनंद लें।

हमेशा खुश रहे मस्त रहे



भाग्य आपके कार्यों से आता है

श्री जी अंजैय्या,
लेखापरीक्षक

एक बार की बात है, एक अमीर परिवार बनारस छोड़कर उत्तर भारत में रहता था। उन्होंने अपने बेटे की शादी पास के गाँव की एक अच्छी ईमानदार लड़की से करने की व्यवस्था की। साथ ही बहुत सुंदर होने के कारण, उन्हें यकीन था कि उन्हें अपने बेटे के लिए एक बेहतर पत्नी नहीं मिल सकती है। दूल्हे के परिवार ने शादी की तारीख तय की।

शादी के दिन दुल्हन के परिवार वाले उनसे गांव में मिलने के लिए राजी हो गए। इस बीच, अमीर परिवार का अपना, विशेष ज्योतिषीय पुजारी भी था। और जब उसे पता चला कि उन्होंने सितारों से परामर्श करने के लिए उसे भुगतान किए बिना शादी का दिन चुना है, तो वह क्रोधित हो गया।

उसने उनके साथ भी जाने का फैसला किया जब शादी का दिन आया .., तो ज्योतिषीय पुजारी ने अपने बेहतरीन कपड़े पहने और परिवार को एक साथ बुलाया। ...

उन्होंने उन सभी को प्रणाम किया, और फिर अपने स्टारचार्ट को बहुत गंभीरता से देखा-, उन्होंने उन्हें बताया कि यह तारा क्षितिज के बहुत करीब था, और वह ग्रह एक अशुभ नक्षत्र के बीच में था, और शादी करने की दृष्टि से चंद्रमा एक बहुत ही खतरनाक चरण में है।

उसने उनसे कहा कि उसकी सलाह न लेते हुए, उन्होंने शादी के लिए साल के सबसे बुरे दिन को चुना है जो केवल एक भयानक शादी का कारण बन सकता है। डरा हुआ परिवार दुल्हन के अद्भुत गुणों के बारे में सब भूल गए और बनारस में ही रह गए।

इस बीच, दुल्हन के परिवार ने गांव के विवाह समारोह के लिए सब कुछ व्यवस्थित किया था। जब तय समय आया, तो उन्होंने इंतजार किया और भावी पति और उसके परिवार की प्रतीक्षा की, आखिरकार उन्हें एहसास हुआ कि वे नहीं आ रहे हैं।

तो उन्होंने और उनके शहर वालों ने तारीख और समय चुन लिया क्योंकि वे नहीं आए-उन्होंने सोचा ! यह अपमानजनक है, हम और इंतजार क्यों करें! हमारी बेटी की शादी हमारे गांव के एक सम्मानित और मेहनती आदमी से कर दें इसलिए उन्होंने जल्दी से एक नई शादी की व्यवस्था की और शादी का जश्न मनाया। !

अगले दिन, ज्योतिषी पुजारी ने कहा कि अचानक तारे, ग्रह और चंद्रमा एक शादी के लिए एकदम सही स्थिति में थे। तो बनारस परिवार गांव गया और शादी करने के लिए कहा।

लेकिन गाँव वालों ने कहा तुमने तारीख और समय चुना" : , ना आकर हमारा अपमान किया शहर " ! हमारे परिवार के पुजारी ने हमें बताया कि कल" : के लोगों ने उत्तर दिया, तारे और ग्रह, और चंद्रमा एक भयानक स्थिति में थे, यह एक शादी के लिए एक बहुत ही अशुभ दिन होगा!

लेकिन उन्होंने हमें आश्वासन दिया है कि आज का दिन सबसे भाग्यशाली दिन है। तो कृपया करके दुल्हन लाएं: गांव के परिवार ने कहा ! "तुम्हारा कोई सम्मान नहीं है, तुमने दिन के चुनाव को दुल्हन के चुनाव से अधिक महत्वपूर्ण बना दिया, फिर अब बहुत देर हो चुकी है! हमारी बेटी ने शादी कर ली है !" इसी बात को लेकर दोनों परिवारों में जमकर मारपीट होने लगी।

उनमें एक बुद्धिमान व्यक्ति सामने आया। दोनों परिवारों में इतना झगड़ा देख उसने विवाद को सुलझाने का प्रयास किया। शहर के लोगों ने उसे बताया कि उन्होंने अपने ज्योतिषीय पुजारी की चेतावनियों का सम्मान किया है। यह सितारों, ग्रहों और चंद्रमा की अशुभ स्थिति के कारण था कि वे शादी में नहीं आए थे।

बुद्धिमान व्यक्ति ने कहा दुल्हन में सौभाग्य था" ;, सितारों में नहीं। तुमने अपने सितारों का अनुसरण किया और दुल्हन को खो दिया। आपकी मूर्खता के बिना, दूर के सितारे कुछ नहीं कर सकते!"

"आप जीवन देखते हैं, आपका भाग्य आपके कार्यों से आता है और सितारों से नहीं आप प्रतीक्षा कर सकते हैं और प्रतीक्षा कर सकते हैं आपके आने वाले महान दिन के लिए सितारों में सही नक्षत्र हो लेकिन इतनी दूर वे सितारे वैसे ही कुछ नहीं कर सकते हैं, अगर आप बस बैठ रहें और कुछ होने की प्रतीक्षा करें तो कुछ भी नहीं होगा आपका भाग्य आपके कार्यों से आता है !; यह आप ही हैं जो निर्धारित करते हैं कि आपके जीवन के लिए सही दिन कब है और वह दिन अभी है!"

चुटकुले.....

1. बेटा- पापा जैसे आप मुझे मारते हो क्या आपके पापा भी आपको वैसे ही मारते थे ?"

पापा "बिलकुल मारते थे "

बेटा और दादा जी के पापा भी दादाजी को ऐसे ही मारते थे ?"

पापा " बिलकुल ऐसे ही मारते होंगे "

बेटा तो फिर ये खानदानी गुंडागर्दी कब खत्म होगी ?"

2. संता और बंता को तीन बम मिले दोनों उन्हें पुलिस को देने चल पड़े!

बंता बोला :- अगर कोई बम रास्ते में फट गया तो?

संता झूठ बोल देंगे कि दो ही :मिले थे!



जीवन का सच

श्रीमती किरन पाल,
वरिष्ठ हिन्दी अनुवादक

तीन पहर तो बीत गये,
बस एक पहर ही बाकी है।
जीवन हाथों से फिसल गया,
बस खाली मुट्ठी बाकी है।

सब कुछ पाया इस जीवन में,
फिर भी इच्छाएं बाकी हैं
दुनियाँ से हमने क्या पाया,
यह लेखा जोखा बहुत हुआ -,
इस जग ने हमसे क्या पाया,
बस ये गणनाएं बाकी हैं।

इस भागदौड़ की दुनिया-ँ में
हमको डक पल का होश नहीं,
वैसे तो जीवन सुखमय है,
पर फिर भी क्यों संतोष नहीं !

क्या यूँ ही जीवन बीतेगा,
क्या यूँ ही सांसें बंद होंगी?

*जीवन की सारी दौड़ केवल अतिरिक्त के लिए है अतिरिक्त पैसा !, अतिरिक्त पहचान, अतिरिक्त शोहरत,
अतिरिक्त प्रतिष्ठा, यदि यह अतिरिक्त पाने की लालसा ना हो तो जीवन एकदम सरल है*.

औरों की पीड़ा देख समझ
*कब अपनी आंखें नम होंगी?**मन के अंतर में कहीं छिपे*
इस प्रश्न का उत्तर बाकी है।

मेरी खुशियां, मेरे सपने
मेरे बच्चे, मेरे अपने
*यह करते *करते शाम हुई -
इससे पहले तुम दूँ जाएँ
इससे पहले कि शाम ढले!

कुछ दूर परायी बस्ती में
इक दीप जलाना बाकी है।
तीन पहर तो बीत गये,
बस एक पहर ही बाकी है।
जीवन हाथों से फिसल गया,
बस खाली मुट्ठी बाकी है।



स्वस्थ जीवन का आधार

श्री इम्तियाज अहमद,
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

हम अपने आस-पास अक्सर देखते हैं कि कुछ लोग जरूरत से ज्यादा मोटे और कुछ लोग जरूरत से ज्यादा पतले या कमजोर होते हैं। इसी तरह अनेक बच्चे छोटी उम्र में ही मोटापे और कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं जबकि कुछ बच्चे काफी कमजोर या पतले होने की वजह से बीमारियों से ग्रसित होते हैं। क्या हमने कभी सोचा है कि ऐसा क्यों होता है? ऐसा नहीं है कि इस तरह के लोग या बच्चे खाते-पीते नहीं है या उन्हें खाने की वस्तुएं नहीं मिलती हैं।

दरअसल इस तरह के मोटापे या बीमारियों की सबसे बड़ी वजह होती है उनका संतुलित आहार नहीं खाना। यानी खाने में उन पदार्थों का इस्तेमाल नहीं करना जो शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन और खनिज-लवण जैसे पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं। संतुलित आहार नहीं लेने से न केवल शारीरिक और मानसिक विकास बाधित होता है बल्कि व्यक्ति की उत्पादकता भी काफी कम हो जाती है। ऐसे में एक स्वस्थ तन और मन के साथ ही अनेक गंभीर बीमारियों से बचने के लिए संतुलित आहार का सेवन बेहद जरूरी है।

दरअसल संतुलित आहार वह आहार है जिसमें सभी पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा, विटामिन, खनिज-लवण और जल शारीरिक जरूरत के हिसाब से उचित मात्रा में मौजूद हो। संतुलित आहार न केवल शरीर को स्वस्थ रखता है बल्कि लंबी उम्र भी प्रदान करता है। यह व्यक्ति के वजन को संतुलित रखने के साथ ही उत्तम स्वास्थ्य को बनाए रखने में काफी मददगार होता है। इसके इस्तेमाल से शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमताओं का विकास होता है। संतुलित आहार के लिए जरूरी है कि खाने में सभी खाद्य समूहों जैसे अनाज, दालें, हरी सब्जियां, फल, डेयरी प्रोडक्ट, अंडा, मांस, मछली, वसा, मौसम में उपलब्ध फल और सब्जियों का सेवन पर्याप्त मात्रा में किया जाए।

आमतौर पर किसी भोजन को संतुलित तभी माना जाता है जब उस से प्रतिदिन शरीर को प्राप्त होने वाली कुल ऊर्जा का 50 से 60 प्रतिशत भाग कार्बोहाइड्रेट के जरिए, 10 से 15 प्रतिशत भाग प्रोटीन के जरिए और 20 से 30 प्रतिशत भाग वसा के जरिए प्राप्त हो। एक बात जिस पर सभी को ध्यान देना चाहिए कि आहार में संतुलन के लिए अत्यधिक मात्रा में भोजन बिल्कुल जरूरी नहीं है। अधिक भोजन हमेशा गंभीर बीमारियों और मोटापे का कारण होता है। दरअसल हर व्यक्ति को उसकी शारीरिक आवश्यकताओं, आयु, लिंग के आधार पर संतुलित आहार की जरूरत होती है। जैसे ज्यादा शारीरिक कार्य करने वाले व्यक्ति को भोजन में ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट लेना चाहिए। बच्चों की शारीरिक वृद्धि के लिए प्रोटीन जरूरी है। इसी तरह स्त्रियों के लिए लौह तत्व और कैल्शियम की जरूरत होती है। इसलिए यह जरूरी है कि शरीर की जरूरत और उम्र के हिसाब से संतुलित आहार लिया जाए।

संतुलित आहार के एक नहीं अनेक फायदे हैं। इससे व्यक्ति के शरीर में उन सभी पोषक तत्वों की पूर्ति होती है जो उसे स्वस्थ और तंदुरुस्त रहने के लिए जरूरी है। संतुलित आहार अनेक रोगों और संक्रमण को रोकने में सहायक होता है। इसमें मौजूद पोषक तत्व रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। यह मनुष्य के मानसिक क्षमताओं और स्मरण शक्ति में भी वृद्धि करता है। संतुलित आहार आयु और लंबाई के मुताबिक

उचित शारीरिक वजन को बनाए रखने में भी काफी सहायक होता है। कम आहार ग्रहण करने से मनुष्य अल्पपोषण का शिकार हो जाता है जबकि अधिक आहार ग्रहण करने से मोटापा और अन्य बीमारियां घर बना लेती हैं। ऐसे में संतुलित आहार इन सब विकारों को दूर करने का काम करता है। स्वस्थ और संतुलित भोजन से मधुमेह, कैंसर और हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों के होने से रोका जा सकता है। यह उच्च रक्तचाप के इलाज में भी सहायक है।

संतुलित आहार से शरीर को रेशा और एंटीऑक्सीडेंट जैसे विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा-कैरोटीन, राइबोफ्लेविन और सिलेनियम जैसे तत्वों की प्राप्ति होती है। इसमें फाइटोकेमिकल्स जैसे फ्लोवेन्स और पॉलिफिनॉल्स भी मौजूद होते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स और पॉलिफिनॉल्स शरीर को अनेक प्रकार की क्षति और कई रोगों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।

संतुलित आहार में शामिल विटामिन और मिनरल हमें ताजे फलों और सब्जियों से प्राप्त होते हैं। आयोडीन, आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम महत्वपूर्ण मिनरल्स होते हैं। इससे शरीर में खून की कमी दूर होती है और हड्डियां मजबूत बनती हैं। संतुलित आहार में फाइबर का होना भी जरूरी है। फाइबर युक्त आहार का सेवन पाचन तंत्र के लिए काफी फायदेमंद होता है। मेडिकल साइंस के मुताबिक एक व्यस्क को रोजाना करीब 25 से 30 ग्राम फाइबर जरूर लेना चाहिए।

संतुलित भोजन के लिए सबसे जरूरी है खाने के साथ उचित मात्रा में पानी पीना। कम पानी पीने से शरीर में अनेक बीमारियों पैदा होती हैं। इसलिए खुद को हाइड्रेट रखने के लिए हर रोज कम से कम आठ से दस गिलास पानी पीना जरूरी है। संतुलित आहार लेते समय इस बात का भी ध्यान रखें कि प्रतिदिन पांच ग्राम से कम नमक (करीब एक चम्मच के बराबर) और आयोडीन युक्त नमक ही खाना है।

दरअसल प्रत्येक व्यक्ति के शरीर की बनावट भिन्न होती है इसीलिए हर शरीर की पोषण आवश्यकताएं भी एक समान नहीं होती। इसलिए कोई एक आहार जो एक व्यक्ति के लिए संतुलित है वह दूसरे के लिए जरूरत से कम या अधिक पोषक तत्व प्रदान करने वाला साबित हो सकता है। ऐसे कई कारक हैं जो संतुलित आहार को प्रभावित करते हैं। इसलिए इस बात पर हमेशा ध्यान देने की जरूरत है कि किसी व्यक्ति की आयु, लिंग, शारीरिक क्षमता और जीवन शैली क्या है ? वह किस प्रकार की जलवायु में निवास करता है ? इन्हीं प्रश्नों के आधार पर संतुलित आहार का निर्धारण किया जा सकता है। जैसे बच्चे और बड़ों के संतुलित आहार में फर्क हो सकता है उसी तरह महिलाओं और पुरुषों के संतुलित आहार में भी फर्क होता है।

संतुलित आहार खाने वाले 'स्वस्थ और सक्रिय जीवनशैली' की नींव रखते हैं। इससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कम होता है। साथ ही यह देश में मानव संसाधनों के विकास के लिए भी बेहद जरूरी है। हम सभी जानते हैं कि एक स्वस्थ समाज द्वारा ही एक स्वस्थ राष्ट्र का निर्माण किया जा सकता है। इसके लिए जरूरी है कि केवल एक व्यक्ति नहीं बल्कि पूरे समाज के आहार और पोषण पर विशेष ध्यान दिया जाए। ऐसे में हाल ही में शुरू किया गया आहार क्रांति (उत्तम आहार-उत्तम विचार)' अभियान न केवल बच्चों, युवाओं, बुजुर्गों और महिलाओं को कुपोषण और गंभीर बीमारियों से बचाएगा बल्कि एक उन्नत समाज और श्रेष्ठ राष्ट्र के निर्माण में काफी सहायक सिद्ध होगा।



रवीन्द्रनाथ टैगोर

श्री बी.युगंधार

पुत्र श्री बी.वीरनारायण राजू,

वरिष्ठ लेखापरीक्षक

रवीन्द्रनाथ टैगोर एक महान भारतीय कवि थे। उनका जन्म 7 मई 1861 में कोलकाता के जोर-साँकों में हुआ था। इनके माता का नाम शारदा देवी और पिता का नाम महर्षि देवेन्द्रनाथ टैगोर (पिता) था। वो एक दार्शनिक, चित्रकार और एक महान देशभक्त भी थे, जिन्होंने हमारे देश के राष्ट्रगान 'जन गण मन की रचना की। उन्होंने बंगाल में पुनर्जागरण लाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया था। वह एशिया में साहित्य के पहले नोबेल पुरस्कार विजेता व्यक्ति थे। उन्हें 'गीतांजलि' के लिए 1913 में साहित्य का नोबेल पुरस्कार दिया गया था। उन्होंने भारतीय राष्ट्रवादी आंदोलन में भी खुद को शामिल किया। उन्हें 'सर' की उपाधि दी गई थी, लेकिन जलियांवाला बाग नरसंहार के बाद उन्होंने 'सर' की उपाधि लौटा दी। रवीन्द्रनाथ टैगोर एक महान कवि, संगीतज्ञ, चित्रकार, शिक्षक थे। उनके द्वारा लिखी गई महाकाव्य 'गीतांजलि' से कविता की कुछ पंक्तियाँ निम्नलिखित हैं-

सिर्फ तर्क करने वाला दिमाग
एक ऐसे चाकू की
तरह है जिसमें सिर्फ ब्लेड है,
यह इसका प्रयोग करने वाले के,
हाथ से खून निकाल देता है।
पास में प्रकाश नहीं, पथ मुझको ज्ञात नहीं
छाई है कालिमा घनेरी,
चरणों की उठती ध्वनि आती बस तेरी,
रात है अंधेरी।
आस्था वो पक्षी है जो सुबह अँधेरा होने पर भी
उजाले को महसूस करती है,
इस दुनिया में जीने का तभी फायदा है
जब आप इससे प्रेम करते हों
रात जैसे छिण कर रखती है –
आलोक की प्रार्थना को,
वैसे ही गहन मोह के बीच

मैं तुम्हें ही चाहता हूँ।
झंझा जब शान्ति पर प्रहार करती है
तब भी वह प्राणों में शान्ति ही चाहती है,
वैसे ही तुम पर आघात कर के भी
मैं तुम्हें ही चाहता हूँ।
विपदाओं से मुझे बचाना
यह नहीं प्रार्थना मेरी
विपदाओं में न होऊँ भयभीत
जब दुःखी हूँ चित्त व्यथित हो
न भी दो सांत्वना
दुखों को बस कर पाऊँ जय मैं:
सहाय अगर जो कभी न जुटे
बल ना मेरा फिर भी टूटे
शक्ति जो घटे जगत में
लायेगी केवल वंचना
अपने मन में न मानूँ कोई क्षय

रवीन्द्रनाथ की काव्यरचना 'गीतांजलि' के लिए इन्हें वर्ष 1913 में प्रतिष्ठित नोबेल पुरस्कार से नवाजा गया। भारत की स्वतंत्रता को देखे बिना ही रवीन्द्रनाथ टैगोर अगस्त 7 1941 को दुनियाँ से चल बसे।



सेवानिवृत्ति

श्री डी.वी.वी.आर. भट्टार,
पर्यवेक्षक (सेवानिवृत्त)

उस दिन जुलाई महीना के आखिरी दिन था। वह दिन महीने का ही आखिरी दिन नहीं बल्कि कार्यालय में मेरी सेवा का भी आखिरी दिन था। मुझे अचानक मालूम हुआ कि कल से मेरा नाम कार्यालय से गायब हो जायेगा। मेरी कुर्सी पर और कोई आदमी बैठेगा। यह बात मुझे विचलित कर रही थी। लेकिन मुझे संतुष्टि इस बात की थी कि मैंने कार्यालय का काम दिल लगा कर किया कुछ काम करने में मैं असफल भी रहा। कार्यालय का काम करते समय मुझे भरपूर आनंद मिलता था।

प्रधान कार्यालय और बाहर के स्थित छोटे कार्यालयों का निरीक्षण करने में मुझे बेहद खुशी मिलती थी। रेलवे कर्मचारियों की गलतियों को मैं कागज पर लिखने के अलावा उन लोगों से चर्चा भी करके उनका मार्गदर्शन भी करता था। मैं यह मानता था कि कुछ गलतियाँ रेलवे कर्मचारियों के अज्ञान का फल हैं। कभी कभी कोई सरकारी योजना प्रधान कार्यालय से छोटे कार्यालयों तक समय पर नहीं पहुँचती थी। छोटे कार्यालयों के कर्मचारी सरकारी पत्रों को समय पर नहीं पाकर गलती पर गलती करते थे।

रेलवे कार्यालयों के निरीक्षण करने जाते वक्त मैं ताजा सरकारी पत्रों को मेरे साथ लेकर जाता था। इन ताजा सरकारी पत्रों को पाकर रेलवे कर्मचारी मुझे धन्यवाद बोलते थे। यह बात लेखा निरीक्षक होने के नाते मुझे बेहद खुशी देती थी। मैं यह बात हमेशा दिमाग में रखता था कि रेलवे कर्मचारियों का मार्गदर्शन करना भी मेरा कर्तव्य है। आखिर लेखापरीक्षक रेलवे का दोस्त और मार्गदर्शक भी है। मैं यह बात विश्वास के साथ बता सकता हूँ कि सब रेलवे कर्मचारी चोर नहीं और सब लेखापरीक्षक पुलिस नहीं। कभी-कभी परिस्थिति की वजह भी रेलवे कर्मचारियों से गलतियाँ होती हैं। मैं जब एक स्टेशन के निरीक्षण पर गया तब वहाँ के कर्मचारी ने बोला कि स्टेशन में तीन दिन से पानी बंद है। पावर भी नहीं था। ऐसी स्थिति में काम करने वाला कर्मचारियों से सौ प्रतिशत गलती के बिना काम लेना भी बहुत मुश्किल होता है।

ऊपर की सब बातें सेवानिवृत्ति के दिन मेरे दिल में हलचल मचा रही थी। मेरी राय है कि मानवता के साथ लेखापरीक्षक रेलवे कर्मचारियों से काम लेना चाहिए। यदि उनके काम काज में कुछ गलती हो तो उसके कारण ठूँडना जरूरी है और ऐसी गलतियों की पुनरावृत्ति रोकना भी लेखापरीक्षा विभाग की जिम्मेदारी होती है।

आखिर सेवानिवृत्ति के दिन कार्यालय के मुख्य अधिकारियों ने एक सभा आयोजित की। मैं जिन लोगों के साथ काम किया था, वो मेरी प्रशंसा करते हुए बात करने लगे। मेरी आँखों में पानी भर आया।

कार्यालयों के सहकर्मचारियों से विदा लेते समय मुझे यह बात महसूस हुई कि घर के लोगों से ज्यादा - 34 साल की सेवा कोई मामूली बात नहीं थी। मेरी 34 हम कार्यालय के लोगों के साथ ज्यादा वक्त गुजरा था। अभिन्नदत्त सभा के बाद मैं प्रधान कार्यालय के बाहर आया और गहरी सांस लेते हुए सोचा कि मैं रहूँ या ना रहूँ यह लेखापरीक्षा का कार्यालय सदा रहेगा और आने वाली पीढ़ियों की सेवा और मार्गदर्शन करता रहेगा।

इस कार्यालय के सभी कर्मचारियों और अधिकारियों को भगवान लंबी आयु और ताकत प्रदान करें। इस कामना के साथ मैं सेवानिवृत्ति पाकर बाहर आया। बाहर मेरी पत्नी, बेटियाँ, दामाद और पोती मेरा इंतजार कर रहे थे। जीवन के क्रमांक में यह मेरा कर्तव्य है कि मैं उनकी उम्मीदों को ठीक तरह से पूरा करता हूँ। इसके लिए मैंने भगवान से शक्ति माँगी। मुझे पोती के साथ खेलने में भरपूर आनंद पाना अब मेरा मकसद है। कार्यालय के दिनों में मैं पोती को समय नहीं दे सका था। अब यह पोती का समय है। बाकी घरवालों का भी यही हाल था।

साल निरीक्षण के कार्य पर प्रधान कार्यालय के बाहर ही था। लेकिन 25 साल की नौकरी में मैं 34 ख की बात नहीं थी। यह तो मेरा कर्तव्य था।



समय बड़ा बलवान

श्री बाबू राव ,
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

समय बड़ा बलवान है इसका आदर करने
में ही हम सब का सम्मान है।
इसका जो करे निरादर वह बड़ा नादान है।
समय का जो करे आदर वह कहलाता जानी है।
समय एक सच्ची तस्वीर है उसके हाथों में
ही अपनी तकदीर है।

जीवन में हमें कुछ पाना हो तो समय के साथ चलना है।
समय हमें यह बताता है कि कौन अपना और कौन पराया है।
समय का जो पालन करता वहीं जीवन में उन्नति को पाता
समय एक बार हाथ से जो छूट जाता
वह जीवन में दुबारा आ नहीं पाता।

बचपन में खेलकूद में खोया, जवानी में दिन भर सोये,
बुढ़ापे में लाठी थामे रोए, इसमें समय का क्या दोष होय।
बीते कल के बारे में सोचते आने वाले कल को न खोना चाहिए।
हमें अपने माता-पिता और परिवार के साथ कुछ समय बिताना चाहिए।
हमें अपने जीवन में संबंध और दोस्ती बनानी चाहिए।
न जाने किस समय हमारे जीवन की शाम हो जाये।
हमारी अर्थी को कंधा देनेवाला भी तो होना चाहिए।



ना कहना भी जरूरी है

श्री अनुराग कुमार,

डाटा इन्ट्री ऑपरेटर

'हां' शब्द बहुत पॉजिटिव लगता है न? और जब हम सामने वाले से 'हां' कहते हैं तो उसके चेहरे पर खुशी और उम्मीद नज़र आती है, लेकिन हर बार 'हां' कहने पर क्या आपके चेहरे पर भी खुशी रहती है? यकीनन नहीं, क्योंकि दूसरों के हर काम के लिए हां कहने का मतलब है कि आप खुद को महत्व नहीं दे रहे। इसलिए जरूरी है 'ना' कहना सीखना, ताकि आप बेकार के तनाव से बच सकें। लेकिन अगर ना कहने के फायदे इतने स्पष्ट हैं, तो हम इतनी बार हाँ क्यों कहते हैं?

हम हाँ क्यों कहते हैं

हम कई अनुरोधों से सहमत होते हैं इसलिए नहीं कि हम उन्हें करना चाहते हैं, बल्कि इसलिए कि हम असह्य, अभिमानी या अनुपयोगी के रूप में नहीं दिखना चाहते हैं। अक्सर, आपको किसी ऐसे व्यक्ति को ना कहने पर विचार करना पड़ता है जिसके साथ आप भविष्य में फिर से बातचीत करेंगे - आपका सहकर्मी, आपका जीवनसाथी, आपका परिवार और दोस्त। इन लोगों को ना कहना विशेष रूप से कठिन हो सकता है क्योंकि हम उन्हें पसंद करते हैं और उनका समर्थन करना चाहते हैं। (यहाँ उल्लेख करना उचित होगा कि हमें भी अक्सर उनकी मदद की भी आवश्यकता होती है।) दूसरों के साथ सहयोग करना जीवन का एक महत्वपूर्ण तत्व है। रिश्ते को तनावपूर्ण बनाने का विचार हमारे समय और ऊर्जा की प्रतिबद्धता से अधिक है। इस कारण से, आपकी प्रतिक्रिया में दयालु होना सहायक हो सकता है। आप जो भी उपकार कर सकते हैं करें, और जब आपको ना कहना पड़े तो विनम्रता से और स्पष्टता से कहें।

इन सामाजिक विचारों को ध्यान में रखने के बाद भी, हम में से कई अभी भी हां और ना के बीच स्वयं को उलझाने का एक खराब काम करते हैं। हम अपने आप को उन चीजों के प्रति अधिक प्रतिबद्ध पाते हैं जो हमारे आस-पास के लोगों को सार्थक रूप से सुधार या समर्थन नहीं करती हैं, और निश्चित रूप से हमारे अपने जीवन में सुधार नहीं करती हैं। शायद एक मुद्दा यह है कि हम हां और ना के अर्थ के बारे में कैसे सोचते हैं।

हां और नहीं के बीच का अंतर

"हां" और "नहीं" शब्द एक-दूसरे की तुलना में इतनी बार उपयोग किए जाते हैं कि ऐसा लगता है कि वे बातचीत में समान भार रखते हैं। वास्तव में, वे अर्थ में न केवल विपरीत हैं, बल्कि प्रतिबद्धता में पूरी तरह से भिन्न परिमाण के हैं। जब आप ना कहते हैं, तो आप केवल एक विकल्प को ना कह रहे होते हैं जबकि जब आप हां कहते हैं, तो आप हर दूसरे विकल्प को ना कह रहे होते हैं। हर बार जब हम किसी अनुरोध के लिए हाँ कहते हैं, तो हम कुछ करने के लिए प्रतिबद्ध हो जाते हैं, तो आप पहले ही तय कर चुके होते हैं कि भविष्य का समय कैसे व्यतीत होगा। वहीं दूसरी ओर, ना कहने से भविष्य में आपका समय बचता है। हाँ कहने से भविष्य में आपका समय बर्बाद होता है। "नहीं" टाइम क्रेडिट का एक रूप है। आप अपने भविष्य के समय को अपनी इच्छानुसार व्यतीत करने की क्षमता बनाए रखते हैं। हाँ समय ऋण का एक रूप है। आपको किसी बिंदु पर अपनी प्रतिबद्धता का भुगतान करना होगा। नहीं निर्णय है। हाँ एक जिम्मेदारी है।

नहीं की भूमिका

ना कहना कभी-कभी एक विलासिता के रूप में देखा जाता है जिसे केवल सत्ता में बैठे लोग ही बहन कर सकते हैं, और एक प्रकार से यह सच भी है। जब आप शक्ति, धन और अधिकार प्राप्त कर लेते हैं तो अवसरों को ठुकराना आसान होता है। लेकिन यह भी सच है कि ना कहना केवल हमारे बीच सफल लोगों के लिए आरक्षित विशेषाधिकार नहीं है। यह भी एक रणनीति है जो आपको सफल बनने में मदद कर सकती है। आपके करियर के किसी भी चरण में विकसित होने के लिए ना कहना एक महत्वपूर्ण कौशल है क्योंकि यह जीवन में सबसे महत्वपूर्ण संपत्ति आपका समय बरकरार रखता है। यदि आप अपने समय की रक्षा नहीं करते हैं, तो लोग इसे आपसे चुरा लेंगे।

जो कुछ भी आपको आपके लक्ष्यों की ओर नहीं ले जा रहा है, उसे आपको ना कहना चाहिए। आपको ध्यान भटकाने के लिए ना कहने की जरूरत है। स्टीव जॉब्स से बेहतर किसी ने इस विचार को मूर्त रूप नहीं दिया, जिन्होंने कहा, "लोग सोचते हैं कि फोकस का मतलब उस चीज के लिए हाँ कहना है जिस पर आपको ध्यान केंद्रित करना है। लेकिन इसका यह मतलब कतई नहीं है। इसका मतलब है कि सौ अन्य अच्छे विचारों को ना कहना। आपको सावधानी से चुनना होगा।"

ना कहने का मतलब यह नहीं है कि आप कभी भी कुछ भी दिलचस्प या अभिनव या सहज नहीं करेंगे। इसका सीधा सा मतलब है कि आप एकाग्रचित्त तरीके से हाँ कहें। एक बार जब आप ध्यान भंग कर चुके होते हैं, तो किसी भी अवसर के लिए हाँ कहना समझ में आता है जो संभावित रूप से आपको सही दिशा में ले जा सकता है। क्या काम करना है और आपको क्या पसंद है, यह जानने के लिए आपको कई चीजों की कोशिश करनी पड़ सकती है। किसी परियोजना, नौकरी या करियर की शुरुआत में अन्वेषण की यह अवधि विशेष रूप से महत्वपूर्ण हो सकती है।

स्वयं को अपग्रेड करना

समय के साथ, जैसे-जैसे आप सुधार और सफल होते जाते हैं, आपको आपकी रणनीति को बदलने की जरूरत है। जैसे-जैसे आप अधिक सफल होते जाते हैं, आपके समय की अवसर लागत बढ़ती जाती है। सबसे पहले, आप केवल स्पष्ट विकर्षणों को समाप्त करते हैं और बाकी का पता लगाते हैं। जैसे-जैसे आपके कौशल में सुधार होता है और आप जो काम नहीं करते, उससे अलग करना सीखते हैं, आपको हाँ कहने के लिए अपनी सीमा को लगातार बढ़ाना होता है। हालांकि आपको अभी भी विकर्षणों को ना कहने की जरूरत है, साथ ही आपको उन अवसरों को ना कहना भी सीखना होगा जो पहले समय के अच्छे उपयोगी थे पर संप्रति उनकी उपयोगिता अपेक्षाकृत कम हो गई है, ताकि आप समय के महान उपयोग के लिए जगह बना सकें। यह एक अच्छी समस्या है, लेकिन कठिन कौशल से इसमें महारत हासिल की जा सकती है। दूसरे शब्दों में कहें तो आपको समय के साथ अपने "नहीं" को अपग्रेड करना होगा।

कैसे कहें ना

हम में से अधिकांश शायद हाँ कहने में बहुत जल्दी करते हैं और ना कहने में बहुत देर। यह अपने आप से पूछने लायक है कि आप उस स्पेक्ट्रम पर कहां आते हैं।

यदि आपको ना कहने में परेशानी होती है, तो आपको एक तरीका बताता हूँ। आपको स्वयं से पूछना है, "अगर मुझे आज यह करना होता, तो क्या मैं इसके लिए सहमत होता?" यदि आप आज के दिन किसी

कार्य को करने हेतु सहमति देने से हिचकिचाएंगे तो अवश्य ही आगामी दिनों में भी वह कार्य आपके लिये परेशानी ही पैदा करेगा। यह एक कारगर नियम है, क्योंकि भविष्य की कोई भी प्रतिबद्धता, चाहे वह कितनी भी दूर क्यों न हो, अंततः एक आसन्न समस्या बन जाएगी।

यदि कोई अवसर इतना रोमांचक है कि आप अभी जो कुछ भी कर रहे हैं उसे छोड़ दें, तो यह हां है। अगर ऐसा नहीं है, तो शायद आपको दो बार सोचना चाहिए। यदि कोई आपसे कुछ करने के लिए कहता है और आपकी पहली प्रतिक्रिया "हाँ हाँ बिल्कुल!" है, तो इसे करें और अगर यह आपको उत्साहित नहीं करता है, तो ना कहें। हर बार जब आप किसी निर्णय का सामना करते हैं, तो खुद से ये प्रश्न पूछना याद रखना असंभव है, लेकिन यह अभी भी समय-समय पर फिर से देखने के लिए एक उपयोगी अभ्यास है। ना कहना मुश्किल हो सकता है, लेकिन विकल्प की तुलना में यह अक्सर आसान होता है।

नहीं की शक्ति

उन चीजों को करने में अधिक प्रयास बर्बाद हो जाता है जो कोई फर्क नहीं डाल पाता। चीजों को अक्षम रूप से करने से कार्य भी बर्बाद हो जाता है। और अगर ऐसा है, तो अनुकूलन की तुलना में उन्मूलन एक अधिक उपयोगी कौशल है। अंग्रेज रचनाकार पीटर ड्रुकर का उद्धरण है, "कुशलतापूर्वक करने के लिए इतना बेकार कुछ भी नहीं है जिसे बिल्कुल नहीं किया जाना चाहिए।" कुछ नहीं करने में हमेशा करना हमेशा करने से तेज होगा। जैसे कंप्यूटर की प्रोग्रामिंग में हम कहते हैं कि बिना कोड से तेज कोई कोड नहीं है। यही दर्शन जीवन के अन्य क्षेत्रों में भी लागू होता है। उदाहरण के लिए, ऐसी कोई मीटिंग नहीं है जो मीटिंग न करने से तेज़ हो।

कई बार आपका मन नहीं होता, लेकिन सामने वाले को दुख न पहुंचे सिर्फ इसलिए हां कह देते हैं, यानी आप अपने प्रति ईमानदार नहीं रहते। माना आपको किसी पार्टी के लिए इन्विटेशन आया, लेकिन उस इंसान के घर जाने का आपका मन नहीं है, तो अपने मन को मारकर इन्विटेशन स्वीकार करने से बेहतर है कि आप उन्हें विनम्रता से मना कर दें। ध्यान रहे आप ना भी विनम्रता से कहें ताकि सामने वाले को बुरा न लगे और आप अपने प्रति भी ईमानदार बने रहें। जब आप किसी चीज़ के लिए ना कहते हैं, तो वह आपके आत्मविश्वास को दर्शाता है। बाँस आपको कोई ऐसा काम दे रहा है जो आपकी फील्ड का नहीं है, तो संकोच करके तनाव मोल लेने से बेहतर है कि आप ना कह दें। इससे आगे से वह आपको इस तरह का काम नहीं देगा और आत्मविश्वास भी बढ़ेगा। ऐसी मिच्युएशन में ना कहने का अर्थ है कि आपने अपनी भावनाओं को अहमियत दी, जो बहुत ज़रूरी है।



अनाथ बच्चों की माँ - सिंधुताई

श्रीमती वीना यादव,
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

महिलाओं का जीवन किसी भी युग में सरल नहीं रहा। ऐसी कम ही भाग्यशाली औरतें होती हैं जिन्हें बिना संघर्ष अपनी मंजिल मिल जाए। बेशक आज के आधुनिक युग में महिलाओं ने बहुत तरक्की कर ली। जमीन से लेकर आसमान तक आज हमें महिलाओं की तरक्की अचंभित कर देती है। लेकिन ये सिर्फ कुछ महिलाएं ही हैं, जो सभी बाधाओं को तोड़ कर आज बड़े- बड़े कार्यालयों को संभाल रही हैं। परंतु जमीनी स्तर पर आज भी बहुत से महिलाओं की स्थिति शोचनीय है। उन्हें जन्म देने वाले माता- पिता की सोच में अवश्य भारी परिवर्तन देखने को मिल रहा है जो कि प्रशंसनीय है, परंतु समाज आज भी बहुत ही मंद गति से आगे बढ़ रहा है। ऐसे में जरूरत इस बात की है कि महिलाएं पूरे आत्मविश्वास के साथ अपने कर्तव्य पथ पर बिना रुके निरंतर आगे बढ़ती रहे। महिलाएं इतिहास में निरंकुश समाज के प्रकोप का सामना करती आ रही हैं। सामाजिक पाखंड के संदर्भ में समाज में व्याप्त खामियां कुछ लोगों की मानसिकता के परिणाम हैं जो महिलाओं के जीवन को हर क्षेत्र में दुखी कर रहे हैं। लेकिन, सवाल यह है कि कौन उन्हें अपनी मौजूदा सकल स्थितियों से बाहर लाने जा रहा है। प्रत्येक व्यक्ति अपने स्वयं के उद्धारकर्ता है। महाराष्ट्र से सिंधुताई इस बात का उदाहरण हैं-

सिंधुताई सपकाल एक भारतीय **समाज सुधारक** रही। जिन्हें “अनाथ बच्चों की माँ” के रूप में जाना जाता है। वह विशेष रूप से भारत में अनाथ बच्चों को पालने और उनके भरण पोषण का कार्य करती है। वर्ष 2016 में सिंधुताई को समाज सेवा के कार्यों के लिए डी.वाई. पाटिल इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी एंड रिसर्च द्वारा साहित्य में डॉक्टरेट की उपाधि से सम्मानित किया था

सिंधुताई जन्म और शिक्षा

समाज सुधारक सिंधुताई का जन्म 14 नवंबर 1948 को महाराष्ट्र के वर्धा जिले में एक मवेशी चराने वाले परिवार में हुआ था। सिंधुताई के पिताजी का नाम अभिमानजी था। उनके पिता सिंधुताई को शिक्षित करने के इच्छुक थे। सिंधुताई के पिता उन्हें मवेशी चराने के बहाने से स्कूल भेजते थे। आर्थिक रूप से कमजोर होने के कारण अभिमान जी एक पट्टी (स्लेट) का भी खर्च नहीं उठा सकते थे। इसलिए वह एक स्लेट के रूप में ‘भड़डी के पेड़’ के पत्ते का उपयोग करते थे। गरीबी, पारिवारिक जिम्मेदारियों और बाल विवाह के कारण सिंधुताई को शिक्षा छोड़नी पड़ी। वह सिर्फ कक्षा चार तक पढ़ी थी।

सिंधुताई का परिवार और प्रारंभिक जीवन

जब सिंधुताई सिर्फ दस साल की थीं, जब उनकी शादी उनसे 10 साल बड़े व्यक्ति श्रीहरी सपकाल से कर दी गई थी। उनका जीवन चुनौतियों से भरा था। बाल विवाह के चंगुल का शिकार होने के बाद भी युवा सिंधुताई जीवन के प्रति आशावादी थी।

जब वह बीस वर्ष की उम्र में गर्भवती हुई, एक झूठी अफवाह के कारण सिंधुताई को उनके पति ने घर से बाहर निकाल दिया। उसके पति ने उसे ऐसी गंभीर हालत में बुरी तरह से डांटा और घर से निकाल दिया। उसी रात सिंधुताई बेहद निराश और हतप्रभ महसूस कर रही थी, उसने अपनी बेटी को गौशाला में जन्म दिया। वह किसी तरह अपने पैतृक घर तक पहुँचने के लिए संघर्ष करती रही, लेकिन उसे अपनी माँ से भी ऐसी ही अस्वीकृति का सामना करना पड़ा। सिंधुताई ने अपने जरूरतों को पूरा करने के लिए सड़कों और रेलवे स्टेशनों पर भीख मांगने का सहारा लिया। उसका जीवन अपने और अपनी बेटी के अस्तित्व के लिए किसी संघर्ष से कम नहीं था।

ऐसी स्थितियों ने सिंधुताई को जीवन की कठोर वास्तविकताओं जैसे कि गाली, गरीबी और बेघरों से परिचित कराया। इस समय के दौरान वह अनाथ बच्चों और असहाय महिलाओं की संख्या से घिर गई और समाज में बस गई। सिंधुताई ने इन बच्चों को गोद लिया और उनकी भूख मिटाने के लिए अथक परिश्रम किया। अपनी बेटी के प्रति खुद को आंशिक होने से बचाने के लिए सिंधुताई ने अपनी बेटी को अपने गोद लिए हुए बच्चों की खातिर पुणे में एक ट्रस्ट में भेज दिया।

कई सालों तक कड़ी मेहनत करने के बाद सिंधुताई ने चिकलदरा में अपना पहला आश्रम बनाया। उसने अपने आश्रमों के लिए धन जुटाने के लिए कई शहरों और गांवों का दौरा किया। अब तक, उन्होंने 1200 बच्चों को गोद लिया है, जो प्यार से उन्हें 'माई' कहकर बुलाते हैं। उनमें से कई अब सम्मानित स्थानों पर डॉक्टर और वकील के रूप में काम कर रहे हैं।

सिंधुताई सपकाल की जीवन गाथा सभी अद्भुत भाग्य और दृढ़ संकल्प के बारे में है। उसने उल्लेखनीय रूप से प्रदर्शित किया है कि कैसे कठिनाइयाँ आपमें सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकती हैं। स्वतंत्र भारत में पैदा होने के बाद भी, उन्होंने भारतीय समाज में मौजूद सामाजिक अत्याचारों का शिकार किया था। अपने जीवन से सबक लेते हुए, उन्होंने महाराष्ट्र में अनाथ बच्चों के लिए छह अनाथालय बनाए, उन्हें भोजन, शिक्षा और आश्रय प्रदान किया। उनके द्वारा चलाए जा रहे संगठनों ने असहाय और बेघर महिलाओं की भी सहायता की।

अपने अनाथालयों को चलाने के लिए सिंधुताई ने पैसे के लिए कभी किसी के सामने हाथ नहीं फैलाया बल्कि उसने सार्वजनिक मंचों पर प्रेरक भाषण दिए और समाज के वंचितों और उपेक्षित वर्गों की मदद के लिए सार्वजनिक समर्थन मांगा

-

सिंधुताई सपकाल को अपने सामाजिक कार्यों के लिए 750 से अधिक पुरस्कारों से सम्मानित किया गया है.

सिंधुताई के जीवन पर फिल्म

अनंत महादेवन की 2010 की मराठी फिल्म "मी सिंधुताई सपकाल" सिंधुताई सपकाल की सच्ची कहानी से प्रेरित एक बायोपिक है। इस फिल्म को 54वें लंदन फिल्म फेस्टिवल में वर्ल्ड प्रीमियर के लिए चुना गया था। पद्मश्री से सम्मानित सिंधुताई सपकाल का 73 वर्ष की उम्र में पुणे (महाराष्ट्र) में 4 जनवरी 2022 को दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। वो एक ऐसी माँ थी जिसने ना सिर्फ खुद के जीवन के अंधकार को दूर दिया अपितु अनेक अनाथ बच्चों की माँ बनके उनके जीवन में एक नया प्रकाश भर दिया। ऐसी अद्भुत और नेक माँ मृत्यु उपरांत भी अपने बच्चों के दिलों में सदैव जिंदा रहती है और हर जुझारू इंसान के लिए एक प्रेरणा स्रोत।

अनत : सिन्धुताई ना सिर्फ महिलाओं के लिए अपितु आज की युवा पीढ़ी के लिए भी प्रेरणा स्रोत है, जो युवा पीढ़ी मात्र परीक्षा में असफल होने, संबंध विच्छेद होने या कोई भी सपना पूरा ना होने पर अवसाद में आ जाती है, उनको उनसे प्रेरणा लेते हुए ये बात समझने की आवश्यकता है कि वास्तव में जीवन है क्या। जिस सिन्धुताई के पास ना खुद के लिए और ना खुद की नवजात बेटी के लिए कोई घर नहीं था, उस महान माँ ने अनेकों बेसहारा बच्चों को घर प्रदान किया। आप हमेशा बेसहारा बच्चों की माँ और एक जीवट व्यक्तित्व के रूप में आने वाली पीढ़ियों द्वारा याद की जाएंगी।

सूक्तियाँ

- चरित्रहीन शिक्षा, मानवता विहीन विज्ञान और नैतिकता विहीन व्यापार खतरनाक होते हैं।
- सारा हिन्दुस्तान गुलामी में घिरा हुआ नहीं है। जिन्होंने पश्चिमी शिक्षा पाई है और जो उसके पाश में फँस गए हैं, वे ही गुलामी में घिरे हुए हैं।
- जो कला आत्मा को आत्मदर्शन की शिक्षा नहीं देती, वह कला नहीं है।
- कष्ट और विपत्ति मनुष्य को शिक्षा देने वाले श्रेष्ठ गुण हैं। जो साहस के साथ उनका सामना करते हैं, वे विजयी होते हैं।
- अंग्रेज़ी माध्यम भारतीय शिक्षा में सबसे बड़ा विघ्न है। सभ्य संसार के किसी भी जन समुदाय की शिक्षा का माध्यम विदेशी भाषा नहीं है।
- स्वदेशी उद्योग, शिक्षा, चिकित्सा, ज्ञान, तकनीक, खानपान, भाषा, वेशभूषा एवं स्वाभिमान के बिना विश्व का कोई भी देश महान् नहीं बन सकता।
- मेरी सारी शिक्षा दो शब्दों की है प्रेम और ध्यान।



कीमत, क्या हो सकती है?

श्री बी.बी. पद्मा राजू,
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

प्रातः काल की ठंडी हवा, ताजगी का अहसास कराती है
जीवन में नई उमंगों की, नया सवेरा लाती है
कल के दुखों को भूल, एक नई ऊर्जा लाती है।
कोई बताएं, ठंडी हवाओं की कीमत क्या है?
प्रातः काल की ठंडी हवा, फूलों से टकराती है।
कल की धूल की चादर को छोड़, नया एहसास कराती है
पूर्व में से स्पर्श कर नई मुस्कान लाती है
कोई इन झूमते फूलों की गणना कैसे कर सकता है?
प्रातः काल के चहचहाते पक्षियों,
बहती जलधारा की कलकल की आवाज
अन्य अनेक प्रकृति के मनमोहक दृश्य की
कीमत क्या हो सकती है?
पवित्र विचारों के मन- मंदिर से,
आशा व मुक्त भावों से, प्रातः काल की ठंडी हवा के बदले,
प्रकृति को हम क्या दे सकते हैं?
कल की हमारी फूलों को
-----भंडारित दया सागर से,
प्रतिदिन अपने वो हमें क्षमादान करें
हम उसकी दयालुता की कल्पना कैसे कर सकते हैं?
हम अपनी मुस्कान से,
दूसरों को सहयोग करने से
कुछ उच्च आदर्शों के अनुसरण से
क्या हम अच्छाई नहीं फैला सकते हैं?
हमारे कुछ दुख के त्यागने से,
अहंकार का भाव छोड़ने से,
क्योंकि महात्मा कह गए,
हम "उस शक्तिमान" के अंग हैं।



संघर्ष

श्री रजनीश कुमार,
डाटा इन्ट्री ऑपरेटर

ये कहानी एक आठ साल के बच्चे मनीष की है। जिसके पिता के मौत के बाद वह स्टेशन पर जूता पोलिश करता था। रहने के लिए घर नहीं था, पहनने को अच्छे कपड़े नहीं थे, पढ़ने के लिए पैसा नहीं था। मनीष के आँखों में सपने बड़े-बड़े थे। दिन का कुछ 80-90 रूपया कमाता था मनीष। अपनी माँ के साथ मनीष रात को वहीं स्टेशन के पीछे झोपड़ी में रहता था। उसकी माँ घर घर बर्तन धोने का काम करती थी। एक दिन मनीष के पास एक आदमी जूता पोलिश करवाने आया, लेकिन उसके पास छुट्टे पैसे नहीं थे। उसके हाथ में कुछ किताबें थी जो वह अपने बच्चे के लिए ले जा रहा था। मनीष उससे पैसे के बदले एक किताब मांगा। आदमी भी उसे यह किताब दे दिया। अब मनीष रोज उस किताब को देखता रहता है, पर क्या लिखा है इसमें उसे कुछ समझ नहीं आता। वह अपनी माँ से पूछता है, पर माँ भी अनपढ़ थी बस तस्वीर देखकर बता देती थी।

कुछ दिन गुज़र जाने के बाद बरसात का मौसम आ जाता है। एक दिन तेज तूफान आता है और मनीष का घर बुरी तरह टूट जाता है। रात भर तेज बारिश होते रहती है। मनीष की माँ मनीष को लेकर स्टेशन पर चली जाती है और रात भर वहीं बैठी रहती है। सुबह जब वह घर जाती है तो देखती है पूरा घर टूट गया है। भला इस तेज तूफान के सामने ये झोपड़ी कितने देर टिकती। दोबारा इस झोपड़ी को बनाने के पैसे नहीं थे। अपना कुछ सामान लेकर अब मनीष और उसकी माँ स्टेशन पर ही रहते थे। बारिश में भीगने के कारण मनीष की माँ बीमार हो गई। अब वह काम पर नहीं जा पा रही थी। उनके बदले- अब मनीष घर-घर बर्तन धोने जाता था। उसमें से एक घर एक शिक्षक का था। मनीष को वहां काम करने जाना अच्छा लगता था क्योंकि मनीष के पास जो किताब थी शिक्षक वही किताब बच्चों को पढ़ाते थे। मनीष को किताब में क्या लिखा है अब समझ आने लगा था। मनीष काम तो करता था पर उसका ध्यान पढ़ाई की तरफ रहता था। मनीष की माँ अब थोड़ा ठीक हो गई थी। वह फिर से काम करने जाने लगी। मनीष अपनी माँ को किताब में क्या लिखा है जब पढ़कर सुनाता है, उसकी माँ बहुत खुश हो जाती है। वह मनीष को शिक्षक के घर ले जाती है और उससे पढ़ाने की विनती करती है। शिक्षक को पैसे का लोभ था, इसलिए वह मनीष को बिना पैसे के पढ़ाने से मना कर देता है। मनीष उदास हो जाता है। मनीष की माँ रोज अब मनीष को काम करने भेजती थी ताकि मनीष कुछ-कुछ रोज थोड़ा सीख सके। जब शिक्षक अपने विद्यार्थियों से सवाल करता था, तब मनीष उसका जबाब दे देता था। ये बात शिक्षक को अच्छी नहीं लगती थी। एक दिन वह मनीष को काम से निकाल देता है पर मनीष ने हार नहीं मानी वह इतने दिनों में बहुत कुछ सिख गया था। उसकी माँ दिन-रात लोगों के घर में काम करने लगी और मनीष भी जूता पोलिश करने के साथ ही पेपर बाँटता और चाय की दुकान पर काम करता था। बहुत मुश्किल के बाद पैसा इकट्ठा करके मनीष की माँ मनीष को स्कूल में भर्ती कराती है। मनीष दिन में स्कूल जाता था और रात में जूता पोलिश करने के साथ-साथ पढ़ाई करता था। धीरे-धीरे मनीष पढ़ाई में बहुत अच्छा हो जाता है और सरकार के तरफ से उसे पैसे की मदद मिलती है और अब वह काफी आगे बढ़ जाता है। घर ना होने के कारण स्कूल की तरफ से मनीष और उसकी माँ को स्कूल में ही एक छोटा कमरा रहने के लिए दे दिया जाता है। मनीष के अच्छे व्यवहार के कारण सब उसे पसंद करते थे। उसकी पहचान अब बड़े-

बड़े नामी आदमियों से होने लगी थी। स्कूल, कॉलेज की पढ़ाई खत्म करने के बाद मनीष को एक कम्पनी में नौकरी लग जाती है। अब वह अपनी माँ को काम करने नहीं जाने देता है। मनीष को कम्पनी की तरफ से घर भी मिल जाता है रहने के लिए, मनीष धीरे-धीरे पैसा इकट्ठा करके एक स्कूल बनवाता है जिसमें सभी गरीब बच्चे बिना पैसों के पढ़ सके। कई शिक्षक भी इस अच्छे काम में मदद करते हैं और स्कूल भी धीरे-धीरे काफी बड़ा बताया जाता है। मनीष की माँ बहुत खुश थी ये सब देखकर। आखिरकार उनका संघर्ष सफल हुआ। एक दिन एक बड़ा आदमी काम की तलाश में मनीष के बताये हुए स्कूल में आता है और बोलता है मुझे पैसों की बहुत जरूरत है, मेरी पत्नी बहुत बीमार है मुझे इस स्कूल में कोई काम दे दीजिए। मनीष जैसे ही मुड़ता है तो मनीष को वहाँ देखकर, वह आदमी वापस जाने लगता है। मनीष उसे रोकता है और बोलता है आप कल से पढ़ाने चले आना और कुछ पैसे भी दे देता है, उनकी पत्नी बीमार थी ताकि उस पैसे अपनी पत्नी का इलाज करा सके। ये आदमी वही शिक्षक था जिसके यहाँ मनीष काम करने जाता था और उन्होंने बिना पैसों के मनीष को पढ़ाने से मना कर दिया था और काम पर से निकाल दिया था। अपनी गलती की माफी मांगते हुए शिक्षक रोने लगते हैं। मनीष उन्हें चुप कराते हुए बोलता है मैं जो कुछ भी आज हूँ, आप की वजह से हूँ। मुझमें पढ़ने की इच्छा आपके यहाँ से ही मिली है। ये कुछ पैसे रख लिजिए और इसे गुरुदक्षिणा समझ कर स्वीकार करें। शिक्षक रोता हुआ माफी मांगते रहता है, उसे अपनी गलती का एहसास होता है। मनीष के वजह से आज गरीब बच्चे मुफ्त में शिक्षा पाकर अपना उज्ज्वल भविष्य बना रहे हैं। साथ ही साथ उन्हें स्कूल की तरफ से खाना भी दिया जाता है। मनीष अब इस तरह सभी बच्चों को खुश देखकर बहुत ही खुश रहने लगा था।

जोक्स.....

1. बारबार सीए की परीक्षा में फेल होने के कारण-, आखिरकार तंग आकर उसने बल्ब बनाने की फैक्ट्री डाली और इसी तरह मार्किट में आया सी.एफ.एल. बल्ब।.....
2. कोरोना ने सारे फर्क को कुछ इस कदर मिटा दिया
बेरोजगार कहके जो हंसते थे हम पर
उन्हें भी घर पे बिठा दिया
3. मतदाता (चुनाव लड़ रहे नेता से)- यह तो बताइए, आप जीत गए तो क्या करेंगे?
नेता: भाई, मुझे तो चिंता इस बात की है कि अगर हार गया तो क्या करूँगा।



बचपन की यादें.....

श्री इम्तियाज अहमद,
कनिष्ठ हिन्दी अनुवादक

वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती
जब खुशियाँ थी मस्ती, अपनों का प्यार
अनोखा सा वो संसार, सपनों की बहती थी जहाँ कश्ती
अपनी खुशबू से अनजान, कस्तूरी-हिरण सी वो हस्ती
वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती!!
आँखों में चमक, अंदाज में धमक
खिलखिलाहट से गुंज उठती थी खनक
बातों में होती थी चहक, अपनेपन की खास महक
वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती!!
सवालों के ढेर, खेलने के फेर
किसी से नहीं होता था कोई बैर
शिकवे-शिकायतों की ना आती थी भाषा
ना था अपने-पराए का भेद जरा सा
वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती!!
छोटी-छोटी चीजों में खुशियाँ थी बड़ी-बड़ी
हर काम में मिलती थी शाबाशियाँ घड़ी-घड़ी
ना था कोई परेशानियों का मेला;
ना जिम्मेदारियों का था झमेला
वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती!!
लगाई जाती थी जब तरकीबें नई-नई
कारस्तानियों की लग जाती थी झरी
भोली सी शैतानियाँ, अल्हड़ सी नादानियाँ
दादी-नानी से सुनी जाती थी कहानियाँ
सच लगती थी जिनकी सारी जुबानियाँ
वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती!!
कुदरती वो खूबसूरती ढूँढते हैं आज खुद में सभी
वक्त के बदलते करवटों के साथ बदलता गया एहसास
पर आज भी है वो बचपन बड़ा खास, दिल के पास
वो बचपन की बस्ती, मासूमियत भरी मस्ती!!



यात्रा

श्रीमती बी.श्रीकांता देवी,
सहायक लेखापरीक्षा अधिकारी

कोरोना से पहले सन् 2019 में किसी भी यात्रा पर जाने का मन हुआ, तो तुरंत मेरे मन में मदुरै मीनाक्षी मंदिर देखने की इच्छा जागी और वहाँ से रामेश्वर, कन्याकुमारी भी देखने का प्लान बनाया। मैं और मेरे दोस्तों ने तुरंत जाने का प्लान बनाया। हैदराबाद से मदुरै तक प्लेन में जाना और वहाँ से कार में बाकी जगह घूमने का प्लान बनाया।

हम पहले दिन हैदराबाद से मदुरै पहुँचे, सुबह की फ्लाइट से 11 बजे तक पहुँच गए थे। ट्रेवल वालों से संपर्क करके होटल पहुँच गए। फ्रेश होकर खाना खाया और शाम को मीनाक्षी मंदिर देखने गए।

तमिलनाडु तो विशाल मंदिरों के लिए बहुत प्रसिद्ध है। वाकई मीनाक्षी मंदिर के दर्शन से आश्चर्य होने लगा कि मशीनरी टेक्नोलॉजी के बिना उस जमाने में इतना बड़ा निर्माण कैसे हुआ होगा।

इतिहास:- कहा जाता है कि भगवान शिव पार्वती पर सुन्देश्वर नाम से स्वयं देवी पार्वती (मीनाक्षी) से विवाह रचाने के लिए अवतरित हुए। पार्वती राजा मलयध्वज, मदुरई के राजा की घोर तपस्या से उनके घर पुत्री के रूप में अवतार लिया और वयस्क होने पर शासन संभाला और भगवान प्रकट हुए और उनके आगे विवाह प्रस्ताव रखा और जिसे उन्होंने स्वीकारा।

आधुनिक इतिहास:- तमिल साहित्य के अनुसार इस मंदिर को सातवीं सदी में निर्मित माना जाता है। मंदिर का गर्भगृह 3500 वर्ष पुराना है। बाहरी निर्माण लगभग 1500-2000 वर्ष पुराना है। मंदिर भवन समूह लगभग 45 एकड़ भूमि से बना है। मंदिर बारह विशाल गोपुरमों से घिरा है जो कि उसकी दो परिसीमा भीत (चार दीवारी) से बने हैं। इनमें दक्षिण द्वार का गोपुरम सर्वोच्च है।

दूसरे दिन गाड़ी से रामेश्वर खाना हुआ जो कि 173 कि.मी. है। यह हिन्द महासागर और बंगाल की खाड़ी से चारों-ओर से घिरा हुआ सुन्दर शंख आकार द्वीप है। यह स्थापित शिवलिंग बारह द्वादश ज्योतिर्लिंगों में से एक है। भारत के उत्तर में काशी की जो मान्यता है, वही दक्षिण में रामेश्वरम की है। यहाँ भगवान राम ने लंका पर चढ़ाई करने से पूर्व पत्थरों से सेतु का निर्माण करवाया था, जिस पर चढ़कर वानर सेना लंका पहुंची।

रामेश्वर भारतीय शिल्प कला का सुन्दर नमूना है। रामनाथ मूर्ति के चारों-ओर परिक्रमा के लिए तीन प्रकार बने हैं। इनमें तीसरा प्रकार सौ साल पहले पूरा हुआ। इसकी लंबाई चार सौ फूट से अधिक है। दोनों ओर पाँच फूट ऊँचा और करीब आठ फूट चौड़ा चबूतरा बना हुआ है। चबूतरों के एक ओर पत्थर के बड़े-बड़े खंभों की लंबी कतार खड़ी है। इन खंभों की कारीगरी देखने लायक है। इस मंदिर के चारों-ओर कोई पहाड़ नहीं है। कहा जाता है कि मंदिर को बनाने के लिए इस्तेमाल पत्थरों को नावों में श्री लंका से लाए गए थे।

कहा जाता है कि भगवान राम सीता माता को लंका से छुड़ाने के लिए वानरों के साथ युद्ध पर गए और इसमें विजय प्राप्त करने के लिए रेत से अपने आराध्य भगवान शिवजी का लिंग आकार का निर्माण करके

पूजा की थी। शिवजी प्रसन्न होकर स्वयं ज्योति स्वरूप प्रकट हुए और लिंग को उन्होंने श्री रामेश्वरम उपाधि दी।

इस यात्रा में देखने लायक स्थल धनुषकोठ है। धनुषकोठ श्रीलंका में तलैमन्नार से 18 मील पश्चिम में है। धनुषकोठ पंवन के दक्षिण पूर्व में स्थित है। पंवन से शुरू होने वाली धनुषकोर्ड रेलवे लाइन सन् 1964 के तूफान से नष्ट हो गया। 1964 का चक्रवात रामेश्वरम और धनुषकोठ के बीच रेलवे लाइन थी और एक गाड़ी नियमित रूप से चलती थी, तूफान के बाद यह पटरियाँ क्षतिग्रस्त हो गई और कालांतर में लुप्त हो गई। धनुषकोठ में हम हिन्द महासागर के गहरे और उथले पानी को बंगाल की खाड़ी के छिछले और शांत पानी से मिलते देख सकते हैं। रामेश्वरम में हर जगह राम के कहानी कि गूंज सुनाई देती है। यहाँ राम सेतु निर्माण में लगे ऐसे पत्थर भी मिलते हैं जो पानी में तैरते हैं।

22 कुंड तीर्थम – रामनाथ मंदिर में 22 पवित्र तीर्थ हैं। माना जाता है कि इन तीर्थों में स्नान करना फलदायक, पाप निवारक समझा जाता है।

अगले दिन हम गाड़ी से कन्याकुमारी रवाना हुए जो लगभग 310 कि. मी. दूर है। शाम तक कन्याकुमारी पहुँच गए और थोड़ी देर विश्राम करके समुद्र तट पर सूर्यास्त देखने गए।

इतिहास – कहा जाता है कि भगवान शिव ने असुर बाणासुर को वरदान दिया कि कुंवारी कन्या के अलावा किसी के हाथों उसका वध नहीं होगा। प्राचीनकाल में भारत पर शासन करने वाले राजा भरत के आठ पुत्री और एक पुत्र थे। भरत ने साम्राज्य को नौ बराबर हिस्सों में बांटा। दक्षिण का हिस्सा उसकी पुत्री कुमारी को मिला। कुमारी को देवी का अवतार माना जाता था। कुमारी की इच्छा थी कि वह शिव जी से विवाह करें। इसके लिए वह पूजा करती थी। शिवजी भी विवाह के लिए राजी हो गए। विवाह की तैयारियाँ होने लगी। लेकिन नारद मुनि जी चाहते थे कि असुर बाणासुर का कुमारी के हाथों वध हो जाए। इसी बीच असुर बाणासुर कुमारी की सुंदरता से मुग्ध होकर विवाह का प्रस्ताव रखते हैं। कुमारी ने कहा कि यदि वह उसे युद्ध में हरा देगा तो वह उससे विवाह कर लेगी। दोनों के बीच युद्ध हुआ और कुमारी के हाथों असुर बाणासुर मृत्यु को प्राप्त हुए। इस तरह कुमारी और शिव जी का विवाह नहीं हो पाया।

दर्शनीय स्थल – कन्याकुमारी मंदिर– सागर किनारे कन्याकुमारी मंदिर है।

गांधी स्मारक – यह राष्ट्रपिता महात्मा को समर्पित है। यहीं पर गांधी जी की चिता की राख राखी गई है। इसकी स्थापना 1956 में हुई।

तिरुवल्लूर मूर्ति - तिरुवल्लूर की रचना करने वाले अमर तमिल कवि तिरुवल्लूर की यह प्रतिमा देखने लायक है। यह 95 फीट की है, प्रतिमा की कुल ऊँचाई 133 फीट है और वजन 2000 टन है।

विवेकानंद टॉक मेमोरियल – यह 1970 में विवेकानंद के प्रति सम्मान प्रकट करने के लिए बनवाया गया था।

प्राचीन मान्यताओं के अनुसार इस स्थान पर माता कन्याकुमारी ने भी तपस्या की थी।

कन्याकुमारी समुद्र तट पर सूर्योदय देखने लायक है। अगले दिन नजदीकी त्रिवेंद्रम एयरपोर्ट से हैदराबाद वापस आ गए। वाकई यह एक मधुर यात्रा रही।



तुम खुद पर नाज किया करो

श्री राहुल कुमार,
डाटा इन्ट्री ऑपरेटर

अपनी तुलना किसी से
न कल न आज किया करो,
तुम्हारे जैसे सिर्फ तुम हो
तुम खुद पर नाज किया करो
कोई गया जो तुमको छोड़कर
दिल ही तुम्हारा तोड़कर
प्यारी सी इन आँखों को
आँसुओं में बर्बाद ना किया करो ॥

वक्त जब तुम्हे अकेले चलना सिखाएं,
जब तुम्हें कोई तुम्हारी कमियां गिनवाएं,
यह जमाना करे या ना करें,
तुम जैसे हो वैसे खुद को स्वीकार किया करो
तुम्हारे जैसे सिर्फ तुम हो, तुम खुद पे नाज किया करो।
किसी की कमी महसूस ही क्यों हो?
तुम खुद से इतना प्यार करना,
अपनी जिंदगी में रंग भरने के लिए,
भला किसी का इंतजार क्यों करना।

कोई करे या ना करे, तुम खुद से बातें हजार किया करो
तुम्हारे जैसे सिर्फ तुम हो, तुम खुद पे नाज किया करो।
बातें भी लाख बनाए कोई,
फिर भी खामोशी का इरींतियार करना,
कोई अगर ना भी करें,
तुम खुद पर विश्वास करना,
नियम दुनियाँ को रास ना आए
तुम अपने उसूलों पे जिंदगी जिया करो,
तुम्हारे जैसे सिर्फ तुम हो, खुद पे नाज किया करो।



बहु पीढ़ी – टीम

सुश्री के.सौजन्या,

लिपिक व टंकक

सहस्राब्दी पीढ़ी, जिसे अक्सर कहा जाता है जनरेशन -y, इससे तात्पर्य उन लोगों की जनसंख्या से है जिनका जन्म 1980 से 1996 के बीच हुआ। यह पीढ़ी विकास और जनजातीय उन्नति के आगमन की साक्षी है। उनके जीवन को उभारने में प्रौद्योगिकी का हमेशा अहम योगदान रहा है। ये आर्थिक और राजनीतिक दोनों क्षेत्र में होने वाले बड़े आवेश के साक्षी हैं, वे पिछली पीढ़ी के उलट और उनसे अधिक, दिन में 124 बार फोन देखते हैं। इनमें से बहुत से लोग बाह्य और भौतिक विचारधारा के विरुद्ध आंतरिक और नैतिक मूल्यों को पहचान सकते हैं। वे उद्देश्य को लेकर परेशान होने की कोशिश नहीं कर रहे हैं।

वे बहुत ही अलग तरीके से पले बढ़े हैं, जिसने कि मेहनतकश लोगों की एक नई नस्ल तैयार कर दी है। इस प्रकार सहस्राब्दी मानसिकता की बेहतर समझ एक कुशल कार्यक्षेत्र की ओर ले जाती है। शुरुआत से ही सीखने के लिए उनके दृष्टिकोण, काम करना, मेलजोल करना और संवाद करना और पिछली पीढ़ी से अलग था। ये वे पीढ़ी थे जो कि महानतम तकनीकी के नवीनतम चलन लैडलाइन से स्मार्टफोन से, ऑर्कुट से फेसबुक, याहू से इंस्टाग्राम और ट्विटर को देखा है। ये वे लोग हैं जो स्टार्टअप, अमेज़न, हिपटेकस्ट, फोनपे, पेट्रो, नेटलिन, क्रेडिट, रेजरजे, स्वाइपी, जोमैटो का युग देखते हुए बढ़े हुए। जिनमें से कई अविश्वसनीय सफलता का आनंद ले रहे हैं। बस एक क्लिक पर सब कुछ हो जाता है और आपके दरवाजे तक सब पहुँच जाता है। उनके पास केवल एक विचार और जुनून था। यह वास्तव में हमारी अर्थव्यवस्था के लिए एक सकारात्मक संकेत रहा। स्टार्टअप इंडिया अभियान हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी द्वारा की गई एक महान शुरुआत है। उन्होंने स्टार्ट अप को विनीय सहायता प्रदान करवाई।

अधिक विशिष्ट होने के लिए, पीढ़ी x 1965-1980 के बीच पैदा हुई और वर्तमान में 41 से 56 वर्ष के बीच की उनकी आयु है। इस पीढ़ी को 'समझदार' पीढ़ी का नाम दिया गया है। वे बहुत वफादार होते हैं और समझौतावादी दिखते हैं स्वस्थ दिखते हैं, जहां उनके काम और जीवन शैली में लचीलापन और संतुलन पाया जाता है। वे आत्मनिर्भर, मेहनती और स्वतंत्र विचारों के हैं। वे काम करने के लिए जीने के बजाय जीने के लिए काम करते हैं। वे चीजों को उनकी शर्तों पर पूरा करने का प्रयास करते हैं।

जहाँ पीढ़ी 4, सन 1981-1996 के बीच पैदा हुई हैं और वर्तमान में जिनकी आयु 25-40 वर्ष के बीच है। वे मौज मस्ती से जीने वाले और सामाजिक जीवन जीने वाली पीढ़ी है। वे गूगल, फेसबुक और ट्विटर के साथ बढ़े हुए हैं। वे अपने जीवन में कार्य के संतुलन को बनाए रखने के साथ-साथ अपनी कार्यक्षमता के भी निरंतर विकास के लिए कार्यरत रहते हैं। 'मैं किसी भी काम को कर सकता हूँ'- उनका जीवन के प्रति यही दृष्टिकोण रहता है। वे कोई भी कार्य आसान तरीके से करना चाहते हैं, परंतु अपनी कार्यक्षमता में अगर सुधार करने के लिए वो पारंपरिक तरीकों को छोड़ कर नई पद्धति अपनाने के लिए सदैव तत्पर रहते हैं। वे विविध कार्य और आपसी सहयोग रखते हुए सीधे और स्पष्ट कार्य प्रबंधन को महत्व देते हैं। वे प्राकृतिक रूप से किसी भी समस्या का समाधान कर लेते हैं।

सहस्राब्दी पीढ़ी के लोग इस बात का खंडन करते हैं कि किसी कार्य को केवल एक ही तरीके से किया जाना चाहिए तथा पूर्व के तरीकों को सम्मान करने के साथ- साथ नए तरीके से भी समस्या का समाधान ढूँढते हैं। वे उस कार्यस्थल की अभिलाषा करते हैं जो उनकी अभिलाषा को पहचाने तथा मूल्यों और नैतिकता का भी समर्थन करते हैं। वे अपनी टीम के साथ जुड़ना कहते हैं। वे अपनी टीम की गलतियाँ बताने की बजाय उनके साथ जुड़े रहने की अभिलाषा रखते हैं।

हालांकि प्रत्येक पीढ़ी के शत-प्रतिशत व्यक्तियों के बिल्कुल एक जैसे मूल्य और विश्वास नहीं हैं परंतु सभी व्यक्तियों के अनुभव एक जैसे होते हैं, जिससे उस पीढ़ी की पहचान बनती है। इसमें पीढ़ियों का लालन - पालन तथा उनके अनुभव शामिल होते हैं।

पीढ़ियों के बीच यह दूरी कम करने के लिए, संगठन के द्वारा कर्मचारियों को अपनी सोच साझा करने, गलतफहमियों को दूर करने, आयु आधारित पक्षपात/पूर्वाग्रह जो कि एक सफल कामकाजी संबंध में बाधा बन सकते हैं, को दूर करने के अवसर प्रदान कराए जा सकते हैं। सभी पार्टियों की ताकत तथा विभिन्न मतभेदों को समझ कर, उनका सम्मान करके, संगठन द्वारा कार्यस्थल के वातावरण को सुधारा जा सकता है तथा उस सकारात्मक वातावरण में कर्मचारी पूर्ण क्षमता के साथ कार्य कर सकते हैं।

चुटकुले.....

1. नेता की पत्नी: आपकी हार का मुख्य कारण क्या रहा?

नेता: मैं शिकार हो गया था ..

पत्नी: किस चीज का?

नेता: सही मतगणना का...

2. एक टीचर बच्चों को अच्छी आदतों के बारे में बता रही थी। उसने एक बच्चे से पूछा, अगर गलती से तुम्हारा पैर एक वृद्ध महिला पर पड़ गया तो क्या करोगे?

बच्चा साँरी बोलूँगा मैडम।

टीचर बहुत अच्छा :, अगर वह खुश होकर तुम्हें। चाकलेट दे तो फिर।

बच्चा दूसरे पैर पर चढ़ जाऊँगा ताकि एक और चाकलेट मिले



पाकिस्तान

श्री डी.वी.वी.आर. भट्टार,
पर्यवेक्षक (सेवानिवृत्त)

नाम से तुम होना या पवित्र स्थान।
मगर साबित हो चुका है दुष्कर्मों का स्थान!
सालों से गोली बरसा रहे हो हिन्दुस्तान पर!
क्यों उत्सुक हो लड़ने के लिए इस पुण्य भूमि से!
हर जंग हारते हो! मगर कुछ भी नहीं बदलते हो !
शांति प्रियता लगता तुझे कायरता
भारत की फौज के सामने तुम नहीं टिक सकते!
भारतीय जवानों की आँख तोड़ के तूने दिखाई क्रूरता!
तेरे हजारों जवानों को बंदी बनाके भी रिहा करके भारत ने दिखाई महानता।

कितने कसाबों को भारत भेजोगे?
और भी कितना खून बहावोगे?
भारत ने तुझे प्यार का नियंत्रण दिया!
जवाब में तुम ने आतंकवाद फैलाया!
मूर्खता का यह खेल तुम कब बंद करोगे!
तुम्हारा जान नेत्र कब खुलेंगे!
शांति दो, शांति तो यह है भारतीय राय !
यह शांति संदेश का पावती तुझ से मिलेगा कब?



मेघ आये बड़े बन ठन के, सँवर के

श्री जी. अंजैय्या,
लेखापरीक्षक

मेघ आये बड़े बन ठन के-, सँवर के।
आगेआगे नाचती- – गाती बयार चली
दरवाजेगली-खिड़कियाँ खुलने लगी गली-
पाहुन ज्यों आये हों गाँव में शहर के।
पेड़ झुक झँकने लगे गरदन उचकाये
आँधी चली, धूल भागी घाघरा उठाये
बांकी चितवन उठा नदी, ठिठकी, घूँघट सरके।
बूढ़े पीपल ने आगे बढ़ कर जुहार की
‘बरस बाद सुधि लीन्ही’
बोली अकुलाई लता ओट हो किवार की
हरमाया ताल लाया पानी परात भर के।
क्षितिज अटारी गदगायी दामिनि दमकी
‘क्षमा करो गाँठ खुल गयी अब भरम की’
बाँध टूटा झरझर मिलन अश्रु ढरके-
मेघ आये बड़े बन ठन के-, सँवर के।

अनमोल विचार...

- ज्ञान प्राप्ति का एक ही मार्ग है जिसका नाम है, एकाग्रता। शिक्षा का सार है, मन को एकाग्र करना, तथ्यों का संग्रह करना नहीं।
- बच्चों को पालना, उन्हें अच्छे व्यवहार की शिक्षा देना भी सेवाकार्य है, क्योंकि यह उनका जीवन सुखी बनाता है।
- जो शिक्षा मनुष्य को संकीर्ण और स्वार्थी बना देती है, उसका मूल्य किसी युग में चाहे जो रहा हो, अब नहीं है।
- शिक्षा और प्रशिक्षण का एकमात्र उद्देश्य समस्या समाधान होना चाहिये-



झूठ पर परदा न डालें

श्रीमती पी.पद्मजा रेड्डी,
वरिष्ठ लेखापरीक्षक

कई वर्ष पहले एक गाँव "वांगणी" जो मुंबई शहर से लगभग वहाँ से 70 किलोमीटर दूरी पर है, वहाँ एक परिवार रहता था। उस परिवार में दो भाई जिनका नाम बिलु और टिलु था वो अपने माँ बाप के साथ रहते थे। दोनों ही भाइयों में बहुत अंतर था। बिलु बहुत ही ईमानदार था और टिलु हमेशा झूठ का सहारा लेता थी। इस तरह टिलु एक बेईमानी और दलाली इंसान बन गया। अगर गाँव में कोई भी घटना घटती थी जिसका जिम्मेदार टिलु ही होता था पर वह बचने के लिए झूठ का सहारा लेता। उसका साथ हमेशा उसके माँ - बाप देते थे और वह बच निकलता था। दूसरी ओर बिलु जो बहुत ही ईमानदार था उसे हमेशा अपने माँ-बाप से डाँठ पड़ती थी लेकिन टिलु अपनी दलाली के कारण गाँव के लोगों में चर्चा का विषय बन गया लेकिन उसके माँ-बाप ने एक इस बात को अनदेखा किया।

इस तरह देखते-देखते ही कई वर्ष बीत गए और दोनों भाई बिलु और टिलु नवजवान हो गए। बिलु ने पढ़ लिखकर खूब मेहनत की और एक बड़ा पुलिस अफसर बन गया। दूसरी ओर टिलु ने अपनी पढ़ाई अधूरी छोड़ दी। टिलु एक डकैती के गिरोह का सदस्य बन गया। आये दिन वह बेईमानी से अपनी जिंदगी गुजारता। देखते देखते वह एक गैंगस्टर का जीवन व्यतीत करने लगा और टिलु एक बड़े शहर में बस गया। टिलु ने कई गिरोह बदले और आये

दिन चोरी, डकैती, गाँजा का तस्करी, भू माफिया को अपने पैसे कमाने का माध्यम बनाया। इस तरह टिलु एक बड़े गैंग का सरदार बन गया और अंडरवर्ल्ड की गतिविधियों को अंजाम देता था। देखते ही देखते टिलु के पास धन, दौलत और शोहरत आ गया जिससे उनके माँ-बाप काफी प्रसन्न हो गये। उनके माँ-बाप को टिलु की असलीयत पता नहीं थी और वो उसका कमाया हुआ पैसा दो नंबरी था। उन्हें लगता था कि उनका बेटा एक बड़ा व्यवसायी था जिसका अपना व्यापार था।

दूसरी तरफ बिलु एक ईमानदार पुलिस अफसर बन गया फिर भी वह एक साधारण जीवन व्यतीत करता था जिससे उनके माँ बाप खुश नहीं थे। बिलु के पास धन-दौलत या शोहरत नहीं था फिर भी वह अपनी ईमानदारी के लिए अपने पुलिस विभाग और जनता के बीच में काफी लोकप्रिय हो गया।

एक दिन बिलु को उनके पुलिस कमिशनर ने समाज में चल रही डकैती गाँजा का तस्करी, भू माफिया और कई गैर कानूनी काम को रोकने के लिए उन्हें जिम्मेदारी सौंप दी। काफी जांच के बाद बिलु को पता चला की इस समाज में फैले ज़हर वो पीछे उनका अपना भाई टिलु का हाथ है, तो वे आश्चर्यचकित रह गए। उन्होंने टिलु को समझाया और अपने आप को कानून के हवाले करने को कहा पर टिलु इस बात को नकारता था की इन सब के पीछे उसका हाथ था। पर बिलु ने अपना ईमानदारी के कारण अपना महत्वपूर्ण कर्तव्य निभाया और वे अपने दो भाई टिलु को गिरफ्तार किया। जब यह बात उनके माता-पिता को पता चल गई तब उन्हें बुरा लगा और अपनी गलती पर खेद हुआ। माता-पिता को एहसास हुआ कि अगर वे अपने बेटे टिलु की झूठी आदत पर परदा न डालते और ईमानदारी का पाठ समय पर देते तो यह दिन देखने का नहीं आता।

इस ईमानदारी के लिए और समाज में टिलु जैसे जहर को दूर करने के लिए सरकार की तरफ से बिलु को सम्मानित किया गया।

यह कहानी हमें यह प्रेरणा देती है कि झूठ पर कभी परदा न डालें और सच्चाई का साथ दें।



अहंकार एवं स्वार्थ

श्री डी.बलराम,
वरिष्ठ लेखापरीक्षा अधिकारी

रोज की तरह मैं सुबह की मॉर्निंग वॉक पर निकला। सुबह के छह बज रहे होंगे। पार्क में बहुत लोग थे, जो मॉर्निंग वॉक पर आये हुए थे। तभी मेरी नजर मेरे एक मित्र पर गई। मैं उस मित्र के पास गया। हम दोनों बहुत ही गर्मजोशी से एक-दूसरे से मिले। हमने एक-दूसरे का हालचाल पुछा। ये मित्र मेरे कॉलेज में मुझसे सीनियर थे। कॉलेज की पढ़ाई पूरी करने के बाद APPSC की परीक्षा पास करके हैदराबाद में ही राज्य सरकार के लोक निर्माण विभाग में नौकरी कर ली। वो मित्र अब सरकारी सेवा से सेवानिवृत्त हो चुके थे और हैदराबाद में ही अपने परिवार के साथ रह रहे हैं। हमने एक-दूसरे को अपना हालचाल बताया। चूंकि हम दोनों एक ही कॉलेज में पढ़े थे और हम एक-दूसरे को अच्छी तरह से जानते थे, इसलिए हम दोनों ने अपने दिल की बात को एक-दूसरे से बेहिचक शेयर किए। मेरे मित्र ने अपनी नौकरी जीवन की बात को शेयर करना शुरू किए, जो इस प्रकार था-

केन्द्र सरकार हो या राज्य सरकार, दोनों प्रकार के सरकारों में राजनीतिक दलों के नेता विभाग के अधिकारियों पर राजनीतिक दबाव देते हैं, कि हम उनके मन-मुताबिक काम करें, चाहे वो काम नियम के विरुद्ध ही क्यों ना हो। वो लोग स्वयं की लाभ के लिए किसी भी स्तर पर जा सकते हैं- जैसे नौकरी से निकलवा देने की धमकियां देना, एक जगह से दूसरे जगह पर स्थानान्तरण करवाना इत्यादि। वो लोग छोटे-छोटे मामलों को भी अपनी अहं से जोड़ लेते हैं। यदि उन नेताओं के कोई काम किसी कारण से नहीं हुआ तो वे नेता अपनी अपमान समझते हैं। वो नेता ये समझते हैं कि वो लोग जिस काम को करने के लिए बोलते हैं, वो आदेश है, और उस काम को करना हमारा नैतिक जिम्मेदारी है। नेता ये नहीं सोचते हैं कि जिस काम को वे करने के लिए बोल रहे हैं, वो नियम-सम्मत है कि नहीं। अधिकांश मामलों में ऐसा होता है कि नेता किसी भी काम को करने के लिए बोलते हैं, जो नियम विरुद्ध होता है। हमें तकलीफ तब होती है, जब हमारे उच्च अधिकारी भी उन नेताओं को सीधे नहीं बोल पाते कि यह काम नियम विरुद्ध है, और ऐसा करना सम्भव नहीं है। बल्कि उन गलत कामों को करने के लिए हमारे उच्च अधिकारी ही हमें आदेश देते हैं। वे अधिकारी ऐसे होते हैं, जो उन नेताओं के द्वारा बताए गए कामों को अपना अहं से जोड़ लेते हैं।

ये ऐसे नेता होते हैं, जो सिर्फ और सिर्फ अपने निजी स्वार्थ के लिए किसी का काम करवाते हैं। हमारे सामने ऐसे मामले भी आते थे, जब पूर्ववर्ती सरकार के द्वारा अनुमोदित बड़े-बड़े प्रोजेक्ट को भी रद्द कर देते हैं, जो कई सालों में पूरे होने वाले होते थे और उन प्रोजेक्ट्स का काम शुरू भी हो गया होता था। फिर उन्हीं प्रोजेक्ट्स में कुछ संशोधन करके उन्हें नए सिरे से अनुमोदित करते थे। इस तरह ये नेता अपने निजी स्वार्थ के कारण आम लोगों एवं करदाताओं के पैसों का बहुत नुकसान भी करते हैं।

हमें उससे ज्यादा तकलीफ तब होती है, जब ऐसे मामलों में हमारे उच्च अधिकारी भी उन्हीं नेताओं का साथ देते हैं। वे उच्च अधिकारी भी अच्छी तरह से जानते हैं कि ये काम नियम के विरुद्ध है। जब इस तरह के काम किसी कारण से नहीं हो पाता है तो इन उच्च अधिकारियों का भी 'इगो हर्ट' हो जाता है। उन नेताओं के डर से ये उच्च अधिकारी भी अपने अधीनस्थ अधिकारियों के बातों पर ध्यान नहीं देते हैं। ये उच्च अधिकारी भी अपने पूर्ववर्ती अधिकारियों के लिए गए फैसले भी रद्द करके अपनी फैसले लागू करवाते हैं और ये अधिकारी ये दिखाने की कोशिश करते हैं कि ये काम मेरे हाथों से हुआ है।

इससे बड़ी विडम्बना तब देखने को मिलती है, जब कोई छोटे स्तर का कर्मचारी अपने आप को बड़ा समझने लगता है, और उसी के अनुसार ही व्यवहार भी करता है। कार्यालय के सभी अनुभाग समान हैं। किसी अनुभाग में ज्यादा काम होता है तो किसी अनुभाग में कम काम होता है। हरेक कर्मचारी को अलग-अलग काम या दायित्व भी सौंपे गए होते हैं। उन कर्मचारियों में से कुछ ऐसे कर्मचारी भी हैं, जो अपने आप को सर्वाधिक ज्ञान वाला समझ बैठते हैं, और अपने वरिष्ठ अधिकारियों को भी तुच्छ समझने लगते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि उनके ज्ञान के सामने हर कोई ज्ञानहीन है। ऐसे लोगों में भी अहंकार की भावना आ जाती है। वो लोग भी छोटी-छोटी बातों को भी अपने 'इगो' से जोड़ लेते हैं और उन छोटी-छोटी बातों को भी तिल का ताड़ बना देते हैं।

अहंकार पूरी तरह से स्वार्थ से जुड़ा है। अहंकारी व्यक्ति वही चाहता है, जो उसे जरूरी होती है, चाहे वो आवश्यकता किसी भी तरीके से पूरी हो। सबसे बड़ी यह होती है कि अहंकारी व्यक्ति को यह लगता है कि वो जो बोल रहा है, वो उसका अधिकार है। ऐसा व्यक्ति हर तरीके से यह सिद्ध करने की कोशिश करता है कि वो जो बात बोल रहा है, वही सही है और उसकी बात को सभी पर लागू करना चाहिए। जब यह बात किसी दूसरे व्यक्ति को पसन्द नहीं आती है तो उन दोनों में एक तरह से संघर्ष शुरू हो जाता है, जो पूरे कार्यालय को कहीं ना कहीं प्रभावित भी करता है। अहंकार एवं स्वार्थ का सबसे बड़ा उदाहरण रूस एवं युक्रेन का युद्ध है, जिस युद्ध में सभी देश अपना-अपना स्वार्थ देख रहे हैं।

अहंकार की उत्पत्ति पूर्ण-नियंत्रण, प्रभुत्व-स्थापत्य एवं लालच के कारण होती है। यदि इन्हीं शब्दों को विस्तृत रूप में कहें तो अहंकार अपने स्वार्थ को अभिव्यक्ति करने का माध्यम है, जो सभी स्तर के अधिकारियों एवं कर्मचारियों और कहीं न कहीं अधिकांश लोगों में होती है। संक्षेप में कहें तो कहीं ना कहीं सभी लोगों में अहंकार जरूर होता है। अब हम पर निर्भर करता है कि दूसरों से बात करते समय हम उस अहंकार को कैसे नियंत्रित करते हैं और साथ ही साथ दूसरों के अहंकार को हम कैसे नजरअंदाज करते हैं। अहंकारी व्यक्ति हमें दूसरों को विश्वास में लेकर हमें मूर्ख बनाने की कोशिश करते हैं कि उनके किसी भी बात या काम में उनका निजी स्वार्थ नहीं है, बल्कि उनके इस बात या काम से सभी का लाभ है। ऐसे लोग जो अपनी अहंकार पर नियंत्रण रखते हैं, उनकी बातों का प्रत्युत्तर नहीं देते हैं, बल्कि उनकी बातों को सुनकर नजरअंदाज कर देते हैं। क्योंकि इन्हें मालूम होता है कि सत्य बात में कभी विरोधाभास नहीं होता है, सिर्फ मत में ही विरोधाभास हो सकता है। अहं के साथ अपने मत का बचाव करने में विरोधाभास हो सकता है, लेकिन सच्चाई में कभी भी विरोधाभास नहीं हो सकता है, क्योंकि सच्चाई अकाट्य होती है। यदि कार्यालय में सभी अधिकारी एवं कर्मचारी बिना अहंकार के मिल-जुलकर एक टीम भावना के साथ एवं अपने वरिष्ठ अधिकारियों के अनुभव से काम करें तो सभी अनुभागों एवं कार्यालयों का वार्षिक लक्षित कार्य समय पर आसानी से पूरा किया जा सकता है, और साथ ही साथ सभी कार्यालयों में 'वसुधैव कुटुम्बकम्' के वातावरण का विकास हो जाएगा।

संक्षेप में, अहंकार के कारण ही हर रिश्ते एवं काम में विघटन होता है। अहंकार न हो तो हम किसी भी रिश्ते को जीवन-पर्यन्त निभा सकते हैं। इससे इतर, अहंकार के कारण हम अपने सभी रिश्तों को बहुत ही जल्द समाप्त भी कर लेते हैं। जब एक बार सभी रिश्ते समाप्त हो जाएं, तो कुछ समय के बाद हम स्वयं को अकेला पाते हैं, और हमारे जीवन में निरसता सी आ जाती है।

रिपोर्ट वर्ष 2020-21 में हिन्दी कार्यान्वयन प्रगति रिपोर्ट

- 1. हिन्दी पत्राचार-** राजभाषा विभाग के निर्देशानुसार सभी क्षेत्रों के कार्यालयों के साथ हमारे कार्यालय में हिन्दी पत्राचार का निर्धारित लक्ष्य 55% है। रिपोर्ट वर्ष में 'क', 'ख' एवं 'ग' क्षेत्रों के कार्यालयों के साथ हिन्दी पत्राचार क्रमशः 68%, 63% एवं 65% रहा है।
- 2. टिप्पणी-** राजभाषा विभाग के निर्देशानुसार हिन्दी में टिप्पणी लिखने के लिए निर्धारित लक्ष्य 30% है, जिसके सापेक्ष अनुभागों एवं इकाईयों से प्राप्त रिपोर्टों के अनुसार गत वर्ष हिन्दी में लिखे गए टिप्पणियों का प्रतिशत 52% दर्ज किया गया।
- 3. हिन्दी कार्यशाला-** राजभाषा विभाग के निर्देशानुसार हमारे कार्यालय में प्रत्येक तिमाही में एक का आयोजन अपेक्षित है। अतएव हमारे कार्यालय में वर्ष 2019-20 में कुल तीन कार्यमालाएं आयोजित की गईं, जिसमें कुल 47 अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने प्रशिक्षण प्राप्त किया। इसके अन्तर्गत हिन्दी भाषा, हिन्दी में नोटिंग एवं ड्रॉफ्टिंग आदि का प्रशिक्षण दिया गया। साथ ही हिन्दी शिक्षण योजना के प्राध्यापकों द्वारा इंडिक इनपुट टूल एवं वॉयस टाइपिंग के माध्यम से कम्प्यूटर पर हिन्दी में कार्य करने का भी प्रशिक्षण प्रदान किया गया तथा साथ ही साथ राजभाषा हिन्दी की संवैधानिक स्थिति के बारे में अवगत कराया गया।
- 4. हिन्दी प्रशिक्षण-** गत वर्ष हमारे कार्यालय में 'प्रबोध' पाठ्यक्रम हेतु 05 कर्मचारियों, पारंगत पाठ्यक्रम हेतु 03 कर्मचारियों एवं 06 माह तक अंशकालिक हिन्दी टंकण प्रशिक्षण हेतु 02 कर्मचारियों को नामित किया गया था।
- 5. निरीक्षण -**वार्षिक कार्यक्रम के अनुसार हमारे कार्यालय के कुल 28 अनुभागों/ इकाईयों में से 07 इकाईयों का निरीक्षण कर उचित मार्गदर्शन दिया गया।
- 6. राजभाषा कार्यान्वयन समिति की बैठक-** गत वर्ष राजभाषा विभाग के निर्देशानुसार प्रत्येक तिमाही में एक बैठक आयोजित किया गया। इस प्रकार वर्ष में कुल तीन बैठकें आयोजित की गईं, जिसमें विभिन्न अनुभागों एवं इकाईयों के राजभाषा कार्यान्वयन के प्रगति की समीक्षा की गई।
- 7. हिन्दी दिवस एवं हिन्दी सप्ताह का आयोजन -**पूर्व की तरह गत वर्ष भी 14 सितम्बर, 2020 से 25 सितम्बर, 2020 तक हमारे कार्यालय में हिन्दी दिवस/ सप्ताह मनाया गया एवं हिन्दी सप्ताह के अन्तर्गत विभिन्न गतिविधियों जैसे हिन्दी टिप्पण/ मसौदा लेखन प्रतियोगिता, कहानी लेखन प्रतियोगिता, हिन्दी टंकण प्रतियोगिता, शब्द एवं हिन्दी सामान्य ज्ञान प्रतियोगिता, श्रुतिलेख प्रतियोगिता, हिन्दी गीत एवं अन्त्याक्षरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिनमें सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने रुचिपूर्वक भाग लिया।
- 8. वार्षिक गृह- पत्रिका 'गोदावरी' का प्रकाशन-** हमारे कार्यालय से प्रकाशित होने वाली वार्षिक गृह पत्रिका 'गोदावरी' के बाहरवें अंक का विमोचन किया गया तथा पत्रिका में अपने रचनाओं के माध्यम से योगदान देने वाले रचनाकारों को प्रोत्साहन स्वरूप मानदेय भी प्रदान किया। नगर राजभाषा कार्यान्वयन समिति द्वारा हमारे कार्यालय की पत्रिका को सर्वश्रेष्ठ तृतीय पुरस्कार दिया गया।



गणतन्त्र दिवस समारोह वर्ष : 2022





जय हो: कार्यालय के पुनीत प्रांगण में स्वतन्त्रता - दिवस समारोह

